

Hábitos Alimenticios a través de la Gastronomía Ancestral Afro de Iscuandé Nariño

Esteban Estupiñan Cabeza

Asesora

Geraldine Stephania Trejo Lopez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Licenciatura en Pedagogía Infantil

2025

Dedicatoria

Dedico este proyecto a la comunidad afros del territorio Iscuandé, Nariño, que, a través de sus sabores, saberes y tradiciones, han mantenido viva la riqueza de nuestra gastronomía ancestral.

A nuestras abuelas y abuelos, del conocimiento culinario, cuyo amor y dedicación han sido la fuerza para preservar hábitos alimenticios saludables y sostenibles.

A los niños y niñas, herederos de esta tradición, para que descubran en cada alimento no solo el sustento, sino también la identidad, la historia y el amor por sus raíces.

Y a toda la comunidad educativa y cultural que impulsa el reconocimiento de la gastronomía como un puente entre el pasado y el futuro, fortaleciendo nuestra identidad afrodescendiente con orgullo y sentido de pertenencia.

Con respeto, gratitud y el compromiso de seguir alimentando nuestra historia.

Esteban Estupiñan Cabeza

Agradecimientos

Reconocemos humildemente el apoyo público que facilitó este proyecto explorando las tradiciones culinarias afroasiáticas en Iscuandé.

Los custodios de la herencia culinaria, nuestras bisabuelas y abuelos por su experiencia y muestran la importancia de nuestra cocina es fundamental porque nos beneficiamos todos de ellos.

Para los niños como usted, su entusiasmo ilimitado y su curiosidad perpetua encienden nuestra pasión por salvaguardar nuestro patrimonio cultural, mejorado significativamente a través de la tradición de compartir y disfrutar de que no se asegure.

Los educadores transfieren principios esclarecedores en nuestra cultura e inspiran el aprendizaje.

Los padres y los hermanos expresan su firme respaldo y su dedicación para mantener las prácticas de cocina familiar.

En especial a todo Iscuandé, Al participar para conservar y admirar la riqueza de nuestra cultura afrodescendiente.

"Con aprecio y compromiso, persistimos en el acto de impartir el espíritu de nuestra herencia".

Esteban Estupiñan Cabeza

Resumen

El proyecto aplicado tiene como propósito promover hábitos alimenticios saludables a través de la gastronomía afro de Iscuandé Nariño con niños y niñas de 5 a 6 años. El aprendizaje de los hábitos alimenticios saludables acercando a los niños a los saberes propios de la cultura afro del territorio de Iscuandé Nariño y a desarrollar prácticas saludables en las infancias que mejoren el bienestar integral. Igualmente, busca que, a través de la propuesta pedagógica centrada desde la gastronomía ancestral del territorio de Iscuandé, Nariño se diseñaron estrategias metodológicas las cuales permitieron que el docente se convierta en motivador y mediador de la adquisición de hábitos alimenticios saludables con los infantes de 5 a 6 años. En este escenario, se implementaron y se realizaron talleres de cocina, juegos sensoriales, huertas escolares, con las cuales se motivaron el aprendizaje de una alimentación saludable, con lo cual se dio respuesta a las necesidades identificadas. La propuesta de intervención se abordó desde la perspectiva Cualitativa, recogiendo todo ese saber gastronómico afro que está aún presente en los habitantes del territorio de Navarro en Iscuandé, se aplicó la observación participante, entrevistas, fichas de lectura, diarios de campo para determinar los hábitos alimenticios que practican los niños y niñas, una fase de diseño y aplicación de la propuesta gastronómica y una fase de reflexión donde se evidencien los hallazgos y resultados de la propuesta.

Palabras claves: Hábitos de alimentación, cultura, gastronomía, gastronomía ancestral

Abstract

The project aims to promote healthy eating habits through the afro gastronomy of Iscuandé Nariño with children aged 5 and 6. The learning of healthy eating habits by bringing children closer to the knowledge of the Afro culture of the territory of Iscuandé Nariño and developing healthy practices in childhood that improve overall well-being. It also seeks, through the pedagogical proposal centered on the ancestral gastronomy of the territory of Iscuandé, Nariño methodological strategies were designed which allowed the teacher to become a motivator and mediator of the acquisition of healthy eating habits with infants from 5 to 6 years. In this scenario, cooking workshops, sensory games and school gardens were implemented and carried out, with which the learning of healthy eating was motivated, thus responding to the identified needs. The intervention proposal was approached from a Qualitative perspective, collecting all that Afro gastronomic knowledge that is still present in the inhabitants of the territory of Navarro in Iscuandé, applied participant observation, interviews, reading sheets, field diaries to determine the eating habits of children, a design and implementation phase of the gastronomic proposal and a reflection phase where the findings and results of the proposal are evidenced.

Keywords: Eating habits, culture, gastronomy, ancestral gastronomy

Tabla de Contenido

Introducción	11
Planteamiento del Problema.....	12
Descripción del Problema.....	12
Pregunta de Investigación.....	14
Justificación.....	15
Objetivos	17
Objetivo General	17
Objetivos Específicos	17
Marco de Referencia	18
Marco de Antecedentes.....	18
Marco Contextual	22
Marco Teórico y Conceptual.....	25
Platos típicos de la comunidad afro de Iscuandé (N.....	25
Encocado de Pescado	25
Tapado de Pescado	26
Diseño Metodológico	29
Enfoque de Investigación	29
Método de investigación.....	30
Técnicas e instrumentos de recolección de información	31
Análisis, Discusión y Reflexión de Resultados.....	34
Investigar los Hábitos Alimenticios de los Niños y Niñas de 5 a 6 Años del Corregimiento de Navarro.....	34

Diseño de Estrategia Pedagógica Enfocada en el Fortalecimiento de los Hábitos Alimenticios de los Niños y Niñas Según la Gastronomía Ancestral	38
Implementación de la Propuesta Pedagógica	42
Reflexión Pedagógica.....	51
Conclusiones y Recomendaciones	54
Referencias	55
Apéndices	58

Lista de tabla

Tabla 1 *Instrumentos de recolección de información* 32

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Hormiguero Vs Navarro</i>	22
Figura 2 <i>Entrevista realizada a los niños de la comunidad</i>	37
Figura 3 <i>Elaborando Titeres</i>	38
Figura 4 <i>saberes previos de alimentos saludables y no saludable</i>	46
Figura 5 <i>Reconocimiento de Alimentos</i>	46
Figura 6 <i>Explicación del tema</i>	48
Figura 7 <i>preparando los envueltos</i>	50

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Secuencia Didáctica 1</i>	58
Apéndice B <i>Secuencia Didáctica 2</i>	62
Apéndice C <i>Secuencia didáctica 3</i>	66
Apéndice D <i>Desarrollo de secuencia didáctica 1</i>	69
Apéndice E <i>Desarrollo de secuencia didáctica 2</i>	73

Introducción

Una alimentación sana, saludable y adecuada es indispensable para los infantes, ya que permite un crecimiento, desarrollo físico y mental importante e indispensable en la etapa inicial de la niñez. Se tiene en cuenta que los hábitos de alimentación saludable son primordiales ya que favorece a una vida sana y evita enfermedades desde la etapa inicial de la infancia.

Esta propuesta se fundamenta con diferentes referentes teóricos donde se da a conocer la importancia de comer bien, además de incentivar y conocer la gastronomía afro, la cual se plantea como estrategia para fomentar hábitos alimenticios saludables, con los niños y niñas de 5 a 6 años de Iscuandé Nariño del corregimiento de Navarro donde se aplicarán estrategias multiculturales donde se combinan diferentes actividades con alimentos y condimentos propios del territorio, con lo que se incentiva a la infancia a comer bien y apropiarse de lo que les proporciona su territorio.

El proyecto también revitaliza las tradiciones y costumbres en cuanto a la alimentación y gastronomía afro. Por ende, mejorar la calidad de vida en el contexto, enriqueciendo las tradiciones gastronómicas en la niñez y favoreciendo a una alimentación sana la cual ayuda en la salud y desarrollo de los infantes.

Planteamiento del Problema

Descripción del Problema

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) Una buena rutina alimenticia empieza desde los primeros años de vida, una alimentación sana favorecerá a un adecuado desarrollo cognitivo y un buen crecimiento, además evitará la desnutrición y enfermedades a largo plazo.

Los primeros años de vida son primordiales para crear hábitos alimenticios en los niños y niñas, ya que los alimentos se convierten en nutrientes, vitaminas y energía que necesita el cuerpo para un desarrollo óptimo y adecuado.

Teniendo en cuenta lo antes mencionado se pudo observar que, en Iscuandé, Nariño, dentro de la región de Navarro, es evidente que los niños y niñas de 5 a 6 años llevan una dieta poco saludable, puesto que consumen gran cantidad de alimentos procesados y ultra procesados los cuales contienen ingredientes y procesos que son perjudiciales para el bienestar y crecimiento de los infantes, generando algunas dificultades de salud como la obesidad. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) Esta organización que vela por el bienestar de la niñez en el mundo, menciona que las causas de la obesidad y el sobre peso en los infantes, es el consumo de alimentos procesados, los cuales contienen azúcares, grasas trans y sal, además de las bebidas con altos contenidos de azúcar, convirtiéndose en alimentos perjudiciales para la salud y para un adecuado desarrollo infantil.

Por otra parte, la ingesta de frutas, verduras y alimentos de mar, ricos en nutrientes, como los que proporciona el territorio, es incluida con poca frecuencia en la dieta diaria de los niños y niñas de 5 a 6 años de Navarro, esto se debe a diferentes factores, uno y el principal es la falta de tiempo que tienen los padres y cuidadores para preparar mencionados alimentos, ya que deben

salir a trabajar por largo tiempo y los alimentos procesados se han convertido en un aliado fácil de proporcionar a los infantes.

Además, los alimentos que proporciona el territorio ya no son atractivos para los infantes, pues para ellos comerse un paquete de papas margarita y una gaseosa les parece más rico que acceder a su propia gastronomía, esto está conllevando no solo a una mala alimentación sino también a olvidar la rica, variada y atractiva gastronomía de Iscuandé, la cual incluye una gran cantidad de tradiciones, de alimentos saludables, naturales y con buena fuente de nutrientes, que pueden mejorar la alimentación y la nutrición de los niños y las niñas.

Por ende, la cocina ancestral convencional de Iscuandé, Nariño tiene una herencia culinaria abundante, con sabores únicos e inconfundibles, que incluyen delicias como roedores salvajes asados, todo lo que proporciona el mar, lubina en piel de pescado y diferentes delicias adicionales. Estos platos no solo deleitan las papilas gustativas, sino que contienen variedad de vitaminas vitales para una óptima alimentación, teniendo en cuenta que la gastronomía tradicional incorpora sabores y condimentos naturales como azafrán, ajo, comino, etc. Estos alimentos que componen la gastronomía de Iscuandé, Nariño, son ricos en nutrientes que favorecen en el desarrollo y crecimiento de los infantes, además de que no se pierdan las costumbres, las tradiciones y la experiencia culinarias del territorio.

De lo anterior se plantean una serie de estrategias y actividades donde se tiene en cuenta preparaciones de recetas con alimentos que proporciona el territorio de Iscuandé, para fomentar en los niños y niñas hábitos alimenticios saludables a través de las gastronomías afro y de esta manera no solo se fortalecerá en una alimentación sana, sino también que los niños y niñas de Navarro conozcan y se apropien de su gastronomía, productos y condimentos exquisito para el paladar, y que son de provecho para un desarrollo y vida saludable.

Pregunta de Investigación

¿Cómo fomentar hábitos alimenticios saludable a través de la gastronomía afro de Iscuandé Navarro a los niños de 5 a 6 años en el corregimiento de Navarro?

Justificación

Teniendo en cuenta la necesidad de fomentar el consumo de alimentos nutritivos entre los niños y niñas de 5 a 6 años de Iscuandé Navarro, se aprovecha la herencia culinaria de la gastronomía afro de Iscuandé, la cual permite un buen desarrollo y maduración corporal y mental en los infantes, así como también se enfatiza en hábitos alimenticios adecuados para una nutrición esencial óptima para la infancia.

La cocina afro de Iscuandé, que abarca la tarifa marina, los plátanos, los cocos, la yuca y la variedad de frutas locales, proporciona una dieta nutritiva para los niños y las niñas, sin embargo, esta abundancia cultural y nutritiva no siempre se incorpora a las rutinas de los infantes, derivadas de su falta de familiaridad o alcance limitado a estos comestibles dentro de su entorno familiar y escolar.

Fomentar las costumbres alimenticias de este patrimonio gastronómico amplificará el bienestar juvenil y fortalecerá su afinidad cultural; La inclusión de la cocina regional en la educación para una dieta nutritiva, se convierte en un método eficiente para estimular el interés de los niños y las niñas en una alimentación saludable de una manera entretenida y significativa. Según Meléndez y Cañez. (2009): La cocina tradicional y la alimentación representa lo nuestro, es parte fundamental de nuestra historia, ya que es lo que nos representa y nos caracteriza de los demás, como nuestras costumbres y tradiciones propias de cada territorio. (p.58).

A través de actividades de manipulación y preparación de alimentos, cuentos y leyendas y sesiones culinarias llamativas que generen enseñanzas significativas del consumo de alimentos saludable, al mismo tiempo que descubran el vínculo con las costumbres de su comunidad.

Según la Constitución Política de Colombia (CONSTI). Artículo 44 de 1991. “afirma que es un derecho fundamental de los niños, entre otros la alimentación nutritiva y equilibrada que

garantice su desarrollo integral”. Por lo anterior se plantearon diversas estrategias y actividades donde los infantes comprendan lo esencial de una alimentación que nutra y sea de provecho para su desarrollo.

Los hábitos alimenticios saludables y recomendaciones que se generaron mediante las actividades propuestas son un llamado a cuidar la salud de los más pequeños, inculcando en ellos el aprovechamiento de los recursos con los que cuenta el territorio para llevar una vida alimenticia saludable, la cual influye en el bienestar de los infantes, ya que tendrán un desarrollo físico y mental satisfactorio.

Además, se buscó involucrar a las familias y los docentes en esta tarea de fomentar la ingesta de una dieta rica en nutrientes y de la misma manera salvaguardar las costumbres culinarias africanas, formando una red de apoyo que promueve enfoques de alimentación saludables en el hogar y en las instituciones educativas.

Objetivos

Objetivo General

Fomentar hábitos alimenticios saludable a través de la gastronomía afro de Icuandé, Nariño en los niños y niñas de 5 y 6 años en la escuela de Profetas del corregimiento de Navarro.

Objetivos Específicos

Promover el conocimiento de los ingredientes tradicionales de la gastronomía afro de Icuandé, Nariño en los niños de 5 y 6 años, para que reconozcan su valor nutricional y cultural.

Desarrollar actividades lúdicas y educativas en la escuela de Profetas del corregimiento de Navarro, que enseñen a los niños la preparación de recetas saludables basadas en la gastronomía afro, promoviendo hábitos de alimentación consciente desde temprana edad.

Evaluar las prácticas alimenticias saludables a través de talleres con los niños, fomentando la participación activa de los padres y la comunidad en el proceso educativo sobre la importancia de una dieta equilibrada y la cocina afrodescendiente.

Marco de Referencia

Marco de Antecedentes

Se redactó como marco de referencia investigaciones de acuerdo con el tema abordado en este trabajo:

Tomando las regiones gastronómicas de Colombia: biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia ministerio de cultura. Se refiere a que la gastronomía de Colombia es el resultado de la fusión de alimentos, prácticas y tradiciones culinarias de las culturas indoamericanas locales, europeas (principalmente española) y africana. Aunque no hay consenso en cuanto a un único plato que represente a toda la gastronomía colombiana

A lo largo de la historia, la gastronomía ha sido un reflejo de los ingredientes que la caracterizan en distintas regiones del mundo. En nuestro municipio, destacan productos como la chillangua, el chillarán y el achiote, los cuales aportan un sabor único y distintivo a nuestra cocina. Sin embargo, más allá de los ingredientes, lo que realmente marca la diferencia es la manera en que los preparamos y cocinamos.

Según Gutiérrez (2012), en su libro nos menciona:

Los primeros seres humanos comenzaron a cocinar tras descubrir el fuego al frotar dos pedazos de madera. Este hallazgo no solo les permitió cocer sus alimentos, sino también conservarlos mejor y disfrutar de nuevos sabores. Así nació la cocina. En ese entonces, mientras los hombres se dedicaban a la caza, las mujeres mantenían el fuego encendido y preparaban los alimentos en su entorno(P.12).

Si bien han pasado siglos desde aquellos inicios, en nuestro municipio aún conservamos la tradición de cocinar con fogón de leña, lo que nos conecta con nuestras raíces ancestrales.

Al tomar en cuenta lo que nos menciona Faciolince (2010) al afirmar que: “la cocina más que un invento, original de distintos individuos, es una tradición que se transmite persona a persona, de

voz a voz y más recientemente de libro a libro” (p. 23). Es por esto por lo que estas tradiciones no se pierdan por su gran valor nutricional para los niños y las niñas.

Por otro lado, la gastronomía vista desde Ascanio (2000) quien expone: “un elemento turístico local importante es la gastronomía orientada a segmentos del mercado turístico. El historiador chileno Roberto Páez nos recuerda que en el campo gastronómico muchas recetas son secretos celosamente guardados y difíciles de otorgarles una autoría” (p. 89).

Antecedentes internacionales

Juliana Pungiluppi Leyva Pungiluppi Leyva, J. (2019). Mi plato, un arcoíris divertido de sabores . Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) “Considere que la alimentación infantil es un derecho fundamental , y el Estado debe garantizar el acceso a una nutrición adecuada. Promueva políticas públicas para combatir la desnutrición y la obesidad infantil. Diseñó estrategias para que los niños adopten hábitos saludables de manera lúdica y didáctica” .

Liévano, MM (2019) Destaca la importancia de la educación nutricional en la primera infancia para prevenir enfermedades crónicas. Promueva la reducción del consumo de azúcar y ultra procesados en la dieta infantil. Impulsó estrategias para que las instituciones educativas fomenten una alimentación equilibrada.

Molina Álvarez, S. (2019) Defiende la soberanía alimentaria y el consumo de productos naturales y locales . Proponer la implementación de huertas escolares como herramienta educativa. Ha trabajado en campañas para reducir el consumo de bebidas azucaradas y comida chatarra .

Nancy Villegas Sánchez Villegas Sánchez, N. (2018). Impacto de la alimentación en el rendimiento escolar de niños colombianos . Universidad Nacional de Colombia. Sostiene que una buena alimentación mejora el desempeño académico y la salud mental de los niños.

Promueve programas de alimentación escolar con productos frescos y nutritivos. Defiende la regulación de la publicidad de alimentos ultra procesados ingeridos por los niños.

Pérez, Á. (2019). Ha estudiado la relación entre la alimentación y el desarrollo cognitivo, considere que la desnutrición infantil es un problema de salud pública urgente. Propone que los comedores escolares incluyan productos autóctonos y balanceados.

Mahecha Rodríguez, J. (2019). Analiza cómo el entorno familiar influye en los hábitos alimenticios de los niños. Defiende que una mala alimentación en la infancia tiene impactos negativos en la adolescencia y adultez .Promueve campañas de concientización para que los padres eliminen los ultras procesados de la dieta infantil.

Aristizábal Hincapié, G. (2019). Trabaja en estrategias para prevenir la obesidad infantil mediante la alimentación equilibrada. Promueve el consumo de frutas, verduras y proteínas saludables en la dieta infantil. Ha trabajado en la formulación de políticas para mejorar los menús escolares . Autores Regionales (Nariño y su Área de Influencia)

Ordóñez Caicedo, C. (2016). Promueve la gastronomía tradicional como base de una alimentación saludable . Rescata recetas ancestrales que usan productos locales y naturales . Destaca la importancia de evitar la comida industrializada en la infancia.

Antecedentes Nacionales

Vallejo Chaves, C. (2020). Estudio la alimentación infantil en comunidades vulnerables de Nariño . Proponer programas de nutrición basados en alimentos locales y sostenibles .

Castro Ramírez, MY (2019) Cree que la educación nutricional debe ser parte del currículo escolar . Promueve la enseñanza del valor nutricional de los alimentos autóctonos .

Burgos Mejía, S. (2018). El papel de la alimentación en la salud infantil en Nariño . Universidad Mariana. Destaca la relación entre alimentación y enfermedades en la infancia Promueve la inclusión de productos nariñenses en los comedores escolares .

Rodríguez Benavides, JL (2021) Considere que la cultura gastronómica influye en los hábitos alimenticios .Promueve dietas basadas en ingredientes frescos y sin aditivos .

Martínez Obando, T. (2020)

Cree que los alimentos tradicionales deben ser la base de la alimentación infantil saludable .Ha trabajado en proyectos de seguridad alimentaria en la infancia .

Un proyecto interesante relacionado con los hábitos alimenticios afros en Colombia es el de Víctor Hugo Mosquera Sánchez, titulado "Hábitos de alimentación y estado nutricional en la comunidad de la vereda de San Nicolás de Bari (Sopetrán, Antioquia): un acercamiento desde el racismo estructural" Este proyecto se centra en analizar la relación entre la dimensión cultural del comer y el estado nutricional en la comunidad afrodescendiente de San Nicolás de Bari, en el departamento de Antioquia. Mosquera Sánchez utiliza un enfoque etnográfico para recopilar información y analizar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la comunidad.

Algunos de los aspectos interesantes de este proyecto son

- Análisis del racismo estructural: Mosquera Sánchez examina cómo el racismo estructural afecta la alimentación y el estado nutricional de la comunidad afrodescendiente.

- Etnografía y observación participante: El autor utiliza técnicas etnográficas para recopilar información y analizar los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la comunidad.

- Enfoque en la comunidad afrodescendiente: El proyecto se centra en la comunidad afrodescendiente de San Nicolás de Bari, lo que proporciona una perspectiva única sobre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en esta población.

Marco Contextual

Figura 1

Hormiguero Vs Navarro



Nota. la imagen representa el territorio de implementación, Tomado historico.caliescribe.com/4442 de Borrero Quijano, 25 de mayo de 2013

El corregimiento de Navarro, ubicado en la zona rural del municipio de Cali, Valle del Cauca, se caracteriza por una población diversa, con una fuerte presencia de comunidades afrodescendientes y campesinas. Navarro tiene una rica historia ligada a la agricultura y a las prácticas tradicionales de pesca, que han dado forma a una gastronomía local variada y nutritiva. Sin embargo, el corregimiento ha enfrentado una transformación gradual en sus patrones alimenticios debido a la influencia de la urbanización, la disponibilidad de comida rápida y el desplazamiento de las tradiciones culinarias locales.

La economía de Navarro se basa principalmente en la agricultura y en actividades comerciales de pequeña escala. Muchas familias dependen del cultivo de productos locales como el plátano, el maíz, y frutas tropicales. A pesar de su riqueza natural, Navarro enfrenta desafíos relacionados con el acceso a servicios básicos y recursos educativos, lo que repercute en la

calidad de vida y en los hábitos alimenticios de sus habitantes, especialmente los niños. La cultura local tiene un fuerte arraigo en la gastronomía tradicional, pero esta se ha visto amenazada por la creciente popularidad de alimentos procesados.

El corregimiento de Navarro, forma parte de las áreas con presencia significativa de población afrodescendiente. Según datos de la Secretaría de Desarrollo Territorial y Bienestar Social de Cali, la ciudad cuenta con una población afrodescendiente del 26,2%, equivalente a 605.845 personas, concentradas principalmente en las comunas 7, 14, 15, 16 y 21, así como en corregimientos como El Hormiguero y áreas cercanas al río Cauca.

Aunque no se dispone de cifras exactas sobre la población afrodescendiente e indígena en Navarro, es razonable inferir que, al estar en una zona con alta presencia afrodescendiente, existen interacciones significativas entre niños de ambas comunidades. Estas relaciones promueven un intercambio cultural enriquecedor y fortalecen la diversidad cultural de la región.

Para obtener datos más precisos sobre la composición étnica en Navarro y las relaciones entre niños afrodescendientes e indígenas, sería recomendable consultar fuentes locales, como la Secretaría de Bienestar Social de Cali o instituciones académicas que hayan realizado estudios específicos en la zona.

El proyecto de investigación se realizó en una institución educativa de nivel preescolar ubicada en Navarro, que atiende a niños de la comunidad entre 5 y 6 años. La institución es pequeña, con pocos recursos materiales, pero cuenta con un personal docente comprometido con la educación integral de los niños. La mayoría de los estudiantes provienen de familias de bajos ingresos, donde los hábitos alimenticios están influenciados tanto por la disponibilidad económica como por las costumbres familiares.

La comunidad educativa de esta institución es representativa del entorno inmediato de Navarro: padres y madres de familia que, en su mayoría, trabajan en el campo o en empleos informales. La institución tiene un enfoque comunitario y busca, dentro de sus posibilidades, integrar a las familias en los procesos educativos de los niños.

Los problemas alimenticios observados en los estudiantes incluyen un consumo frecuente de alimentos procesados y una baja ingesta de alimentos frescos y nutritivos, como frutas y verduras. Además, existe una desconexión evidente entre los niños y las tradiciones culinarias de sus familias, que en muchos casos desconocen los beneficios nutricionales de los alimentos locales.

Marco Teórico y Conceptual

En la presente investigación examina diversos enfoques teóricos sobre los hábitos alimenticios en la primera infancia, la importancia de la gastronomía local en la construcción de identidad cultural y los beneficios de incorporar conocimientos ancestrales en el desarrollo de programas educativos.

Arroz con Camarones. Este plato combina arroz cocido con camarones frescos, sazonado con especias locales. Proporciona una combinación equilibrada de carbohidratos y proteínas, además de minerales como el yodo y selenio presentes en los mariscos. Es un ejemplo de la fusión de ingredientes locales en la cocina afrodescendiente.

Ceviche de Piangua. La piangua es un molusco típico de los manglares del Pacífico colombiano. El ceviche se prepara marinando la piangua en jugo de limón, mezclado con cebolla, cilantro y ají. Este plato es una fuente de proteínas, minerales como el hierro y zinc, y antioxidantes de los vegetales. Es una muestra de la conexión de la comunidad con su entorno natural.

Encocado de Pescado. Este plato consiste en pescado cocinado en una salsa de coco, acompañado de arroz, patacones y ensalada. El pescado aporta proteínas de alta calidad y ácidos grasos omega-3, mientras que la leche de coco añade grasas saludables y un sabor característico. Este plato es representativo de la gastronomía afrodescendiente en la costa pacífica colombiana.

Platos típicos de la comunidad afro de Iscuandé (N). La comunidad afrodescendiente de Iscuandé, en el departamento de Nariño, Colombia, posee una rica tradición gastronómica influenciada por su herencia africana y los recursos naturales de la región. A continuación, se presentan algunos de sus platos típicos, junto con una descripción nutricional y referencias que respaldan su importancia cultural y alimentaria:

Sopa de Mariscos. Una sopa elaborada con una variedad de mariscos como almejas, mejillones y pescado, cocinados en un caldo condimentado. Esta sopa es rica en proteínas, vitaminas del complejo B y minerales esenciales, siendo reconfortante y nutritiva. Refleja la abundancia de recursos marinos en la dieta local.

Tapado de Pescado. Preparado con papas, plátano verde y tomate, todos sancochados y luego cocinados junto con el pescado. Este guiso es rico en carbohidratos complejos, vitaminas y minerales provenientes de los vegetales, complementados con las proteínas del pescado. Es considerado un plato revitalizante en la región.

Tamal de Piangua. Este tamal se prepara con masa de plátano y piangua, envuelto en hojas de plátano y cocido al vapor. Es una fuente de energía por los carbohidratos del plátano y aporta proteínas y minerales de la piangua. Este plato es tradicional en las comunidades afrodescendientes del Pacífico colombiano.

Estos platos no solo son fundamentales en la alimentación de la comunidad afrodescendiente de Iscuandé, sino que también representan su identidad cultural y la relación sostenible con su entorno natural.

Hábitos Alimenticios en la Primera Infancia. La promoción de una alimentación saludable en la primera infancia es esencial para asegurar un desarrollo adecuado, tanto físico como cognitivo. Estudios recientes han señalado que los hábitos alimenticios formados en esta etapa influyen significativamente en la salud futura de los individuos (Mora, 2018). Según el Ministerio de Salud (2019), es fundamental implementar programas educativos que fortalezcan estos hábitos desde una edad temprana, ya que esto puede prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida de los niños.

Gastronomía y Cultura. La gastronomía local no solo cumple una función nutricional, sino que también juega un papel esencial en la preservación de la identidad cultural. En el contexto afrocolombiano, la gastronomía refleja las prácticas y creencias de la comunidad, ofreciendo una oportunidad educativa para transmitir valores culturales a las nuevas generaciones. Como destaca Andrade (2016), "la gastronomía afrocolombiana constituye un recurso fundamental para la educación cultural de los niños, ya que les permite entender y valorar su historia y tradiciones" (p. 22).

La gastronomía afro, en particular, está profundamente arraigada en el uso de ingredientes naturales y prácticas culinarias tradicionales, lo cual contribuye al bienestar de las comunidades que la practican. En este sentido, la gastronomía actúa como un vínculo entre la comunidad y su entorno, promoviendo no solo una alimentación saludable, sino también un respeto por el medio ambiente (Ramírez, 2017).

Importancia de los Conocimientos Ancestrales en la Educación. La integración de conocimientos ancestrales en la educación no solo promueve la salud, sino que también fomenta un sentido de pertenencia y respeto por las raíces culturales. Según De Zubiría (2006):

El conocimiento se construye por fuera de la escuela, pero que es reconstruido de manera activa e Inter estructurada a partir del diálogo pedagógico entre el estudiante, el saber y el docente y que para que ello ocurra es condición indispensable contar con la mediación adecuada de un maestro, que favorezca de manera intencionada, significativa y trascendente el desarrollo integral del estudiante. (p. 15)

.Esta idea resalta la importancia de conectar los saberes locales con el entorno educativo, creando una experiencia de aprendizaje significativa y contextualizada.

Proyectos Educativos y Alimentación Saludable. En cuanto al diseño de programas pedagógicos que incorporen prácticas alimentarias tradicionales, algunos investigadores han encontrado que estas iniciativas pueden tener un impacto positivo en la salud de los niños y en su desarrollo integral. Como indica López (2020), "la enseñanza de recetas tradicionales en un

contexto educativo permite a los niños aprender sobre la importancia de una dieta equilibrada y desarrollar una apreciación por los alimentos frescos y naturales" (p. 45).

De manera complementaria, Ramírez (2019) sugiere que "la educación sobre la alimentación saludable debe ir más allá de los conceptos básicos de nutrición; es crucial incluir aspectos culturales para lograr un cambio duradero en los hábitos alimenticios de los niños" (p. 28). Esto implica que, al integrar la gastronomía afrocolombiana en la educación, se puede fortalecer la identidad cultural y mejorar la nutrición de los niños de forma simultánea.

Diseño Metodológico

Enfoque de Investigación

El enfoque de investigación adoptado en este estudio es cualitativo, ya que busca comprender de manera profunda y detallada los fenómenos sociales y culturales relacionados con los hábitos alimenticios de los niños de 5 a 6 años en el corregimiento de Navarro. A través de este enfoque, se exploran las percepciones, experiencias y significados que los niños, sus familias y la comunidad en general atribuyen a la alimentación y la gastronomía afrodescendiente de Iscuandé, Nariño.

El enfoque cualitativo no se limita a la recolección de datos numéricos, sino que permite interpretar las narrativas, prácticas y valores culturales asociados a la alimentación. De esta manera, es posible obtener una visión más rica y contextualizada de cómo los niños interactúan con la comida tradicional y qué factores influyen en sus hábitos alimenticios.

Este enfoque tiene una orientación socioeducativa y participativa, lo que significa que no solo se investiga el problema, sino que se busca generar cambios positivos en la comunidad mediante la intervención y el aprendizaje colectivo. La alimentación es un aspecto central en la construcción de identidad cultural y en el bienestar infantil, por lo que el estudio se desarrolla de manera colaborativa con padres, docentes, líderes comunitarios y los propios niños, asegurando que las estrategias propuestas sean culturalmente relevantes y sostenibles en el tiempo.

Comprensión profunda del fenómeno: Permite analizar los hábitos alimenticios desde una perspectiva holística, considerando factores familiares, culturales, económicos y educativos que influyen en la alimentación infantil.

Participación activa de la comunidad: Involucra a los niños y sus familias en el proceso de investigación, promoviendo la reflexión, el diálogo y la construcción conjunta de conocimientos.

Rescate y fortalecimiento de la identidad cultural: Aporta a la valoración de la gastronomía afro de Iscuandé, Nariño, como un elemento clave para fomentar hábitos alimenticios saludables y preservar las tradiciones locales.

Flexibilidad y adaptabilidad: Permite ajustar la investigación en función de los hallazgos emergentes, asegurando que las soluciones propuestas sean efectivas y contextualizadas.

Método de investigación

El tipo de investigación seleccionado para este estudio es la Investigación Acción-Participativa (IAP) , un enfoque metodológico que no solo se limita a la comprensión del fenómeno de estudio, sino que también busca generar cambios significativos en la realidad analizada a través de la interacción y participación activa de la comunidad involucrada.

Este enfoque es particularmente adecuado para la investigación sobre los hábitos alimentarios en los niños de 5 a 6 años del corregimiento de Navarro , ya que no se trata únicamente de describir o diagnosticar sus costumbres alimentarias, sino de intervenir de manera directa para mejorar dichos hábitos. La IAP permite trabajar de manera colaborativa con los niños, sus familias y otros actores de la comunidad para diseñar estrategias que fomenten una alimentación más saludable.

Además, la elección de este enfoque responde a la necesidad de vincular la cultura y la identidad gastronómica afrodescendiente de Iscuandé, Nariño , como un elemento clave en la formación de hábitos alimenticios saludables. No se busca imponer una alimentación ajena a sus tradiciones, sino más bien rescatar y fortalecer el valor de los alimentos autóctonos y su impacto

en la nutrición infantil. La gastronomía afro, rica en ingredientes naturales y técnicas culinarias tradicionales, ofrece una oportunidad única para fomentar en los niños una alimentación equilibrada y culturalmente significativa.

Otro aspecto fundamental de la IAP es que permite un proceso dinámico y reflexivo, en el cual los participantes no son meros sujetos de estudio, sino actores activos en la búsqueda de soluciones. Los niños, a través de su participación en actividades lúdicas y pedagógicas relacionadas con la cocina tradicional, desarrollan una mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada. De igual manera, los padres y cuidadores se involucran en el proceso, aprendiendo estrategias prácticas para mejorar la nutrición en el hogar sin desvincularse de sus costumbres y saberes ancestrales.

La implementación de este enfoque también se alinea con los principios de la educación comunitaria y el empoderamiento social, ya que no solo busca modificar hábitos a corto plazo, sino generar un impacto sostenible en la comunidad. Al fortalecer la identidad cultural a través de la gastronomía afro y concientizar sobre la importancia de una alimentación saludable, se contribuye al bienestar infantil y al desarrollo de una comunidad más informada y comprometida con su propia salud y tradición.

Técnicas e instrumentos de recolección de información

las técnicas que se tienen en cuenta en este proyecto son la observación directa, entrevistas semiestructuradas, grupos focales, talleres participativos, encuestas, testimonios orales

Observación directa: la investigación tuvo lugar dentro de la institución con los niños y niñas del grado preescolar observado cómo se comportan ellos, es importante lo que nos menciona Méndez (2009, “la observación directa es el proceso mediante el cual se perciben

deliberadamente ciertos rasgos existentes en la realidad por medio de un esquema conceptual previo y con base en ciertos propósitos definidos generalmente por una conjetura que se quiere investigar"(p.251).con ayuda de esta técnica se puede entender de una manera más precisa a los infantes sin alterar su entorno.

Tabla 1

Instrumentos de recolección de información

Técnicas	Instrumentos	Objetivo
Observación directa	Guía de observación	Registrar comportamientos de los niños durante actividades alimenticias y educativas.
Entrevistas semiestructuradas	Guía de entrevista	Explorar percepciones y prácticas alimenticias de padres y educadores.
Grupos focales	Guía de discusión para grupos	Generar diálogo colectivo sobre hábitos alimenticios y cultura gastronómica.
Talleres participativos	Diario de campo	Registrar reacciones y participación de los niños en actividades lúdicas sobre gastronomía afro.

Encuestas	Cuestionario estructurado	Obtener datos sobre hábitos alimenticios y percepciones de padres y docentes.
Testimonios orales	Grabaciones y transcripciones	Recoger conocimientos sobre la tradición culinaria afro y su influencia en la salud infantil.

Nota Elaboración propia.

Entrevistas semiestructuradas: con la cual se recolecta información para la investigación con una serie de preguntas para profundizar un poco sobre el tema, tomando lo que nos dice Díaz-Bravo et al. (2003)

Se caracterizan por su flexibilidad, ya que, aunque parten de un conjunto de preguntas previas, el entrevistado pueden contestar de forma abierta evitando así la elección de respuestas específicas. Los entrevistados además pueden realizar apreciaciones transversales. Los resultados son menos sistemáticos, pero la información recogida de este modo puede llegar a ser de una gran riqueza si las preguntas han estado acertadas y los entrevistados se sienten libres de expresar sus conocimientos gracias a esta flexibilidad. (P.1)

Encuestas: con ayuda de esta técnica se busca obtener datos sobre hábitos alimenticios de los niños, con ayuda de las encuestas. De acuerdo con Avendaño (2006), que

plantea que esta es una estrategia oral o escrita propia de las ciencias sociales aplicadas, cuyo propósito es obtener información. La información obtenida es válida solo para el periodo en que fue recolectada, ya que tanto las características como las opiniones pueden variar con el tiempo. (p.36)

testimonios orales

Análisis, Discusión y Reflexión de Resultados

Investigar los Hábitos Alimenticios de los Niños y Niñas de 5 a 6 Años del Corregimiento de Navarro

Mediante la entrevista semiestructura se busca conocer que alimentos son los más frecuentes en el consumo diario relacionado con la cultura gastronómica de Iscuandé, para ello se tuvieron en cuenta las siguientes preguntas guiadas con apoyos de títere para hacer más dinámica la jornada.

Al desarrollar esta actividad se logró la recopilación de diferentes respuestas tanto verbales como físicas desde la expresión en los niños, es así como a continuación se presentan las respuestas a cada pregunta.

¿Qué alimentos son los que más te gustan?

Cuando se les preguntó qué comidas les gustaban más, algunos niños mencionaron con emoción sus platillos favoritos. Uno de ellos, con una gran sonrisa, dijo: "A mí me gusta mucho el arroz con pollo porque mi mamá lo hace con una salsita rica y le pone papitas. Cuando lo como, siento que es el mejor día porque me deja repetir". Otro intervino rápidamente y dijo: "Yo quiero espaguetis con queso porque los puedo chupar y me hacen reír. Además, el queso se derrite y me gusta cómo se estira". Mientras hablaba, una niña hizo un gesto de disgusto y comentó: "Yo no como sopa si tiene cosas verdes, pero si solo tiene papa y zanahoria, me la como toda".

¿Cuáles son las frutas y verduras que más te gustan?

Cuando les preguntamos sobre sus frutas y verduras favoritas, muchos mencionan el plátano y las fresas. Una niña, que parecía recordar un momento especial, dijo: "A mí me gustan las fresas porque mi mamá me las da con azúcar o con crema. Cuando las como frías, siento que

me refrescan la boca". Otro niño levantó la mano y contó: "Mi abuela me da plátano frito y es crujiente. A veces, me gusta más cuando está blandito y lo comemos con queso". Sin embargo, no todos estaban de acuerdo con las verduras. Un niño cruzó los brazos y comentó con sinceridad: "No me gusta la cebolla porque pica en la boca y me da mucha sed. Pero la zanahoria sí me la como porque mi mamá dice que es buena para los ojos".

Hablando sobre sus comidas diarias, los niños explicaron sus rutinas con gran detalle. Una niña con coletas nos contó: "En la mañana mi mamá me da pan con chocolate calentito, ya veces con mantequilla. Me gusta cuando me hace arepitas porque el queso se derrite y se siente rico". Otro niño agregó con entusiasmo: "Mi almuerzo casi siempre tiene arroz, carne y ensalada, pero la ensalada no me gusta mucho, así que solo me como la zanahoria". Para la cena, muchos coincidieron en que prefieren comidas ligeras. Un niño con una gran sonrisa dijo: "Mi mamá me hace huevo con arroz, o a veces galletas con leche. Pero me gusta cuando me hace sopa porque me calienta la barriga antes de dormir".

¿Qué alimentos nuevos quisiera probar?

Al preguntarles si les gustaba probar alimentos nuevos, las respuestas fueron variadas. Un niño negó con la cabeza y respondió tímidamente: "No, porque no sé si me va a gustar. Mi mamá siempre me dice que lo pruebe, pero me da miedo que tenga un sabor raro". Sin embargo, otro niño, más curioso, comentó: "Sí, si mi mamá dice que es rico, lo pruebo. Pero si huele feo, no quiero". Una niña rio y agregó: "Yo solo si huele bien y no tiene cosas raras, como pedacitos de verdura que no conozco."

¿Cuántas veces a la semana come frutas o verduras?

En cuanto a cuantas veces comen frutas, las respuestas fueron interesantes. Un niño respondió rápidamente: "Yo todos los días porque mi mamá me da plátano y dice que me hace

fuerte". Otra niña mencionó con alegría: "A veces como manzana en la merienda porque es fácil de morder y no me ensucia las manos". Mientras tanto, un niño recordó con emoción: "Cuando voy donde mi abuela, me da mango con limón y sal, y me chupo los dedos porque es muy rico".

Las verduras, en cambio, no generaban el mismo entusiasmo. Un niño explicó con seriedad: "Mi mamá me pone zanahoria en la sopa, pero a veces no me la quiero comer". Una niña hizo una mueca y dijo: "No me gusta la lechuga porque es fría y mojada. Se siente rara cuando la mastico". Otro niño, en un tono pensativo, compartió: "Me como el tomate si tiene sal porque sin sal no sabe a nada".

¿Saben porque es importante comer frutas y verduras?

Cuando se les preguntó si sabían por qué es importante comer frutas y verduras, los niños dieron respuestas llenas de imaginación. Una niña respondió con seguridad: "Porque mi profe dice que hacen crecer fuerte y grande, como los superhéroes". Otro, con los ojos muy abiertos, dijo: "Porque tienen vitaminas, como la leche, y hacen que no nos enfermemos". Finalmente, una niña señaló: "Porque mi mamá dice que así no me da gripa y mis huesos serán fuertes".

¿Quién prepara los alimentos en su casa?

Sobre quién prepara la comida en casa, los niños hablaron con orgullo de sus familias. Un niño explicó: "Mi mamá cocina, pero yo revuelvo la sopa cuando ella me deja. Me gusta mover la cuchara porque parece un remolino en el agua". Otra niña llamativa y contó: "Mi abuela me deja poner la harina en la masa cuando hace arepas. Me gusta tocar la masa porque es suave y pegajosa". Mientras tanto, otro niño mencionó: "A veces le paso la sal a mi papá cuando hace el almuerzo, pero no me deja tocar la estufa porque dice que es peligroso".

¿Saben que es una comida tradicional? ¿Recuerdan algún plato tradicional?

Finalmente, cuando se les preguntó sobre el concepto de comida tradicional, muchos refirieron que es la comida que preparan las abuelas, por lo tanto, refirieron respuestas frente a la comida tradicional de su familia, muchos recordaron platos con cariño. Una niña explicó con entusiasmo: "Mi abuela hace envueltos con maíz y los pone en hojas grandes. Se ven bonitos cuando están listos y son muy suaves". Otro recordó: "El pescado con arroz de mi papá es el mejor porque lo cocina en leña y huele niño muy rico". Mientras que otra niña compartió: "Mi mamá hace sopa de plátano y me gusta porque es dulce".

Para cerrar la entrevista, los niños respondieron si les gustaría aprender a cocinar recetas tradicionales saludables. Uno de ellos dijo con ilusión: "Sí, quiero hacer sopa de pescado como mi papá". Otra niña expresó: "Me gustaría hacer galletas de yuca con mi abuela". Finalmente, un niño emocionado declaró: "Quiero aprender a hacer el arroz que hace mi mamá porque le queda delicioso"

Tomando como referencia lo desarrollado anteriormente y dando respuesta al primer objetivo se pudo deducir que: se identificó que, en la comunidad de Navarro, los niños y niñas comen fruta de 2 A 3 veces por semana y que sus hábitos se limitan a su economía familiar, como también la costumbre de comer cosas fritas.

Figura 2

Entrevista realizada a los niños de la comunidad



Nota. Autoría Propia

Figura 3

Elaborando Títeres.



Nota. Autoría propia

Diseño de Estrategia Pedagógica Enfocada en el Fortalecimiento de los Hábitos Alimenticios de los Niños y Niñas Según la Gastronomía Ancestral

La elaboración del diseño de la estrategia pedagógica se desarrolló con el objetivo de abordar las diferentes necesidades desde el reconocimiento de los hábitos y estilos de alimentación saludable, desde dos (2) secuencias didácticas, ese sentido se tienen en cuenta el desarrollo de la secuencia didáctica y para qué sirve, según Díaz B, (2019), señala que la elaboración de una secuencia didáctica es una tarea importante para organizar situaciones de aprendizaje que se desarrollarán en el trabajo de los estudiantes, teniendo en cuenta que el uso de este recurso facilita el aprendizaje y la organización de las diferentes actividades. Dichas estrategias pedagógicas permitirán generar expectativas en los niños, frente a las actividades desarrolladas en las cuales pretenden generar la identificación y diferenciación de los hábitos alimenticios saludables y no saludables. En ese sentido la primera secuencia didáctica se inició con la elaboración de una secuencia didáctica centrada en identificar los hábitos de los niños, frente a su alimentación, desde el punto de vista de aprendizaje significativo. En donde se busca

indagar acerca de los hábitos alimenticios saludables y no saludables de los niños y niñas, para la Organización HER. (Healy Eating Research s.a), refiere que “La niñez es un periodo crítico para desarrollar comportamientos y hábitos alimentarios que perduran hasta la edad adulta. Estos hábitos desempeñan un papel importante que dura toda la vida en el crecimiento, el desarrollo, la salud en general y la prevención de la obesidad y otras enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.” (HER s.a)

Lo anterior nos refiere una breve contextualización respecto al manejo de los buenos hábitos alimenticios en los niños y niñas, por lo tanto, se desarrollan unas estrategias con los niños y niñas que permitan reconocer estos saberes, desde el reconocimiento de los Hábitos Alimenticios Saludables. En una actividad inicial en donde como objetivo se plantea el Introducir a los niños en el concepto de alimentación saludable a través de una metodología lúdica y participativa, trabajando actividades de identificación y sus presaberes frente a la gastronomía afrodescendiente con la nutrición y la cultura. En donde la participación de los niños y niñas es la clave para la recolección de información frente a sus propios saberes. (ver apéndice 1)

Así mismo se plantea la actividad que relaciona la Cultura y Alimentación, en el cual se toma como estrategia la Narración de un cuento o mito relacionado con la gastronomía afrodescendiente que resalte la importancia de los alimentos tradicionales. (ver anexo 1), con lo anterior se busca motivar a los niños a compartir sus experiencias con la comida afrodescendiente, teniendo en cuenta que busca generar el reconocimiento desde la importancia de mantener vivas las tradiciones alimentarias, y por último en la secuencia se tiene en cuenta el reconocimiento de la cocina saludable desde los alimentos propios de la cultura.

Seguido a esto se plantea una segunda secuencia, en la cual se desarrolla un aprendizaje más práctico con los niños y niñas, teniendo en cuenta el involucrarse en el desarrollo de la actividad, en este sentido se la denomina “aprendiendo a hacer el envuelto” con lo cual, los niños de manera más dinámica aprenden de su cultura y participan en su elaboración (ver apéndice 2).

Para secuencia de lo anterior se retoman autores que permiten aportes significativos desde las diferentes perspectivas e investigaciones, por lo tanto, en la siguiente investigación relata la importancia en implementar hábitos saludables enfocado a la gastronomía afros.

Según Nunes en su artículo “Somos lo que comemos: identidad cultural y hábitos alimenticios”

Este explora cómo los hábitos alimentarios están intrínsecamente ligados a la identidad cultural, siendo influenciados por factores sociales, religiosos y económicos. Analiza cómo las transformaciones sociales han introducido nuevos hábitos alimentarios, generando nuevas identidades y necesidades.

Esta investigación Proporciona una profunda comprensión de cómo la alimentación refleja y moldea la identidad cultural, lo cual es esencial al promover hábitos saludables respetando las tradiciones gastronómicas afrodescendientes.

Tomando de igual manera el estudio de Marrugo & Herrera, 2024 del Marrugo, E. a. B., & Herrera, A. C. A. (2024). Condición alimentaria y nutricional en el desarrollo de niños afrodescendientes que practican actividades recreativas en un barrio periférico de Cartagena, Colombia. Analiza la influencia de la alimentación y la nutrición en el desarrollo integral de niños afrodescendientes que participan en actividades recreativas, destacando la importancia de prácticas alimentarias adecuadas en su crecimiento y bienestar.

Ofrece sobre cómo intervenciones educativas pueden mejorar la nutrición infantil en comunidades afrodescendientes, lo cual es aplicable al contexto de Icuandé.

Por otra parte, es importante tomar en cuenta el documento de Gastronomía afrocolombiana" del autor José Esneider Guarín Saldarriaga, donde nos menciona los ingredientes y sus preparaciones tradicionales que reflejan la riqueza cultural de estas comunidades.

Brinda información específica sobre platos y prácticas culinarias afrocolombianas que pueden integrarse en programas de educación nutricional en Icuandé.

Estos estudios ofrecen perspectivas valiosas sobre la intersección entre cultura, identidad y alimentación, proporcionando fundamentos teóricos y prácticos para diseñar intervenciones que promuevan hábitos alimenticios saludables respetando y valorizando la gastronomía afrodescendiente de Icuandé.

Análisis de Fomentar Hábitos Alimenticios Saludables en los Niños, La infancia es una etapa clave en el desarrollo humano, donde se establecen las bases de la salud a largo plazo. La promoción de hábitos alimenticios saludables en los niños no solo impacta su crecimiento físico, sino también su rendimiento académico, bienestar emocional y prevención de enfermedades. Impacto en el Crecimiento y Desarrollo. Los niños requieren una alimentación equilibrada que les proporcione los nutrientes esenciales para su desarrollo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una dieta saludable en la infancia debe incluir frutas, verduras, proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables para asegurar un crecimiento óptimo.

Beneficios clave:

Desarrollo adecuado del cerebro y sistema nervioso.

Prevención de problemas de crecimiento y desnutrición.

Fortalecimiento del sistema inmunológico.

Prevención de Enfermedades a Largo Plazo. Una alimentación deficiente en la infancia puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares en la adultez. Estudios han demostrado que los hábitos alimenticios adquiridos en la niñez suelen mantenerse en la vida adulta.

Ejemplo: Un niño que consume regularmente frutas y verduras tiene menos probabilidades de desarrollar problemas metabólicos en comparación con aquellos que consumen alimentos ultra procesados y alto en azúcares.

Por lo cual mejora del rendimiento académico y bienestar emocional. La alimentación influye directamente en la concentración, la memoria y el estado de ánimo de los niños. Un estudio publicado en la revista *Pediátricas* encontró que los niños con una dieta equilibrada tienen mejor desempeño escolar y menos problemas de conducta.

Evitar el consumo excesivo de azúcar previene la hiperactividad y los cambios de humor. Creación de Hábitos Duraderos. Fomentar una alimentación saludable desde temprana edad ayuda a que los niños desarrollen una relación positiva con la comida. La educación alimentaria, tanto en el hogar como en la escuela, es fundamental para que aprendan a tomar decisiones saludables de manera autónoma

Implementación de la Propuesta Pedagógica

Desarrollada con niños de 5 a 6 años para fomentar hábitos alimenticios saludables a través de la gastronomía afros del territorio de Iscuandé Nariño, logrando conectar la cultura local con la educación nutricional. A continuación, se analiza cada secuencia en términos de su desarrollo, el comportamiento de los niños, los desafíos encontrados y las mejoras obtenidas.

Secuencia 1: Identificando Hábitos Alimenticios Saludables y No Saludables.

En esta secuencia, se introduce la diferencia entre alimentos saludables y no saludables, logrando que los niños identifiquen opciones beneficiosas para su alimentación. En la primera sesión, la dinámica de compartir sus comidas favoritas permitió reconocer una alta preferencia por alimentos procesados. Sin embargo, al discutir sobre los alimentos afrocolombianos en el cuento, los niños empezaron a verlos como opciones atractivas. En la segunda sesión, el juego de clasificación de alimentos generó gran entusiasmo, aunque algunos niños inicialmente dudaban al distinguir ciertos alimentos. A través del debate guiado, lograron comprender la importancia de una dieta equilibrada. La tercera sesión consolidó estos aprendizajes al preparar un platillo saludable, permitiendo a los niños involucrarse activamente en la cocina. Al finalizar, expresen mayor interés en consumir más frutas y verduras en casa.

La implementación de estas sesiones, que, abordando la educación sobre hábitos alimenticios saludables a través de la cultura afrodescendiente, es un proceso que involucra tanto actividades educativas como participativas para involucrar a los niños de manera práctica y reflexiva.

Inicio: La actividad comenzó con los niños sentados en círculo para fomentar un ambiente relajado y participativo. Luego, se les pidió que se presentaran y compartieran su comida favorita. Este primer ejercicio permitió conocer sus preferencias alimentarias y abrió el diálogo sobre lo que les gustaba comer.

Posteriormente, se realizó una reflexión sobre qué alimentos consideraban saludables y cuáles no. Con la ayuda de los niños, se crearon dos columnas en la pizarra, "Saludables" y "No saludables", donde se anotaron sus respuestas. Fue interesante observar cómo algunos asociaban ciertos alimentos con energía y salud, mientras que otros relacionaban los "no saludables" con comida rápida.

Desarrollo: Para hacer la sesión más entretenida, se les contó un mito o cuento afrodescendiente relacionado con alimentos tradicionales. Se eligió un mito sobre la importancia del plátano y la yuca en la dieta afrodescendiente. Al finalizar la historia, se realizó una discusión sobre los alimentos mencionados, preguntando a los niños cuáles conocían, por qué eran importantes y qué características especiales tenían.

Cierre: Para concluir, se mostraron imágenes de alimentos saludables y no saludables. Los niños ayudaron a clasificarlas en las dos columnas, reforzando así lo aprendido. Como tarea, se les pidió que dibujaran su alimento saludable favorito para la próxima sesión, incentivándolos a pensar en opciones saludables para llevar a casa.

Sesión 2. Inicio: Los niños compartieron los dibujos que realizaron en casa sobre su alimento saludable favorito. Fue un momento valioso para que expresaran por qué eligieron esos alimentos y para conocer más sobre sus preferencias.

Desarrollo: En esta sesión, se organizó un juego de clasificación. Se colocaron tarjetas con imágenes de alimentos en el suelo y los niños corrieron para clasificarlos como "saludables" o "no saludables". A través de esta actividad dinámica, lograron visualizar mejor la diferencia entre ambos tipos de alimentos.

Posteriormente, se llevó a cabo un pequeño debate guiado en el que se les preguntó por qué ciertos alimentos son buenos para el cuerpo y la importancia de consumir más frutas y verduras. Todos participaron activamente, compartiendo sus ideas y aprendiendo unos de otros.

Sesión 3: Cocinando Saludable con Gastronomía Afro

Inicio: En esta sesión, se presentaron los ingredientes que se utilizarían para preparar un platillo afrodescendiente, como arepas de yuca o ensalada de frutas tropicales. Los niños se mostraron emocionados al ver los ingredientes y los colores vibrantes de los alimentos.

Desarrollo: Los niños participaron activamente en la preparación del platillo. Algunos lavaban los ingredientes, otros mezclaban o decoraban. A medida que trabajaban, se les explicó la importancia nutricional de cada ingrediente. Por ejemplo, se les habló sobre los beneficios de la yuca, rica en carbohidratos, y el valor de las frutas tropicales, llenas de vitaminas.

El taller fue un éxito, ya que no solo aprendieron a cocinar, sino que también comprendieron cómo la gastronomía afrodescendiente juega un papel importante en una dieta saludable.

Cierre: Al finalizar la actividad, los niños degustaron los platillos que habían preparado. Se mostraron muy contentos con el resultado y muchos expresaron que les había gustado mucho. Se discutió la importancia de incluir estos alimentos tradicionales en la dieta diaria, y algunos niños mencionaron que querían intentar prepararlos en casa.

Figura 4

saberes previos de alimentos saludables y no saludable



Nota. Autoría Propia.

Figura 5

Reconocimiento de Alimentos



Nota. Autoría Propia.

Secuencia 2: Aprendiendo A Hacer Envuelto.

Esta secuencia permitió a los niños conocer un alimento tradicional, sus ingredientes y el proceso de preparación. Durante la primera sesión, los niños demostraron curiosidad al explorar

los ingredientes, tocándolos y oliéndolos con gran interés. Sin embargo, algunos tenían dificultades para identificar ciertos productos como la panela o el coco rallado, lo que reflejaba un bajo contacto previo con ingredientes naturales. En la segunda sesión, la participación activa en la mezcla de la masa reforzó la motricidad fina y la colaboración grupal, aunque algunos niños mostraron impaciencia al esperar su turno. Finalmente, en la tercera sesión, el acto de envolver y cocinar generó entusiasmo, y la degustación fortaleció la apreciación por los sabores tradicionales. Como resultado, los niños mostraron una mayor disposición a probar alimentos naturales y caseros.

Inicio: La sesión comenzó con una conversación inicial para conocer qué alimentos tradicionales conocían los niños y qué comían en casa. Esta actividad permitió evaluar sus conocimientos previos y generar interés en el tema.

Desarrollo: Luego, se les contó un cuento sobre una abuela que preparaba envueltos para su familia. El cuento fue una herramienta efectiva para captar su atención y transportarlos a un contexto familiar y acogedor.

Después, se mostraron los ingredientes del envuelto, como maíz, hojas de plátano, panela y coco. Se les permitió explorarlos sensorialmente, tocando y oliendo cada ingrediente. Esta actividad sensorial les ayudó a desarrollar su curiosidad y a establecer conexiones con el mundo natural.

Finalmente, se realizó un juego de asociación para que los niños relacionaran los ingredientes con sus nombres y colores. Este juego fue una excelente manera de evaluar su comprensión y retención de la información.

Cierre: Al final de la sesión, se repasó lo aprendido y se preguntó a los niños si tenían alguna duda. Esta actividad permitió evaluar su comprensión y generar expectativa para la próxima sesión.

Sesión 2. Inicio: Se inició la sesión recordando los ingredientes del envuelto y preguntando a los niños si recordaban algo sobre su preparación. Esta actividad permitió evaluar su retención de la información y generar interés en la preparación del envuelto

Desarrollo: Luego, se demostró cómo se mezclan los ingredientes para hacer la masa. Se explicó la importancia de cada ingrediente y cómo se combinan para crear la textura y el sabor del envuelto.

Figura 6

Explicación del tema



Nota. Autoría Propia

Después, los niños participaron en la mezcla de la masa. Se les proporcionaron cucharas y recipientes, y se les permitió mezclar los ingredientes bajo supervisión. Esta actividad práctica les ayudó a desarrollar sus habilidades motoras y a establecer conexiones con el proceso de preparación del envuelto.

Mientras trabajaban, se conversó sobre la importancia de los alimentos naturales y caseros. Se explicó cómo los alimentos procesados pueden afectar la salud y cómo los alimentos naturales pueden proporcionar nutrientes esenciales.

Cierre: Al final de la sesión, se repasó lo aprendido y se preguntó a los niños si tenían alguna pregunta. Esta actividad permitió evaluar su comprensión y generar expectativa para la próxima sesión.

Sesión 3. Desarrollo: Luego, se mostró cómo se coloca la mezcla en la hoja de plátano y se envuelve. Se explicó la importancia de la hoja de plátano en la preparación del envuelto y cómo se utiliza para darle forma y sabor.

Después, los niños intentaron envolver su propio envuelto. Se les proporcionaron hojas de plátano y mezcla, y se les permitió envolver su envuelto bajo supervisión. Esta actividad práctica les ayudó a desarrollar sus habilidades motoras y a establecer conexiones con el proceso de envoltura.

Finalmente, se explicó que los adultos cocinarían los envueltos en agua caliente. Se mencionó cómo el proceso de cocción ayuda a darle textura y sabor al envuelto.

Cierre: Al final de la sesión, se degustaron los envueltos cocidos y se conversó sobre su sabor. Se preguntó a los niños si les gustaba el envuelto y qué les parecía el proceso de preparación. Esta actividad permitió evaluar su comprensión y generar interés en la preparación de alimentos tradicionales.

Evaluación: Al final de la actividad, se evaluó el aprendizaje de los niños mediante preguntas sobre los ingredientes y el proceso de preparación del envuelto. También se observó su

participación en la mezcla y el envoltorio, y se conversó con ellos sobre lo aprendido y si les gustaría comer más envueltos en casa.

Figuras 7

preparando los envueltos



Nota Autoría Propia.

Reflexión Pedagógica

Trabajar con niños que están en la edad de 4 a 5 años para desarrollar hábitos alimenticios saludables a través de la gastronomía tradicional de Iscuandé-Nariño, demostró ser una estrategia enriquecedora, efectiva y satisfactoria; enriquecedora, porque llena ver que aun en medio de un proceso de aprendizaje se disfruta y se goza activando el sentido gusto para dar una parte de placer y gozo al momento de la degustación; efectiva porque por medio del contacto directo con los alimentos sintieron que es experimentar, y dar según su experiencia su punto de vista y que iniciaran a comprender que todo el ser humano es un sistema que cuando se activan los sentidos algo maravilloso sucede, toda la activa motora trabajando junto con los sentidos para emitir un mensaje que fue perfectamente comprendido por la unidad sensorial de cada uno; satisfactoria porque son niños y ellos son sinceros al comunicarse y decir si algo les gusta o no. como lo dice Pérez, Á. (2019). Relata que la desnutrición infantil es un problema de salud pública urgente. Donde da las importancias de que los niños lleve una alimentación equilibrada, comprender que la alimentación saludable desde niños es lo que hace que haya un buen desarrollo físico, emocional y cognitivo, porque todo va de la mano si un niño come bien este mismo estará bien y podrá aportar todo cuando valla aprendiendo, el tipo de comida que se desarrolló durante este proyecto es comida de antaño, aquella que transporta a otros tiempos, momentos que nos evocan a recuerdos de alegría y es allá que se quiso llevar a estos niños por medio de esta experiencia

El trabajo con niños de 4 y 5 años en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables a través de la gastronomía de Iscuandé, Nariño, ha demostrado ser una estrategia efectiva y enriquecedora. A esta edad, los niños están en una etapa crucial de exploración sensorial y aprendizaje a través de la experiencia, lo que hace que el contacto directo con los alimentos

tradicionales sea una herramienta poderosa para fomentar hábitos saludables ya que al tener un hábito alimenticio saludable le ayuda en su desarrollo de crecimiento como lo dice Pérez, Á. (2019). Donde Relata que la desnutrición infantil es un problema de salud pública urgente. Donde da las importancias de que los niños lleve una alimentación equilibrada en esta edad para que así pueda tener un desarrollo cognitivo, buena concentración.

Exploración Sensorial y Reconocimiento de Alimentos Tradicionales a través de la manipulación de ingredientes como el maíz, o harina de panela y el coco, así como entre otros los niños pudieron desarrollar su curiosidad y conexión con los alimentos naturales.

Se observó que muchos niños no estaban familiarizados con ciertos ingredientes, lo que destacó la importancia de reintroducir estos productos en su alimentación cotidiana.

Desarrollo de Habilidades Motoras y Trabajo en Equipo.

Las actividades de mezclar la masa, envolver en hojas de plátano y preparar alimentos fomentaron la motricidad fina y la coordinación mano-ojo. en oler el aroma de lo que preparan.

La dinámica grupal fortaleció la colaboración y la paciencia, enseñándoles a turnarse y respetar el trabajo de sus compañeros.

Fomento de la Cultura Alimentaria Local.

Al conocer la historia y el significado de los alimentos tradicionales, los niños desarrollaron un sentido de identidad y pertenencia cultural.

El uso de cuentos y relatos sobre la gastronomía afrodescendiente permitió una mejor comprensión del valor histórico y nutricional de estos alimentos.

Mayor Disposición a Probar Alimentos Naturales.

Al involucrarse en la preparación de los platillos, los niños mostraron una actitud más abierta a probar los alimentos que habían ayudado a cocinar.

Se reforzó la idea de que los alimentos naturales y caseros pueden ser deliciosos y beneficiosos para su salud.

Impacto y Consideraciones Pedagógicas.

El enfoque basado en la experiencia directa y la exploración sensorial resultó ser altamente efectivo con niños de 4 y 5 años, ya que aprendieron de manera lúdica e interactiva. Además, este método no solo promovió hábitos saludables, sino que también fortaleció su conexión con la cultura gastronómica de Iscuandé, Nariño.

Se recomienda continuar con estas estrategias en futuras sesiones, integrando a las familias para que refuercen en casa el consumo de alimentos tradicionales y saludables. También sería beneficioso incorporar más actividades prácticas y juegos que fortalezcan el aprendizaje de una alimentación balanceada.

En conclusión, trabajar con niños de esta edad a través de la gastronomía local no solo es funcional, sino que también deja un impacto positivo en su desarrollo, su identidad cultural y sus hábitos alimenticios a largo plazo.

Conclusiones y Recomendaciones

Los autores nacionales y regionales mencionados han realizado aportes fundamentales en la promoción de hábitos alimenticios saludables en niños y niñas en Colombia. Sus investigaciones han impulsado políticas públicas, estrategias educativas.

La revisión teórica evidencia que la alimentación infantil, la preservación de la gastronomía local y la integración de conocimientos ancestrales en la educación están interrelacionados. Al promover una alimentación saludable a través de la gastronomía afrocolombiana, es posible contribuir no solo al bienestar físico de los niños, sino también a su desarrollo emocional y cultural, fortaleciendo el vínculo con su comunidad y su entorno.

La comida juega un papel fundamental en la cultura afrocolombiana, no solo como una fuente de sustento, sino también como un elemento de identidad y conexión con la herencia cultural.

La investigación sobre los hábitos alimenticios afros en Colombia es un campo en constante evolución, con aportes significativos de varios autores colombianos.

Es importante considerar los factores sociales, culturales y económicos que influyen en los hábitos alimenticios afros en Colombia, con el fin de desarrollar estrategias efectivas para promover la salud y el bienestar en estas comunidades.

Promover hábitos alimenticios saludables en los niños es una inversión en su bienestar futuro. Una alimentación adecuada no solo contribuye a su desarrollo físico y mental, sino que también previene enfermedades y fomenta una mejor calidad de vida. Es responsabilidad de los padres, educadores y la sociedad en general garantizar que los niños tengan acceso a una alimentación nutritiva y equilibrada.

Referencias

- Academia Americana de Pediatría (AAP). (2017). Nutrición infantil y su impacto en la salud futura. <https://www.aap.org>
- Autores no especificados. (2022). Condición alimentaria y nutricional en el desarrollo de niños afrodescendientes que practican actividades recreativas en un barrio periférico de Cartagena, Colombia . *Revista de Psicología del Deporte y Ejercicio*, 8(2), 56-70. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/103888>
- Baca, C., & Rodríguez, E. (2013). Estado nutricional, hábitos alimenticios y actividad física en escolares. Institución Educativa 89002 "Gloriosa 329" Chimbote 2013. Universidad Nacional del Santa.
- Constitución Política 1 de 1991 Asamblea Nacional Constituyente - Gestor Normativo. (nd). *Función Pública*. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=4125>
- FAO. (2018). Alimentación y cultura: La importancia de los alimentos tradicionales en la salud. <https://www.fao.org>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2020). La importancia de una buena alimentación en el desarrollo infantil. <https://www.unicef.org>
- Guarín Saldarriaga, JE (2015). *Gastronomía afrocolombiana* . Calameo. <https://www.calameo.com/books/001280994a056d24ca9aa>
<https://healthyeatingresearch.org/wp-content/uploads/2021/10/HER-Healthy-Eating-Guidelines-Tipsheets-SP.pdf>
- López-Gil, JF, Cavichioli, FR, & Yuste Lucas, JL (2023). Programas de intervención para la promoción de hábitos alimenticios saludables en escolares españoles practicantes de

- Educación Física: una revisión sistemática . Portal de Investigación Universidad de Murcia. Recuperado de <https://portalinvestigacion.um.es/documentos/63c0b3673df4c204fbb03a51?lang=en>
- Matute, D., Tixi, L. y Aguirre, R. (2019). Hábitos alimentarios y su influencia sobre el estado nutricional en escolares de la Unidad Educativa Particular Latinoamericano y Escuela de Educación Básica Manuela Cañizares. *Ocronos: Revista Médica y de Enfermería* . <https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/099f4226-cad7-437d-b360-5a17e1827f18>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2019). Guías alimentarias para la población colombiana. Bogotá, Colombia. <https://www.minsalud.gov.co>
- Mosquera Sánchez, V. H. (2020). Hábitos de alimentación y estado nutricional en la comunidad de la vereda de San Nicolás de Bari (Sopetrán, Antioquia): un acercamiento desde el racismo estructural. (Tesis de maestría). Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- NIETO MEJÍA, A., ed. *Gastronomía y turismo: una reflexión cultural* [online]. Bogotá: Editorial Fundación Universitaria San Mateo, 2020, 147 p. Libros resultado de investigación collection. ISBN: 978-958-52633-83 <https://doi.org/10.7476/9786289558210>.
- Nunes dos Santos, C. (2007). Somos lo que comemos: identidad cultural y hábitos alimenticios . *Revista Interdisciplinaria de Estudios Sociales*, (2), 1-12. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-17322007000200006&script=sci_arttext
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Alimentación saludable en la infancia y la adolescencia. <https://www.who.int/es>

Salazar Torres, CP (2021). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro, Los Olivos - Lima . Universidad Nacional Mayor de San Marcos. REPOSITORIOSLATINOAMERICANOS.UCHILE.CL

Sánchez Mata, M., Alejandro Morales, S., Bastidas Vaca, C., & Jara Castro, M. (2017).

Evaluación del estado nutricional de adolescentes en una Unidad Educativa de Ecuador. Revista Ciencia UNEMI , 10(25), 1-12.

Sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes. (n.d.). UNICEF.

<https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes>.

Uyaban Cortés, J. (2006). *Morfosintaxis de la lengua* (Actualiz. M. Jurado). Manuscrito inédito, Escuela de Ciencias de la Educación (ECEDU), Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD).

Apéndices

Apéndice A

Secuencia Didáctica 1

Objetivo: Fomentar el interés por la gastronomía afro de Iscuandé, Nariño, y sus beneficios nutricionales.

Actividad. Promover la participación activa de los niños en el aprendizaje sobre alimentación.

Duración. Aproximadamente 2-3 sesiones de 40-60 minutos cada una

Actividades

Sesión 1: Introducción a los Hábitos Alimenticios Saludables

Duración total: 1 hora

Objetivo de la sesión:

Introducir a los niños en el concepto de alimentación saludable a través de una metodología lúdica y participativa.

Identificar los alimentos saludables y su importancia en el crecimiento.

Relacionar la gastronomía afrodescendiente con la nutrición y la cultura.

Inicio (10 minutos): Dinámica de Presentación y Reflexión Inicial

Bienvenida y creación de un ambiente de confianza.

Se invita a los niños a formar un círculo, creando un espacio de interacción cómodo.

Se les explica que en esta sesión aprenderán sobre la comida saludable y la importancia de ciertos alimentos en su crecimiento.

Dinámica de presentación: “Mi comida favorita”

Cada niño menciona su comida favorita y, si lo desea, explica por qué le gusta.

Se anotarán en la pizarra todas las respuestas para posteriormente clasificarlas entre saludables y no saludables.

Reflexión inicial: Identificación alimentos de saludables y no saludables

Se dibuja en una cartulina o pizarra dos columnas: "Saludables" y "No saludables".

Se les pregunta a los niños:

¿Qué alimentos creen que nos hacen crecer fuertes y saludables?

¿Cuáles creen que no son tan buenos para nuestro cuerpo?

Se coloca en cada columna los alimentos mencionados y se conversa brevemente sobre los beneficios o desventajas de cada uno.

Se introduce la idea de que algunos alimentos son más importantes en la dieta porque contienen vitaminas, minerales y energía necesarios para jugar, estudiar y crecer.

Desarrollo (20-30 minutos): Relación entre Cultura y Alimentación

1. Narración de un Cuento o Mito Afrodescendiente (10-15 minutos)

Se presenta un cuento o mito relacionado con la gastronomía afrodescendiente que resalte la importancia de los alimentos tradicionales.

Ejemplo: Un relato sobre cómo los ancestros utilizaban el plátano, la yuca o el pescado para nutrirse y sobrevivir.

Se narra de manera animada, con cambios de voz y gestos, para captar la atención de los niños.

Se pueden utilizar imágenes, marionetas o ilustraciones para hacer más interactiva la narración.

2. Charla participativa sobre el cuento (10-15 minutos)

Después de la narración, se fomenta una conversación en la que los niños reflexionen sobre la historia. Se les hacen preguntas como:

¿Qué alimentos recuerdan del cuento?

Permitir que los niños mencionen los ingredientes destacados en la historia.

¿Por qué creen que esos alimentos eran importantes para los personajes del cuento?

Explicar cómo ciertos alimentos tradicionales son fuente de energía, vitaminas y nutrientes esenciales.

¿Cómo creen que esos alimentos ayudan a nuestro cuerpo?

Explicar en términos sencillos cómo los alimentos afrodescendientes aportan beneficios, por ejemplo:

El plátano nos da energía para jugar y correr.

El pescado nos ayuda a tener una memoria fuerte para aprender cosas nuevas.

La yuca fortalece nuestros músculos y huesos.

¿Alguno de ustedes ha comido estos alimentos en casa?

Se motiva a los niños a compartir sus experiencias con la comida afrodescendiente.

Se menciona la importancia de mantener vivas las tradiciones alimentarias.

Cierre (10 minutos): Refuerzo Visual y Actividad de Clasificación

Uso de imágenes para reforzar el aprendizaje.

Se presentan imágenes de distintos alimentos y se les pide a los niños que los clasifican en dos grupos: saludables y no saludables.

Se les ayuda a identificar qué alimentos pueden comer con más frecuencia y cuáles deben consumir con moderación.

Reflexión final: ¿Qué aprendimos hoy?

Se hace un breve resumen con la participación de los niños sobre lo que descubrieron en la sesión.

Se refuerza la idea de que los alimentos saludables nos ayudan a crecer fuertes y mantenernos sanos.

Tarea para la próxima sesión

Se les pide a los niños que en casa hagan un dibujo de su alimento saludable favorito y lo traigan a la siguiente sesión.

Se les anima a preguntar a sus familias sobre qué comidas saludables se preparan en casa y qué ingredientes usan.

Justificación de la Metodología

Participación activa: Se promueve la interacción de los niños a través de preguntas, narraciones y juegos visuales.

Enfoque lúdico y cultural: La narración de cuentos afrodescendientes permite conectar la educación alimentaria con la identidad cultural.

Aprendizaje significativo: Al relacionar los alimentos con experiencias personales y culturales, se refuerza la importancia de la alimentación saludable en la vida cotidiana.

Estimulación cognitiva y motriz: Las dinámicas favorecen el desarrollo del lenguaje, la capacidad de análisis y la coordinación ojo-mano (a través de la clasificación de imágenes y el dibujo).

Este diseño de sesión garantiza que los niños que aprendan, reflexionen y se diviertan mientras adquieren conciencia sobre la importancia de los alimentos saludables y la riqueza de la gastronomía afrodescendiente.

Apéndice B*Secuencia Didáctica 2*

Sesión 2: Explorando Alimentos Saludables y No Saludables**Objetivo de la sesión:**

Reforzar la diferenciación entre alimentos saludables y no saludables mediante actividades lúdicas y participativas.

Fomentar el pensamiento crítico sobre la importancia de una alimentación equilibrada.

Prepare a los niños para la próxima sesión en la que experimentarán con la gastronomía afrodescendiente saludable.

Duración total: 40-50 minutos

Inicio (10 minutos): Presentación de Dibujos y Conversación Inicial

Bienvenida y contextualización de la actividad.

Se recuerda brevemente lo aprendido en la sesión anterior sobre los alimentos saludables.

Se menciona que hoy explorarán más sobre qué alimentos son buenos para nuestro cuerpo y cuáles debemos comer con moderación.

Exposición de dibujos

Cada niño presenta su dibujo de un alimento saludable y explica por qué lo eligió.

Se pueden hacer preguntas para fomentar la reflexión, como:

¿Dónde han comido este alimento?

¿Con quién suelen compartirlo?

¿Cómo lo preparan en casa?

Conexión con la temática del día

Se agrupan los dibujos en una cartulina o en la pizarra en una sección de "Alimentos saludables".

Se introduce la idea de que hoy jugarán y aprenderán más sobre los alimentos que ayudan a crecer fuertes y los que no son tan buenos para el cuerpo.

Desarrollo (20-30 minutos): Juego de Clasificación y Debate Guiado

1. Juego de Clasificación de Alimentos (10-15 minutos)

Materiales:

Tarjetas con imágenes de alimentos variados (frutas, verduras, comidas rápidas, golosinas, cereales, bebidas azucaradas, etc.).

Cartulinas grandes o una pizarra con dos columnas: "Saludables" y "No saludables" .

Instrucciones:

Se colocando todas las tarjetas en el suelo, desordenadas.

A la señal, los niños deben correr, tomar una tarjeta y colocarla en la columna que crean correcta.

Una vez que todas las tarjetas estén clasificadas, se revisa cada una y se conversa con los niños sobre si la colocaron en el lugar adecuado.

Se explica, de manera sencilla, por qué algunos alimentos son más saludables que otros:

Los alimentos saludables tienen vitaminas, minerales y energía que nos ayudan a crecer.

Los alimentos no saludables tienen mucho azúcar, grasa o químicos que no son buenos para nuestro cuerpo si los comemos en exceso.

2. Debate Guiado: Reflexión sobre los Alimentos (10-15 minutos)

Después del juego, se invita a los niños a participar en una conversación sobre lo aprendido.

Preguntas claves para la reflexión:

¿Por qué creen que algunos alimentos son buenos para nuestro cuerpo?

¿Qué creen que pasa si comemos muchos dulces o comida rápida?

¿Cómo nos sentimos cuando comemos frutas y verduras?

¿Cuáles son los alimentos que más comen en casa?

¿Cómo creen que podemos hacer comidas más saludables en casa?

Explicación con ejemplos cercanos:

Se puede utilizar metáforas sencillas como "Nuestro cuerpo es como un carro" , donde los alimentos saludables son la "gasolina limpia" que lo hace funcionar bien, mientras que los alimentos no saludables son como un "combustible sucio" que puede hacer que el carro se dañe.

Se pueden mostrar imágenes de platos tradicionales afrodescendientes y discutir qué ingredientes los hacen saludables.

Cierre (10 minutos): Reflexión Final y Anuncio de la Próxima Sesión

Refuerzo de lo aprendido:

Se hace un breve repaso de lo discutido en la sesión.

Se pide a los niños que mencionen un alimento saludable que les gustaría comer más seguido .

Preguntas de reflexión finales:

¿Qué alimentos saludables quieren probar?

¿Cómo pueden hacer elecciones más saludables en casa?

¿Qué les pareció más divertido en la actividad de hoy?

Anuncio de la próxima actividad:

Se les informa con entusiasmo que en la próxima sesión cocinarán juntos un platillo afrodescendiente saludable.

Se les motiva a preguntar en casa sobre las recetas tradicionales de su familia y traer ideas para compartir.

Justificación de la Metodología

Aprendizaje experiencial: Los niños aprenden mejor cuando interactúan con los conceptos de manera práctica, como en el juego de clasificación.

Participación activa: Se fomenta la expresión de ideas a través del debate guiado, promoviendo la reflexión crítica.

Conexión cultural: Se integra la gastronomía afrodescendiente como parte del aprendizaje sobre alimentación saludable, fortaleciendo la identidad cultural.

Motivación y anticipación: Se genera expectativa sobre la próxima sesión para mantener el interés de los niños en el proceso de aprendizaje.

Apéndice C

Secuencia didáctica 3

Sesión 3: Preparación de Envueltos con Niños de 4 a 5 Años Basado en la gastronomía de Iscuandé, Nariño

Objetivo: Fomentar el conocimiento y la apreciación de la gastronomía tradicional de Iscuandé, Nariño, a través de la preparación de envueltos con niños de 4 a 5 años, promoviendo el trabajo en equipo, la motricidad fina y la alimentación saludable

1. Planificación de la Actividad

Duración: Aproximadamente 1 hora y 30 minutos.

Lugar: Aula de clases o espacio comunitario adecuado para la manipulación de alimentos.

Materiales:

Ingredientes: Maíz molido, queso, panela rallada, hojas de plátano, agua, mantequilla.

Utensilios: Bol grande, cucharas, espátulas, servilletas, vaporera u olla grande con agua.

2. Desarrollo de la Actividad

Inicio (20 minutos): Introducción y Sensibilización

Conversar con los niños sobre los alimentos tradicionales de Iscuandé, mostrando imágenes o pequeñas muestras de ingredientes típicos.

Explicar de manera sencilla qué es un envuelto y cómo forma parte de la cultura gastronómica local.

Preguntar a los niños si han probado o visto envueltos en casa, incentivando la participación y el reconocimiento de los saberes familiares.

Desarrollo (50 minutos): Preparación de los Envueltos

Lavado de manos: Antes de manipular los ingredientes, enseñar a los niños la importancia de la higiene.

Mezcla de ingredientes:

Repartir pequeños montones de masa de maíz a cada niño.

Permitir que manipulen la masa, agreguen queso y panela rallada, y amasen con ayuda de un adulto.

Envoltura:

Explicar y demostrar cómo se coloca la masa en las hojas de plátano.

Ayudar a los niños a doblar y envolver correctamente los envueltos.

Cocción:

Colocar los envueltos en una olla con agua caliente para su cocción (este proceso lo realiza un adulto mientras los niños observan).

Mientras los envueltos se cocinan, se puede reforzar el aprendizaje con cuentos o canciones sobre la comida tradicional.

Cierre (20 minutos): Reflexión y Degustación

Una vez cocidos, permitir que los niños degusten sus envueltos.

Conversar sobre la experiencia: ¿Qué les gustó? ¿Qué aprendieron? ¿Cómo se sintieron cocinando?

Fomentar el compartir, permitiendo que los niños lleven un envuelto a casa para contar a sus familias sobre la actividad.

3. Beneficios de la Actividad

Motricidad fina: Manipular la masa y envolver los envueltos fortalece la coordinación motora.

Cultura e identidad: Refuerza la identidad cultural y la valorización de la gastronomía tradicional.

Trabajo en equipo: Promueve la cooperación y el respeto entre los niños.

Alimentación saludable: Introduce alimentos naturales y nutritivos en su dieta

Apéndice D

Desarrollo de secuencia didáctica 1.

Objetivos de la secuencia.

Identificar y diferenciar entre hábitos alimenticios saludables y no saludables.

Fomentar el interés por la gastronomía afro de Iscuandé, Nariño, y sus beneficios nutricionales.

Promover la participación activa de los niños en el aprendizaje sobre alimentación.

Duración. Aproximadamente 2-3 sesiones de 40-60 minutos cada una.

Sesión 1: Introducción a los Hábitos Alimenticios

Inicio (10 minutos)

Dinámica de Presentación: Los niños se sientan en círculo. Cada niño se presenta y comparte su comida favorita.

Reflexión inicial: Preguntar a los niños sobre qué alimentos consideran saludables y cuáles no. Se anotan en una pizarra o cartulina dos columnas: "Saludables" y "No saludables".

Desarrollo (20-30 minutos):

Cuento o Mito Afro: Presentar un cuento o mito relacionado con la comida afrodescendiente que resalte la importancia de los alimentos tradicionales (puede ser sobre un alimento específico como el plátano o la yuca).

Charla participativa: Discutir sobre los alimentos mencionados en el cuento. Preguntar:

¿Qué alimentos conoces de la historia?

¿Por qué crees que son importantes?

¿Cuáles son las características de esos alimentos?

Cierre (10 minutos)

Refuerzo Visual: Mostrar imágenes de alimentos saludables (frutas, verduras, pescado, granos) y no saludables (comida rápida, dulces) y pedir a los niños que clasifiquen las imágenes en dos grupos.

Tarea: Pedir a los niños que hagan un dibujo en casa de su alimento saludable favorito y lo traigan a la próxima sesión.

Sesión 2: Explorando Alimentos Saludables y No Saludables

Inicio (10 minutos)

Presentación de Dibujos: Los niños comparten sus dibujos de alimentos saludables y comentan por qué los eligieron.

Desarrollo (20-30 minutos)

Juego de Clasificación: Colocar tarjetas con imágenes de diferentes alimentos (frutas, verduras, comidas rápidas, dulces, etc.) en el suelo. Los niños deben correr y clasificar las tarjetas en las columnas "Saludables" y "No saludables".

Debate Guiado: Hablar sobre las razones por las que algunos alimentos son más saludables que otros.

Preguntas:

¿Qué alimentos son buenos para nuestro cuerpo?

¿Por qué debemos comer más frutas y verduras?

Cierre (10 minutos)

Reflexión Final: Hacer un resumen de lo aprendido.

Preguntas:

¿Qué alimentos saludables quieren probar?

¿Cómo pueden hacer elecciones más saludables en casa?

Anuncio de la próxima actividad: Informar a los niños que en la próxima sesión cocinarán un platillo afrodescendiente saludable.

Sesión 3: Cocinando Saludable con Gastronomía Afro

Inicio (10 minutos)

Presentación de Ingredientes: Mostrar a los niños los ingredientes que se usarán para preparar un plato típico afro (por ejemplo, arepas de yuca, pescado frito con plátano, o ensalada de frutas tropicales).

Desarrollo (30-40 minutos)

Taller de Cocina: Con la ayuda de un adulto, los niños participan en la preparación de un plato afrodescendiente.

Asignar tareas simples a los niños (lavar, mezclar, decorar).

Hablar sobre cada ingrediente y su valor nutricional a medida que se trabaja con ellos.

Cierre (10 minutos)

Degustación: Después de preparar el plato, los niños se sientan a degustar lo que han cocinado.

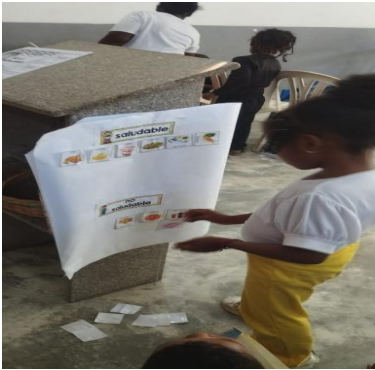
Reflexión Final: Preguntar a los niños qué les pareció la actividad y si les gustó el plato que prepararon. Discutir la importancia de incluir alimentos de su cultura en su dieta.

Evaluación

Observación directa: Evaluar la participación y el interés de los niños durante las actividades.

Reflexiones escritas: Realizar una actividad al final de la última sesión donde los niños dibujen o escriban algo que aprendieron sobre hábitos saludables y la gastronomía afro.

Comentarios de los padres: Invitar a los padres sobre cómo sus hijos han incorporado lo aprendido en casa.



Apéndice E

Desarrollo de secuencia didáctica 2.

Secuencia Didáctica # 2 Aprendiendo a Hacer Envuelto

Edad: 5 - 6 años

Duración: 3 sesiones de 40 minutos

Hábito alimenticio: Consumo de alimentos tradicionales y naturales

Sesión 1: Conociendo el envuelto y sus ingredientes

Objetivo: Identificar el envuelto como un alimento tradicional y reconocer sus ingredientes.

Materiales: Maíz, hojas de plátano, panela, coco, imágenes de alimentos.

Conversación inicial: Preguntar a los niños qué alimentos tradicionales conocen y qué comen en casa.

Cuento o historia: Narrar un cuento sobre una abuela preparando envueltos para su familia.

Exploración sensorial: Mostrar y permitir que los niños toquen y huelan los ingredientes.

Juego de asociación: Relacionar los ingredientes con sus nombres y colores.

Sesión 2: Preparando la mezcla del envuelto

Objetivo: Aprender el proceso de preparación de la masa y la mezcla.

Materiales: Maíz molido, coco rallado, panela, agua, cucharas, recipientes.

Recordar la sesión anterior: Hacer preguntas sobre los ingredientes.

Demostración guiada: Mostrar cómo se mezclan los ingredientes.

Manos a la obra: Permitir que los niños ayuden a mezclar la masa.

Conversación: Hablar sobre la importancia de los alimentos naturales y caseros.

Sesión 3: Envuelto y cocinando

Objetivo: Aprender a envolver la mezcla en hojas de plátano y conocer el proceso de cocción.

Materiales: Hojas de plátano, cuerda, olla con agua caliente (manejado por adultos).

Demostración: Mostrar cómo se coloca la mezcla en la hoja y se envuelve.

Participación: Permitir que los niños intenten envolver su envuelto.

Cocción: Explicar que los adultos los cocinarán en agua caliente.

Degustación: Probar los envueltos cocidos y hablar sobre su sabor.

Evaluación:

Preguntar a los niños qué ingredientes recuerdan.

Observar su participación en la mezcla y el envoltorio.

Conversar sobre qué aprendieron y si les gustaría comer más envueltos en casa.
