IMPLEMENTACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE NIÑAS/OS DEL CEIS ESCOLAR RURAL Nº 359 "LAS DELICIAS" MUNICIPIO DABAJURO

Autora: Evelyn Gregoria Añez Rodríguez

Resumen

Esta investigación tuvo como propósito Promover hábitos saludables para el desarrollo integral de las niñas/os del CEIS Escolar Rural Nº 359 "Las Delicias" Municipio Dabajuro, Estado Falcón, basada en los aportes de las teorías de Piaget (1968) Bandura (1977). Gómez (2016), entre otros. Fue un estudio Cualitativo, enmarcado en el paradigma Sociocritico, con un diseño de investigación acción participativa, considerando como informantes claves a 11 niños y 11 niñas, así como también 22 madres, padres y/o representantes; la técnica utilizada fue la observación y como instrumento la entrevista. A través de diagnóstico se observaron que tanto los padres y/o representantes no práctica hábitos saludables y por ello las niñas y los niños no lo utilizan. Por tal razón, se realizó un plan acción para transformar la situación presentada, lo cual se llevó a cabo primeramente con los padres y representantes a través de reuniones y charlas y luego a los niños en donde se les invitaba a llevar a cabo cuando desayunaban y almorzaban en el aula; una vez ejecutado produjo un cambio de hábitos y en su estilo de vida, el cual repercutió en los representantes porque a pesar de que viven en zona rural ellos pueden modificar su conducta como también en los niños y niñas dando la importancia que tiene los hábitos saludables para la vida y su entorno logrando así la transformación de estos. Se recomendó que en sus hogares ellos comenzaran a cambiar su estilo para que asiera el niño/niña fuera reforzándolo y lo implementara en todo su entorno, es decir, en el hogar y en el aula.

Palabras Claves: Hábitos – saludables – desarrollo – Integral

Abstract

The purpose of this research was to promote healthy habits for the integral development of the children of the CEIS Rural School No. 359 "Las Delicias" Dabajuro Municipality, Falcón State, based on the contributions of Piaget's theories (1968) and Bandura (1977). Gomez (2016), among others. It was a Qualitative study, framed in the Sociocritical paradigm, with a participatory action research design, considering 11 boys and 11 girls as key informants, as well as 22 mothers, fathers and/or representatives; the technique used was observation and the interview as an instrument. Through diagnosis, it was observed that both parents and/or representatives do not practice healthy habits and therefore girls and boys do not use it. For this reason, an action plan was carried out to transform the situation presented, which was carried out first with the parents and representatives through meetings and talks and then with the children where they were invited to carry out when they had breakfast and they ate lunch in the classroom; Once executed, it produced a change in habits and in their lifestyle, which had repercussions on the representatives because, despite the fact that they live in a rural area, they can modify their behavior as well as in children, giving the importance of healthy habits. for life and its environment, thus achieving their transformation. It was recommended that in their homes they begin to change their style so that the child would reinforce it and implement it throughout their environment, that is, at home and in the classroom.

Keywords: Habits - healthy - development – Integral

Contenido

La alimentación es uno de los pilares fundamentales de la salud del preescolar en todas las etapas de su crecimiento y desarrollo; una buena alimentación desde temprana edad permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades, gozar de una buena salud, logrando así un crecimiento y desarrollo de acuerdo a la edad. Los niños sanos aprenden mejor, la gente sana es más fuerte, más productiva, está en mejores condiciones de romper el ciclo de pobreza y desarrollar al máximo su potencial.

De esta manera la Organización de las Naciones Unidas (ONU), refiere que la infancia es el periodo en que se sientan las bases de todo el desarrollo posterior del individuo. Este periodo es de crucial importancia, puesto que tiene lugar procesos neurofisiológicos que configuran las conexiones y las funciones del cerebro, las cuales definen en parte importante la naturaleza y la amplitud de las capacidades adultas. Es por ello que es pertinente implementar en esta etapa cualquier acción que permita un crecimiento y desarrollo normal. Algún cambio desfavorable en el estilo de vida del niño, comprometerá su formación biológica, que de una u otra forma afectará su estado nutricional y por ende su salud actual y futura.

Asimismo, una alimentación saludable proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo y posibilita la necesaria actividad física. En consecuencia, se adaptará a las necesidades de cada persona, a las diferentes etapas del crecimiento y al ejercicio físico realizado. Es fundamental que la familia alimente a los menores de forma equilibrada, variada y suficiente. Hoy por hoy, se relaciona la alimentación saludable con la prevención de determinadas enfermedades como las cardiovasculares o las derivadas de la obesidad.

Es por ello que las habilidades como saber esperar su turno, jugar a actividades de fantasía y patear una pelota se denominan indicadores del desarrollo. Los indicadores del desarrollo son las acciones que la mayoría de los niños pueden hacer a una edad determinada. Los niños alcanzan estos indicadores en la forma de jugar, aprender, hablar, comportarse y moverse (como saltar, correr o mantener el equilibrio).

La educación inicial es la base para fomentar valores ambientales y así mismo que aprecie y ame la naturaleza, por ello se hace necesario implementar estrategias que aseguren los fortalecimientos de hábitos hacia la proyección de una

cultura ambiental, teniendo en cuenta la importancia del medio ambiente en el desarrollo del ser humano.

Cabe destacar que en la institución educativa en determinados consejos de docentes el tema de hábitos alimenticios ha sido un tópico de interés para el colectivo, incluyendo a las investigadoras que forma parte del CEI, expresando la preocupación de que los niños y niñas de maternal poco comen la comida del comedor, asimismo, no tienen horario para su comida, toman la comida sin lavarse las manos, no se sientan en la silla sino quieren comer en el suelo o caminando. Por lo que se hace necesario fomentar en los niños y niñas hábitos alimenticios, para conservar una buena salud.

Dada esta situación se hizo necesario orientar a las madres, padres y/o representantes de su atención sobre la importancia de la alimentación, puesto que se observó en algunos de ellos, que no muestran interés en preguntar si su hijo comió toda la comida, o cómo fue su comportamiento. Además de presentarle la necesidad de aplicar estrategias educativas para incentivar hábitos alimenticios en la sala maternal.

Es importante acotar desde la perspectiva de lo antes expuesto, que la práctica de hábitos que estimulen la alimentación es una cuestión de responsabilidad de todos que se adquiere a través de un proceso de educación correspondiente inicialmente a madres, padres y/o representantes y que los docentes debe reforzar, por ello se ha enfatizar que es un tema básico en el desarrollo del currículo de cada nivel educativo y específicamente en la educación inicial.

Dentro de esta perspectiva se incluye a la escuela, que forma parte importante de esta prevención y por supuesto el docente quien debe ser un promotor de una conducta social y cultural cónsona con los valores, así como de habilidades para comunicar ideas sobre todo en lo que respecta a la motivación de los niños y niñas de hábitos de vida saludables.

Atendiendo a las consideraciones anteriores es que se hace necesario desarrollar un proyecto de acción para implementar prácticas saludables en la formación de hábitos alimenticios en los niños y niñas de la sala maternal del CEI Escolar Rural Nº 359 "Las Delicias" del municipio Dabajuro, del estado Falcón.

Según Marcano (2015), Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a

seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales. El proceso de adquisición de los hábitos alimentarios comienza en la familia. La Infancia es el momento óptimo para adquirir unos buenos hábitos alimentarios. Estos se adquieren por repetición y de forma casi involuntaria, la familia tiene una gran influencia y esta se va reduciendo a medida que los niños crecen. En la adolescencia, los cambios psicológicos y emocionales pueden influir en la dieta, dando excesiva importancia a la imagen corporal, tienen patrones de consumo diferentes a los habituales: comidas rápidas, picoteos…

En cambio en los adultos y en las personas de edad avanzada los hábitos alimentarios son muy difíciles de cambiar. Como decía F. Grande-Covián (1987) :-"Es más fácil que un hombre cambie de religión que de hábitos alimentarios". Los alimentos actúan como unión social, porque se comparten con la familia, amigos… están siempre presentes en las demostraciones de amistad, cariño, entre otros. También permiten intercambios de ideas. Casi todos los acontecimientos humanos están ligados a eventos gastronómicos como las bodas, las ceremonias, las celebraciones, los congresos.

También existen factores que determinan los hábitos alimentarios como son los factores fisiológicos (sexo, edad, herencia genética, estados de salud, entre otros.), factores ambientales (disponibilidad de alimentos), factores económicos, o factores socioculturales (tradición gastronómica, creencias religiosas, estatus social, estilos de vida, entre otros.).

El objetivo general de esta investigación esta centrada en: Promover hábitos saludables para el desarrollo integral de las niñas y niños de la sala maternal, sección "U", del CEI Escolar Rural Nº 359 "Las Delicias", Municipio Dabajuro. Asimismo, los objetivos específicos, están enmarcado en: * Diagnosticar la práctica hábitos saludables de los niños y niñas de la sala maternal, sección "U", del CEI Escolar Rural N 359 "Las Delicias", Municipio Dabajuro. * Educar a los padres y representantes para que ejecuten prácticas de hábitos saludables para el desarrollo integral de las niñas y niños. * Concienciar a las madres, padres y/o representantes de la sala maternal, sección "U", del CEI Escolar Rural Nº 359"Las Delicias", Municipio Dabajuro, sobre la importancia de practicar hábitos saludables para su desarrollo integral. * Ejecutar en el aula prácticas de hábitos saludables para el desarrollo integral de los niños y niñas de la sala

maternal, sección "U", del CEI Escolar Rural N° 359"Las Delicias", Municipio Dabajuro.

La alimentación es uno de los pilares fundamentales de la salud del preescolar en todas las etapas de su crecimiento y desarrollo; una buena alimentación desde temprana edad permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades, gozar de una buena salud, logrando así un crecimiento y desarrollo de acuerdo a la edad. Los niños sanos aprenden mejor, la gente sana es más fuerte, más productiva, está en mejores condiciones de romper el ciclo de pobreza y desarrollar al máximo su potencial.

De esta manera la Organización de las Naciones Unidas (ONU), refiere que la infancia es el periodo en que se sientan las bases de todo el desarrollo posterior del individuo. Este periodo es de crucial importancia, puesto que tiene lugar procesos neurofisiológicos que configuran las conexiones y las funciones del cerebro, las cuales definen en parte importante la naturaleza y la amplitud de las capacidades adultas.

En la actualidad la educación cumple un papel fundamental en la evolución integral de los niños y niñas, desarrollando sus habilidades y destrezas; pero su labor debe y puede ir más allá de los conocimientos, de los aprendizajes; porque para que se produzca este desarrollo integral y total en el estudiante, es necesario que se encuentre bien nutrido y alimentado

Es por ello que es pertinente implementar en esta etapa cualquier acción que permita un crecimiento y desarrollo normal. Algún cambio desfavorable en el estilo de vida del niño, comprometerá su formación biológica, que de una u otra forma afectará su estado nutricional y por ende su salud actual y futura. Todas las familias deben mantener y proporcionar más atención a los hábitos saludables, ya que es una manera más saludable de prevenir la propagación de gérmenes, reducir su exposición a productos contaminantes y enfermedades, además evitaría el desarrollo de alergias, trastornos de la piel e infecciones. Es por ello, que esta investigación tiene beneficios tanto para la Institución como para la comunidad

Con respecto al fundamento teórico: El niño crece y se desarrolla bajo la influencia de un complejo proceso docente educativo, en el que la escuela cumple un encargo social que tiene el objetivo de que el futuro ciudadano reciba enseñanza y educación, y así mismo se integre a la sociedad en que vive de una manera armónica. En este sentido

hay que educar al niño para que ocupe plenamente el lugar que le corresponde en la naturaleza, como elemento componente de esta. Es necesario que el niño comprenda que es parte integrante del sistema ecológico y que, como tal, tiene deberes que cumplir.

En este sentido, el desarrollo de la cultura y consciencia ambiental, es un proceso de aprendizaje, que debe partir de los escenarios de formación que rodean al niño, y debe iniciarse desde los primeros años de su vida, especialmente fortalecidos por la familia. En este sentido, se requiere reconocer junto a Piaget (1968) que: El aprendizaje es un proceso mediante el cual el sujeto, a través de la experiencia, la manipulación de objetos, la interacción con las personas y el medio, genera o construye conocimiento, modificando, en forma activa sus esquemas cognoscitivos del mundo que lo rodea, mediante el proceso de asimilación y acomodación (p.1).

Es por eso que, desde edades tempranas, debe inculcarse al niño las primeras ideas de la conservación del medio ambiente, en este proceso, es fundamental el papel del docente, ya que es él quien debe llevar al niño a la interacción con su entorno. El docente debe realizar su trabajo de manera que forme en los niños respeto, amor e interés por la conservación de todos los elementos que conforman el medio ambiente. En la escuela y en el hogar debe forjarse esta conciencia conservacionista del hombre del mañana.

En cuanto a la promoción de una dieta saludable y cambios favorables en el estilo de vida, disminuyen de manera importante la extensión global de las enfermedades crónicas, además, sector agrícola y alimentario tiene relevancia en la promoción de dietas saludables de manera individual y colectiva.

Asimismo, la Educación Inicial contribuye a la formación integral del niño y la niña en el contexto de la acción conjunta y coordinada de las diferentes redes de atención de la comunidad y la familia. Su meta es promover el intercambio de situaciones de aprendizaje y vivencias, que ayuden a afianzar el crecimiento y desarrollo, los hábitos, la personalidad, individualidad y desenvolvimiento social del niño y la niña.

En tal sentido, es importante considerar que los hábitos alimentarios, higiene y estilos de vida saludables se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta; de ahí la importancia de brindar una

orientación adecuada y oportuna a los/as docentes, la familia y otros adultos significativos responsables de la atención y cuido de los niños y las niñas, en cuanto a qué y cómo hacer para promover la enseñanza aprendizaje de hábitos saludables y valorarlos como herramientas que ayudan a proteger y cuidar la salud.

Asimismo, sus actividades principales comprenden 4 aspectos básicos:

1. El ofrecimiento de la información adecuada a la población que lo solicite a través de un equipo multidisciplinario de especialistas y asesores internacionales, de igual manera a través de la publicación de material impreso y disponible por medios electrónicos.
2. Compartir el conocimiento especializado en el ámbito político, colocando a disposición asesoría legal con respecto a leyes y políticas agrícolas que sean favorables para el desarrollo de la agricultura.
3. Ofrecer un espacio de encuentro internacional que permita compartir inquietudes y experiencias de diversos países en relación a la agricultura y la alimentación y se creen acuerdos y consensos permanentes.
4. Trasladar los proyectos a la realidad de las poblaciones de menos recursos.

Según Gómez (2016) Son verdades reconocidas que los hábitos infantiles se forman por la repetición de conductas inducidas por los adultos, que persisten a lo largo de la vida y que una vez formados es muy difícil modificarlos. Estos hábitos o estilos de vida, en lo referente a la alimentación, son determinantes para la aparición de algunas enfermedades crónicas no transmisibles, por lo cual la prevención de estas debe iniciarse en la niñez mediante la promoción de la salud,

En un análisis nutricional que realizó la FAO en Venezuela (2000), obtuvo los siguientes resultados: La agricultura contribuye en 5-6m ciento al Producto Interno Bruto (PIB) y con 3 ciento de las exportaciones, cuenta con excelentes condiciones para el cultivo de frutas tropicales tales como el mango, cambur, plátano, lechosa, piña; leguminosas y oleaginosas, entre estas últimas la palma aceitera; donde lo innato del individuo no están aislados y deben tomarse en cuenta para la integración del aprendizaje e internalización de nueva información. En cuanto, a los comedores escolares el Programa Alimentario Escolar (PAE), tiene como objetivo, contribuir con la permanencia del alumno en la institución educativa, el mejoramiento del rendimiento académico y garantizar un nivel

adecuado de alimentación balanceada de los niños y niñas inscritos en planteles públicos del territorio nacional, dado que, la alimentación consiste en un almuerzo diario con los requerimientos proteicos y calóricos que el niño requiere, durante los 5 días de la semana durante todo el año escolar.

Es así, como en los comedores de centros escolares son considerados en el campo de la salud pública de una especial importancia, ya que son utilizados por un grupo de población tipificado como colectivo vulnerable (Aranceta, 2000).

En efecto, en el marco docente donde se ubican estos comedores los aportes alimentarios deben cubrir cuidadosamente las necesidades cuantitativas de energía y nutrientes; su estructura cualitativa debe estar en sintonía con las actuales orientaciones para la promoción de la salud y al mismo tiempo, deben contribuir a la educación nutricional de los niños y jóvenes. Para que este esquema sea operativo es necesario coordinar los diferentes elementos que integran el comedor escolar como son: el menú, los utensilios, el recinto de cocina y el recinto del comedor, y por supuesto la atención al usuario, ya que los responsables del servicio de cocina y comedor desempeñan un papel fundamental en este entramado .

Dentro de esta perspectiva, Aranceta y colaboradores en su "Tratado de Nutrición Pediátrica" (2001) plantean que: "un entorno físico agradable, una dinámica de servicio amable y en el cuidado en la formas de preparación y presentación de los platos contribuyen a un refuerzo positivo en los comensales"

La metodología Fred Rush entiende la teoría crítica como el análisis de la dominación e inequidad para favorecer el cambio social: "se trata de una explicación de las fuerzas sociales de dominación que entiende su actividad teórica conectada con el objeto de su estudio. En otras palabras, la teoría crítica no es meramente descriptiva, sino una manera de instigar el cambio social mediante el logro del conocimiento de las fuerzas de desigualdad social, que a su vez pueden influir en la acción política dirigida a la emancipación (o al menos disminuir la dominación y la desigualdad)" (Rush 2004: 9).

Alvesson y Deetz definen los estudios críticos como la ruptura con la dominación que a la vez impulsa a liberarse de ella: "la investigación crítica en general tiene como objetivo interrumpir la realidad social en curso con el objeto de provocar impulsos para la liberación de o resistencia a aquello que

domina y constriñe la toma humana de decisiones (…) Aquí la crítica se refiere al examen de las instituciones sociales, ideologías, discursos (modos de construir y razonar sobre el mundo mediante el uso de un lenguaje particular) y formas de conciencia en términos de representación y dominación. La crítica explora si y cómo éstas limitan la imaginación, autonomía y toma de decisiones humana. Se atienden las relaciones asimétricas de poder, los supuestos asumidos y creencias (…) " (Alvesson and Deetz 2006: 1, 8f).

Karl Marx aportó una definición de crítica que nos permite definir la teoría crítica no sólo como crítica y análisis del capitalismo, sino de la dominación en general. La teoría crítica de la información como crítica de la dominación en el contexto de los medios, la cultura y la comunicación se corresponde perfectamente con la comprensión de la crítica ofrecida por Marx en la "Introducción a la Filosofía del Derecho" de Hegel en 1844: "La teoría es capaz de concitar las masas en cuanto se muestre ad hominem, y se muestra ad hominem tan pronto como se convierte en radical. Ser radical es entender la raíz del asunto. Pero, para el hombre, la raíz es el hombre mismo. (…) La crítica de la religión termina con la enseñanza que el hombre es el ser más elevado para el hombre – en consecuencia, aceptar el imperativo categórico de superar todas las relaciones en las que el hombre es un ser degradado, esclavizado, abandonado, despreciado, en suma todas las relaciones que no pueden describirse mejor que mediante el grito de un francés cuando se pretendió introducir un impuesto sobre los perros: ¡pobres perros! ¡Os quieren tratar como a seres humanos!" (MEW 1: 385).

Con respecto al tipo de investigación En primera instancia se hace pertinente hablar de lo que es un paradigma, al respecto Balza y Pérez (2006:1) reseña que:

"Evidentemente, los paradigmas constituyen patrones de pensamientos conforme a los cuales se orienta y organiza la investigación científica en tanto proceso de indagación respecto a la realidad, por lo tanto un paradigma en el plano de la investigación propiamente constituye un eje rector del conocimiento y de la existencia humana de amplia aceptación universal por parte de la comunidad de investigadores".

En consecuencia el presente estudio se basa en el paradigma cualitativo el cual, Sandín (2003:123) afirma que:

"es una actividad sistemática orientada a la comprensión en

profundidad de fenómenos educativos y sociales, a la transformación de prácticas y escenarios socioeducativos, a la toma de decisiones y también hacia el descubrimiento y desarrollo de un cuerpo organizado de conocimientos".

Lo anteriormente expuesto, nos permite como investigadores afirmar que el paradigma cualitativo permite tener mayor aproximación a la realidad que rodea al problema abordado, tomando en consideración las preocupaciones, opiniones, dudas, y aspiraciones de los habitantes del sector Las Camelias, específicamente en el CEI Rural Nº 359 "Las Delicias", en la Sala Maternal sección "C", sin menospreciar ningún factor que se consideren importante y que pueda tomarse en cuenta para las posibles soluciones del problema.

Este tipo de investigación parte de una necesidad sentida de los sujetos, grupos y organizaciones involucrados. En la Investigación Acción la solución del problema surge de la motivación de la comunidad intervenida. John Elliot, expresa que la Investigación Acción, busca resolver un problema real y concreto sin ánimos de realizar ninguna generalización con pretensiones teóricas. Su objetivo principal es mejorar la práctica educativa real de un lugar determinado. La otra etapa importante del modelo, además del diagnóstico y la intervención, es el seguimiento; en esta etapa se miden los alcances de la intervención, así como también, se detectan las nuevas necesidades de atender.

La meta de la investigación-acción participativa (IAP en adelante) es conocer para transformar; siempre se actúa en dirección a un fin o un "para qué", pero esta acción no se hace "desde arriba" sino desde y con la base social. Dentro de este proceso secuencial "conocer-actuar-transformar", la investigación es tan sólo una parte de la "acción transformadora global", pero hay que tener en cuenta que se trata ya de una forma de intervención, al sensibilizar a la población sobre sus propios problemas, profundizar en el análisis de su propia situación u organizar y movilizar a los participantes.

La investigación se enfocara en el diagnóstico de un problema observado en relación con los hábitos saludables de las niñas y niños de la sala Maternal sección "U", del CEI Escolar Rural Nº 359 "Las Delicias" ubicada en el sector Las Delicias, municipio Dabajuro del Estado Falcón. Para llevar este acometido se aplicara un cuestionario a la muestra que se tomara de la población a la cual va

dirigida la investigación, así como también un plan de acción, que me permitirá llevar la realización y ejecución del proyecto.

Con respecto al primer propósito: Diagnosticar la práctica hábitos saludables de los niños y niñas de la sala maternal, sección "U", del CEI Escolar Rural Nº 359 "Las Delicias"., para este se realizó primeramente la observación a los niños y niñas cuando estos desayunaba y/o almorzaba los cuales evidenciaron que algunos en su mayoría no tenía ese respeto en el momento de comer ya que quería tomar sus comidas con las manos sucias, y no quería comer en la mesa.

En el segundo propósito:Educar a los padres y representantes para que ejecuten prácticas de hábitos saludables para el desarrollo integral de las niñas y niños. Esto fue gratificante por se fue por la comunidad y hubo ese conversatorio con estos para asi conocer mas sobre como ellos se comportaban en la hora de la alimentación, es decir, en el desayuno, en el almuerzo y en la cena.

Propósito N° 3: Concienciar a las niñas y niños de la sala maternal, sección "U", del CEI Escolar Rural N 359 "Las Delicias", sobre la importancia de practicar hábitos saludables para su desarrollo integral, Aquí fue de mucha alegría porque a pesar de que son pequeños ellos aprendían muy rápido y se dejaban guiar en el modo de sentarse, de comer, de tomar la cuchara y de la higiene que se debe tener en la mesa.

Con el Propósito 4: Ejecutar en el aula prácticas de hábitos saludables para el desarrollo integral de los niños y niñas de la sala maternal, sección "U", del CEI Escolar Rural Nº 359 "Las Delicias". Se les invito a que comieran todos en la mesa y asi se pudo evidenciar la transformación de que estos niños y niñas habían tenido, ya que se comportaron en todo momento.

En síntesis, con respecto a las actividades realizadas, se puede evidenciar que se pueden lograr las participación de los padres y/o representantes, así también que las demás aulas se interesaron con respecto a las actividades que se ejecutaron durante todo el proyecto. La adecuada integración de s todo el colectivo en los centros educativos es una herramienta más al servicio de sus objetivos depende de múltiples factores en la educación significa su utilización en los procesos de enseñanza y aprendizaje que se realizan en el aula y fuera de ella para el logro de los objetivos educativos previstos.

Y que para ellos, existen estrategias innovadoras que muy

bien se pueden ejecutar para así lograr que estos cambien su forma y estilo de vida, y además es un aprendizaje que muchas veces creen que no pueden lograr. La mayor satisfacción de todo esto es que las actividades planificadas y ejecutadas no se van a quedar en ellos sino también que van a ser trasmitida

Se pueden nombrar muchas las experiencias al llevar a cabo este proyecto, pero la más bonita que consideramos que a través de la realización este, se logró que tanto los padres y/o representantes se preocuparan por aprender y así colaborar con la educación de sus hijos/hijas. Asimismo, los niños y niñas fueron constantes, ya que al colocar en práctica los hábitos, corregían a los otros que no lo hiciera, y esto nos llenó de mucha satisfacción, por vimos que el trabajo no fue el vano y que se puedo recoger frutos.

Para tener un estilo de vida saludable lo mejor es empezar desde pequeño. Educar a los niños en hábitos saludables les garantizará tener mayor salud en el futuro y para que adquieran esas buenas costumbres, hay que repetirlas hasta convertirlas en rutinas. Este es de vida de cada individuo está relacionado con el entorno que le rodea, por ello es importantísimo que los papás enseñen con el ejemplo. Es más fácil convencer a los niños si ven que tú también lo haces. Te contamos las claves para que lo más pequeños puedan alcanzar el bienestar general con la práctica de una vida sana y con ello, conseguir vivir más y mejor.

Cabe resaltar que el estado nutricional es el resultado del balance entre la disponibilidad de los alimentos y la utilización de nutrientes por el organismo, el desequilibrio de esta puede causar una mala nutrición, la misma que en intensidad y duración afectará el crecimiento y desarrollo del niño, su manejo integral no solo es con el equipo multidisciplinario sino también debe participar activamente la familia y la comunidad.

Los hábitos alimentarios adecuados son fundamentales para el crecimiento, desarrollo y para la prevención de enfermedades en el niño. Estos tienen gran trascendencia, especialmente si se tiene en cuenta que las alteraciones de los hábitos alimentarios pueden ocasionar dos situaciones extremas en la salud del niño: por un lado, déficit nutricional y otro de más reciente aparición, el sobrepeso y la obesidad.

En la ejecución de esta investigación se pudo observar la transformación efectuada tanto por los niños y niñas como de los padres y representantes, asimismo, esto

repercutió en la comunidad, ya que esta es pequeña y la mayoría de los infantes son familia, por lo que se hizo positivo para todos. Además, comprendieron que los hábitos saludables conllevan a que ellos mantengan una salud optima lo cual le va a permitir desarrollar y tener un crecimiento como debe ser asi como un aprendizaje de acuerdo a su edad.

Bibliografía

Alvesson, M. & Deetz, S. (2006). Critical theory and postmodernism approaches to organizational studies. En: Clegg, S., Hardy, C., Lawrence, T. & Nord, W. (eds.) The SAGE handbook of organization studies (pp. 255-283). 2nd ed. Londres: SAGE.

Aranceta, J; Serra, L; Ribas, L y Pérez C., (2000). El desayuno en la población infantil y juvenil española. En Desayuno y equilibrio. Estudio Enkid. Barcelonas.

Balza Laya, Antonio María y Pérez de Balza Encarnación (2006. El dinamismo como paradigma cosmológico. Reflexiones en torno a la educación y el aprendizaje desde el Pensamiento Complejo. Revista Universitaria de Investigación, vol. 7, núm. 2, diciembre, pp. 77-88 Universidad Pedagógica Experimental Libertador Caracas, Venezuela

FAO y OMS (2014). Documento final de la Conferencia: Declaración de Roma sobre la Nutrición. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación y Organización Mundial de la Salud, Roma, pág.2.

Gómez C, De Cos A. I. (2016). Nutrición en atención primaria. Novartis, España

Grande Covian (1987). El Futuro de la Alimentación. Ponencia. Segovia.

Marcano (2007). Habitos alimenticios. Revista Fish. Canada.

Marx, Karl. (1867). Capital Volume I. London: Penguin.

Organización de las Naciones Unidas (ONU). Para la Alimentación y la agricultura; Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición; [Internet] 2010. [citado el 25 de Mar. del 2017] 81-98 p. Disponible: http://www.fao.org/3/a-am283s/am283s01.pdf

Piaget, J. (1968 b): Los estadios del desarrollo intelectual del niño y del adolescente. Editorial Revolucionaria. La Habana

Rush, Fred. (2004). Conceptual foundations of early Critical Theory. In The Cambridge Companion to Critical Theory, 6-39. Cambridge: Cambridge University Press.

Sandín Esteban, Mª Paz (2003) Investigación Cualitativa en Educación.

Fundamentos y Tradiciones. Madrid.
Mc Graw and Hill Interamericana.

Anexos







