

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS  
“CAPITÁN SILVERIO BLANCO NÚÑEZ”  
FILIAL PEDAGÓGICA UNIVERSITARIA FOMENTO

**CARRERA EDUCACIÓN PREESCOLAR**

# **TRABAJO DE DIPLOMA**


ACTIVIDADES VARIADAS DIRIGIDAS A LA PREPARACIÓN DE LAS FAMILIAS PARA EL LOGRO DEL CONSUMO DE VEGETALES EN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS DE TERCER AÑO DE VIDA DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR.

**AUTORA:** Taymí Martínez Alfonso

**TUTORA:** MSc. María Mileydis Casas Martínez

2012.

## PENSAMIENTO



**“Debiera ser capítulo de nuestro evangelio agrícola la diversidad y abundancia de los cultivos menores”**

**JOSÉ MARTÍ**

## **RESUMEN**

El trabajo titulado “Actividades variadas dirigidas a la preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y niños de tercer año de vida de la Educación Preescolar”, tiene como objetivo validar actividades variadas dirigidas a la preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y niños de tercer año de vida del círculo infantil Retoños de Agabama. Se utilizaron métodos teóricos como el análisis y síntesis, inductivo y deductivo y el enfoque de sistema, del nivel empírico, encuesta, entrevista y pre-experimento formativo pedagógico, del nivel matemático- estadístico; estadística descriptiva y cálculo porcentual. La contribución científica radica en la concepción en que se presentan las actividades variadas de preparación a las familias, para el logro del consumo de vegetales en las niñas y niños, las que se desarrollan en un ambiente dinámico y de intercambio entre ellas, además van a tener un enfoque cognitivo. Pueden utilizarse como material de consulta para el resto de los grupos del círculo infantil, teniendo en cuenta las características de las familias. Se estructura en introducción, acápite 1 fundamentación teórica, acápite 2 diagnóstico inicial, acápite 3 fundamentación de la propuesta, acápite 4 diagnóstico final, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

## DEDICATORIA

- ❖ A mis hijos,..... mi razón de ser, para ellos todo mi cariño, dedicación y amor de madre.
- ❖ A mi esposo,... por su paciencia y comprensión.
- ❖ A mi hermana,...por su apoyo en todo momento.
- ❖ A mi mamá y abuela,... por su ejemplo y ayuda incondicional.

¡A ellos, mis seres más queridos!

## **AGRADECIMIENTOS**

- ❖ A todas aquellas personas que en los momentos más difíciles brindaron su apoyo desinteresado....
  
- ❖ A mi tutora, MSc María Mileydis Casas Martínez por la paciencia y dedicación.
  
- ❖ A mis compañeros de trabajo, profesores y en especial al profesor Modesto Pérez Cañizares que me dio aliento y esperanzas para seguir adelante, a pesar de los tropiezos, horas de desvelos, avances y retrocesos.

## ÍNDICE

	<b>CONTENIDOS</b>	<b>PÁG.</b>
	- Introducción	
<b>Tópico I</b>	- Fundamentación teórica.	
<b>Tópico II</b>	- Diagnóstico inicial.	
<b>Tópico III</b>	- Fundamentación de la propuesta de actividades.	
<b>Tópico IV</b>	- Diagnóstico final	
	Conclusiones.	
	Recomendaciones	
	Bibliografía	
	Anexos	

## INTRODUCCIÓN

La situación desequilibrada que existe hoy en día en el mundo en cuanto a la alimentación y la salud, la crisis de alimentos, el hambre, la mal nutrición y la alta frecuencia de enfermedades y muertes que se produce a diario es el motivo de incontables reuniones internacionales. En la Cumbre Mundial celebrada en 1990 a favor de la infancia, se acordó la importancia de la supervivencia, la protección y el desarrollo de las niñas y los niños, como elementos claves para el desarrollo de la infancia, además se recogió el compromiso de los estados en ofrecer un futuro mejor y se reconoció la necesidad de establecer políticas al más alto nivel, que a su vez les garantice sus derechos a la vida, a la protección y a su desarrollo.

El estado nutricional depende también que se tenga acceso a conocimientos suficientes de las dietas idóneas, teniendo en cuenta los hábitos alimentarios locales para prevenir problemas de nutrición y de enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación. La familia debe constituir el objetivo de trabajo fundamental, por considerarse que partir de ellas se logran resultados superiores en cuanto a la prevención de la mala nutrición tanto por defecto como exceso.

Una buena nutrición en las niñas y niños es decididamente, la ingestión diaria de vegetales, tanto crudos como elaborados, pues es la mejor manera de garantizarles el aporte vitamínico de la dieta, por lo que los vegetales ocupan un lugar importante en la nutrición de ellos. La zanahoria, el tomate, acelga, lechuga y el pimiento rojo o verde, proporcionan todas las vitaminas que necesitamos, además de contener importantes cantidades de hierro, calcio, niacina y riboflavina.

Los vegetales se incorporaron al hombre desde las primeras etapas de su evolución y representan una fuente muy importante de micros nutrientes esenciales para la vida. Además, aportan otras sustancias con actividad biológica que previenen algunas enfermedades cuya incidencia en el ámbito mundial ha ido en aumento.

Lamentablemente no siempre las familias pueden educar bien a las niñas y los niños en materia de alimentación, porque muchos de ellos ignoran las reglas fundamentales de una buena dieta y solo pueden enseñar lo que han

visto hacer o lo que han oído decir a sus antecesores, esas normas transmitidas de generación en generación pueden estar de acuerdo o no con las reglas de la ciencia en la nutrición aunque en muchos casos no sea así o lo estén solamente a medias.

Debido a las dificultades existentes se realizó una amplia revisión bibliográfica que aportó elementos esenciales para el desarrollo de este trabajo, entre ellas se encuentran la teoría Vigotskiana de la instrucción y educación, las ideas y pensamientos de Martí y Fidel así como de diferentes autores que son expertos en materia de Educación Nutricional como la Dra. Fé de Sola, Benjamín Burto, Miriam Collado.

También se tuvieron en cuenta investigaciones realizadas que tienen una estrecha vinculación con el tema del consumo de vegetales y la cultura alimentaria, cuyos resultados se han materializado en múltiples experiencias puestas en práctica. Entre las personas que han escrito sobre esta problemática se encuentran, Navarro Jiménez, V (2008), Pérez Marichal, Yanet (2009), Navarro Jiménez, Vivian (2008) y Lobato Díaz Yoíma (2011).

A pesar de todos los esfuerzos realizados por la Revolución Socialista Cubana y el Ministerio de Educación para preparar a las familias sobre el tema en estudio, se ha constatado que las mismas no están lo suficientemente preparadas para lograr el consumo de vegetales en las niñas y los niños.

En las actividades conjuntas, visita a los hogares, charlas educativas y demás actividades que se desarrollan en la institución infantil para potenciar la preparación de las familias en el adecuado desarrollo de hábitos y habilidades en las niñas y los niños, en correspondencia entre el hogar y la institución, se ha comprobado que a pesar que conocen la importancia de algunos vegetales para la salud, la composición de algunos de ellos, sus formas de preparación para elaborarlos, existen debilidades y están dadas en que en la mayoría de los hogares la familia no desarrolla en los niños el hábito de consumir vegetales, estos no los aceptan en las diferentes formas de elaboración y presentación, a pesar de brindarlos con sistematicidad en la institución infantil esta tarea no se continúa en el hogar al no considerarlo como una opción más en la alimentación y manifestarse de forma negativa ante ellos.



Por lo que se plantea el siguiente Problema Científico: ¿Cómo contribuir a la preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y niños de tercer año de vida?

Para dar respuesta a esta interrogante se plantea el siguiente Objetivo: Validar actividades variadas dirigidas a la preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y niños de tercer año de vida del círculo infantil "Retoños de Agabama".

Para el desarrollo de la investigación se formularon las siguientes Preguntas Científicas:

- ❖ ¿Qué fundamentos teórico- metodológicos sustentan la preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y niños de la Educación Preescolar?
- ❖ ¿Qué conocimientos poseen las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños de tercer año de vida de la Educación Preescolar en el círculo infantil "Retoños de Agabama"?
- ❖ -¿Qué características deben tener las actividades variadas dirigidas a la preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños de de tercer año de vida de la Educación Preescolar?
- ❖ ¿Qué efectividad alcanzaron las actividades variadas dirigidas a la preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y niños de tercer año de vida de la Educación Preescolar en el círculo infantil "Retoños de Agabama"?

Para darle cumplimiento a las preguntas científicas se plantearon las siguientes tareas de investigación:

- ❖ Determinación de los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y niños de tercer año de vida de la Educación Preescolar
- ❖ Diagnóstico del estado actual de la preparación de las familias de tercer año de vida de la Educación Preescolar en el círculo infantil "Retoños de Agabama" para el logro del consumo de vegetales de las niñas y niños.
- ❖ Elaboración de las actividades variadas dirigidas a la preparación a las familias para el logro del consumo de vegetales de las niñas y niños de

de tercer año de vida de la Educación Preescolar.

- ❖ Validación de los resultados de la aplicación de las actividades variadas dirigidas a la preparación a las familias para el logro del consumo de vegetales de las niñas y niños de de tercer año de vida del círculo infantil Retoños de Agabama en el municipio Fomento.

Para el desarrollo de las tareas científicas se utilizaron los siguientes métodos científicos:

Del nivel teórico:

- ❖ Inductivo y deductivo: se utilizó durante todo el trabajo, para llegar a generalizaciones sobre la preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales. Además el análisis de la aplicación de los instrumentos y el procesamiento de los resultados iniciales y finales permitió arribar a conclusiones sobre los aspectos estudiados.
- ❖ Análisis y síntesis: se empleó para analizar en la bibliografía especializada lo relacionado con la preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales y posteriormente elaborar los presupuestos teóricos estudiando el fenómeno del todo a sus partes y viceversa.
- ❖ Enfoque de sistema: Permitted la elaboración de las actividades variadas relacionadas entre si y dirigidas a la preparación de las familias, las mismas se organizaron por los componentes del proceso educativo de forma correcta.

Del nivel empírico:

La encuesta: Para conocer la sistematicidad en que la familia le brinda los diferentes tipos de vegetales en el hogar a las niñas y niños.

La entrevista: Para constatar el nivel de preparación que posee la familia del tercer año de vida en cuanto al logro del consumo de vegetales en el hogar.

Experimento pedagógico: Se utiliza en su diseño pre-experimental, pues se corresponde con el tipo de investigación, que se caracteriza por ser poco rigurosa.

Del nivel matemático y/o estadístico:

La estadística descriptiva: para representar en tablas y gráficos los resultados que permitan interpretar los datos obtenidos.

Cálculo porcentual: El cual permitió el procesamiento de datos.

Para la realización de esta investigación se utilizó como población 11 familias del círculo infantil “Retoños de Agabama” del municipio Fomento, provincia de Sancti - Spíritus. La muestra que se utiliza son las 11 familias, que representan el 100 %, las mismas se caracterizan por ser preocupadas por la educación de sus hijos, con un nivel económico adecuado, el estado constructivos de las viviendas es buena, el nivel de escolaridad es medio y universitarios.

Esta muestra se seleccionó por el criterio probabilístico, la totalidad de las familias presentan dificultades en cómo enseñar a las niñas y niños a ingerir todo tipo de alimentos, entre ellos los vegetales, presentando así escasos conocimientos para una adecuada educación nutricional, son familias que en su alimentación no muestran interés por ingerir vegetales ni dárselos a sus hijos, no son creativos al confeccionar los diferentes platos, así como en su presentación a los niños, no se los brindan con frecuencia en el proceso de alimentación, desconocen la importancia de ingerir estos desde edades tempranas, por lo que requieren de una preparación para el logro del consumo de los mismos en las niñas y los niños de tercer año de vida.

La contribución científica radica en la concepción en que se presentan las actividades variadas de preparación a las familias, las que se desarrollan en un ambiente dinámico, participativo y de intercambio entre ellas, teniendo en cuenta las características de las familias.

### **Tópico 1. Fundamentación teórica.**

La familia es la primera forma de educación social, con la que interactúa el niño y en el cual está incluido, desde el momento de su nacimiento. Constituye una esfera de influencia estable, que actúa directamente sobre él, en dos períodos importantes en el desarrollo de la personalidad, infancia y adolescencia, así lo expresó (Castro Alegret; P. L. 1999: 38)

: ...”El estado reconoce en la familia, la célula fundamental de la sociedad y le atribuye responsabilidades y funciones esenciales en la educación de las nuevas generaciones”... (Constitución de la República de Cuba. 2001: 18), más adelante este documento señala... “la familia, la escuela, los órganos

estatales y las organizaciones de masas y sociales tienen el deber de prestar atención a la formación integral de la niñez y la juventud”.

Sobre la importancia de la educación familiar y social de los pequeños se expresa lo siguiente: “Los padres tienen el deber de dar alimentos a sus hijos y asistirlos en la defensa de legítimos intereses y en la realización de sus justas aspiraciones; así como el de contribuir activamente a su educación y formación integral como ciudadanos útiles y preparados para la vida en la sociedad socialista”. La familia es el primer grupo social que encuentra el niño al nacer, el contexto social que coincide con las épocas de mayor permeabilidad y adaptabilidad en toda su vida. Podríamos decir que el niño es como una “esponja” capaz de asimilar y más tarde reflejar todo, de forma voluntaria o involuntaria. (Constitución de la República de Cuba, 1998)

La familia ha sido definida de diversas maneras, unos autores defienden el criterio consanguíneo, otros el de convivencia y otros siguen un criterio muy importante, el afectivo.

En este sentido, el primer trabajo de la institución con la familia para contribuir a la educación de los hijos, es realmente una labor político – ideológica.

De lo anterior resulta que la educación de la familia constituye una prioridad para el Ministerio de Educación, su implementación corresponde a la escuela como centro cultural más importante de la comunidad, para lograr este fin se diseñan según el diagnóstico de la familia las escuelas de educación familiar.

La educación a la familia consiste en un sistema de influencias pedagógicamente dirigido, encaminado a elevar la preparación de los familiares y estimular su participación consciente en la formación de descendencia, en coordinación con la escuela. Esta educación suministra conocimientos, ayuda a argumentar opiniones, desarrolla actitudes y convicciones, estimula intereses y consolida motivaciones, contribuyendo a integrar en los padres una concepción humanista y científica de la familia y la educación de los hijos. (Castro Alegret; P. L. 2005: 187-188).

Define que es un espacio de participación si:

- ❖ Mediante ellas se favorece un proceso creciente de toma de conciencia ante el deber de educar, se parte de las necesidades educativas que tiene la familia.
- ❖ Percibe que en cada encuentro hay un sentido para reunirse

propiciando la comunicación y el diálogo entre los participantes.

- ❖ Forman parte del proceso como actores.
- ❖ Los recursos seleccionados son oportunos y correctamente aplicados, propiciando el desarrollo de relaciones interpersonales.

Para analizar cómo se cumple la función educativa por parte de la familia es necesario valorar cuáles son sus expectativas, procedimientos educativos, atención de la vida de las niñas y los niños, el aprovechamiento del tiempo y el espacio familiar para favorecer las interrelaciones entre los miembros y contribuir a la formación de intereses y valores en diferentes esferas de la vida. Cada acto que se produce en la dinámica familiar deja huellas entre sus miembros, especialmente en los más pequeños; muchas de ellas perduran durante toda su existencia. Estos aspectos dicen de la necesidad de que padres y madres tomen conciencia de la responsabilidad que supone formar los hijos, de ser sus primeros educadores.

En la institución educativa se utilizan diferentes vías de preparación a las familias, donde la educadora puede seleccionar una u otra, en diferentes momentos o circunstancias. A continuación se describen algunas:

Entrevistas o despachos: es el diálogo entre la educadora y alguno o algunos de los familiares de los niños para analizar de manera conjunta aspectos seleccionados con las características de los menores. Se aclara que en esta vía no se debe centrar la atención en aspectos negativos del niño, sino indagar sobre las posibles influencias que pueden estar afectando su desarrollo, para de manera conjunta buscar soluciones.

Visitas al hogar: constituyen una forma nada descartable, por lo alentador que puede resultar que los educadores se personen en la casa de aquellos niños que están atravesando una situación difícil, motivada por una enfermedad o situación familiar, y en otros casos para conocer más sobre la familia, los métodos educativos que se emplean y satisfacción de las necesidades básicas. Consideramos que dichas visitas se deben anunciar y es preciso estar atentos a la disposición de los familiares para recibir a los visitantes. Siempre deben tener un enfoque positivo y humano, brindando la colaboración que sea posible en los casos que la requieran.

Reuniones de padres: es el encuentro que tiene sistemáticamente la dirección de la institución y/o las educadoras de un grupo o ciclo con los familiares de las

niñas y los niños con el objetivo de tratar aspectos organizativos de carácter general y / o específicas del año de vida.

Actividad Conjunta: constituye una vía directa de relación con la familia y tiene como contenido fundamental preparar a la misma en los contenidos, hábitos y habilidades que cada niño debe lograr según su edad, la que debe desarrollarse teniendo en cuenta sus tres momentos.

Para su planificación y desarrollo se tiene en cuenta el diagnóstico de cada familia para que las estrategias de preparación respondan a los intereses y necesidades de ellas.

Correspondencia hogar – institución es un valioso mecanismo de comunicación entre los educadores y los familiares, que permite estrechar vínculos con aquellas familias cuyo lugar de residencia esté alejado del círculo infantil o no sean ellas las que lleven al niño al círculo. Los temas que se aborden pueden estar relacionados con la necesidad de establecer una comunicación más sistemática y la solicitud de algún tipo de colaboración. . (Monografía 1994:22)

Existen documentos que establecen la preparación a las familias como una prioridad. Así se evidencia en los objetivos del Ministerio de Educación donde se hace referencia a lograr un trabajo preventivo, a partir del diagnóstico oportuno de las niñas, los niños y las familias, que propicie una atención diferenciada y sistemática de conjunto con los padres y la comunidad.

En la enseñanza preescolar se hacen precisiones acerca del papel de la familia en la institución, su participación en todas las actividades, su papel protagónico partiendo del consejo de círculo y las diferentes organizaciones políticas y de masas.

El círculo infantil es la vía para la información y orientación adecuada a las familias acerca del desarrollo adecuado de las niñas y los niños desde las edades tempranas, que en ocasiones se agravan por no conocer los mejores métodos para solucionarlos.

Los problemas relacionados con la alimentación del niño, absorben lógicamente la atención de la familia sobre todo en los primeros años de vida, muchos padres se muestran preocupados y con cierta angustia ante distintas conductas que muestran sus hijos a la hora de las comidas, ya sea porque apenas ingieren los alimentos o porque al contrario comen con exceso, en

otros casos sus hijos rechazan algunos alimentos o tienen tendencia a comer siempre un solo tipo.

Las niñas y los niños deben aprender a consumir todo tipo de alimentos, es necesario alimentarse adecuadamente para que las funciones que tienen lugar en nuestro organismo se realicen naturalmente.

El ejemplo que dan los padres constituye una fuerza poderosa en la formación de los buenos hábitos dietéticos y es fundamental por la importancia del consumo de vegetales para las niñas y los niños.

Los vegetales son hoy por hoy símbolo de salud y bienestar. Existen variedades de vegetales en el mercado en cuanto al tipo, color y textura.

Los vegetales son una rica fuente de variados nutrientes que incluyen vitaminas, minerales y fibras dietéticas y otras clases de principios biológicos activos, constituyen una fuente importante de compuestos antioxidantes, que protegen al organismo contra el efecto dañino de las radicales libres generados en algunas patologías como el cáncer. Además poseen un gran valor nutritivo, pertenecen a los alimentos de mayor cantidad de vitaminas y minerales que se pueden aportar al organismo. (Collado Lasoncel, M, (1981).

La mayoría de los vegetales tienen bajos contenidos en nutrientes energéticos, hidratos de carbono y grasas. El valor nutritivo de estos alimentos reside en su riqueza en vitaminas como A, B, y C, y en sales minerales. En las células de los tejidos ocurren un continuo desgaste y consumo de energía, ya que las niñas y los niños se encuentran en constante desarrollo, por lo que necesitan sustancias que le permitan crecer y desarrollarse adecuadamente.

Se debe tener presente, que al ofrecerle los vegetales a las niñas y niños, preferiblemente sean crudos y las frutas en estado natural, porque así se aprovechan sus vitaminas y minerales, es importante no comentar delante de las niñas y los niños los alimentos que no son de nuestro gusto, hay que brindarlos con agrado, hay que estimularlos y celebrarlos cuando lo ingieran.

Es de gran importancia enseñar a las niñas y niños a degustar cada nuevo sabor, de modo que lo aprendan a distinguir. El gusto es una sensación subjetiva que se crea por las costumbres; pero no se les debe de obligar a

comer, si existe el rechazo, se insistirá nuevamente al cabo de algunos días, hasta lograr acostumbrar a las niñas y niños al sabor.

Estos alimentos que contribuyen a reparar las células desgastadas a formar y construir los tejidos se le denominan alimentos constructores, que están constituidos básicamente por proteínas, tanto de origen vegetal como animal, el niño desde muy pequeño aprende a sentir el gusto de los alimentos y si se desarrolla en un ambiente donde no tenga hábitos alimentarios correctos seguirá comiendo los mismos toda la vida.

¿Cuáles son los mejores vegetales para la salud?

Todos, sería la respuesta correcta, la clave está en la variación. En nuestra dieta se debe tratar de consumir la mayor variedad de vegetales posible. A menudo, el color es una buena guía para la correcta elección y combinación de los vegetales.

Como ya se mencionó lo ideal es comer con variedad y si nos basamos en el color de éstas, se tiene que también las hay de distintos colores como son: el verde, el naranja o amarillo, rojo y blanco. (Carrillo Farnés, O V, (2002).

En el grupo de vegetales de color verde se tiene a las espinacas y la col rizada que tienen un alto contenido de calcio, beta – caroteno y vitamina A. El pepino además de considerarse como un gran anticancerígeno es uno de los motores impulsores con alto contenido de vitamina C y vitaminas del complejo B. Otra opción excelente son, la lechuga y la habichuela entre muchos otros vegetales de este color.

En el grupo de vegetales de color naranja o amarillo tenemos a la calabaza, la zanahoria, el camote que nos brindan un gran beneficio ya que contienen vitamina A y también poseen un alto contenido de beta – caroteno, por lo que son alimentos de alto contenido de antioxidantes. Además de todas estas facultades gozan de un sabor dulce que las hace muy agradables al paladar.

Los vegetales de color rojo tenemos al tomate, los pimientos que contienen licopeno, potasio y vitaminas A y C. El licopeno es un antioxidante que según recientes investigaciones es un poderoso aliado en la lucha contra el cáncer, asociándolo con la reducción del riesgo de contraer cáncer de próstata en los hombres.

Dentro del grupo de los vegetales de color blanco tenemos a la coliflor que posee un gran contenido de potasio. También se hallan los almidones como la



papa, ciertos tipos de frijol y el maíz blanco. Estos deben consumirse de manera más espaciada que los vegetales de color rojo, naranja o amarillo y rojo.

Incluirlos en las dietas diarias es de vital importancia para lograr una alimentación sana aunque en algunos hogares no existe aún la tradición de consumirlos, es importante saber que su introducción diaria en nuestra dieta beneficia a nuestra familia es un buen momento para generalizar en las familias este sano hábito.

Es importante conocer la vitaminas que contienen los principales vegetales, de esta manera se podrán combinar en la dieta diaria, de manera que los niños, las niñas y demás miembros de la familia estén igualmente nutridos y con buena salud, así como enseñar a estos desde edades tempranas a ingerir todo tipo de alimentos, de manera que aprendan a degustar cada nuevo sabor y distinguirlos.

Existe variedad en el consumo de alimentos y tiene también un efecto psicológico al mejorar el aspecto y sabor de la dieta, lo que favorece su consumo, sobre todo en las niñas, los niños y ancianos.

Una medida práctica de que se está consumiendo una alimentación variada es el colorido de la dieta, mientras más colores estén presentes más nutrientes están ingiriendo.

Para obtener una dieta variada se deben seleccionar diariamente alimentos de los siete grupos básicos: **Grupo I** (cereales y viandas): **Grupo II** (vegetales): **Grupo III** (frutas): **Grupo IV** (carne, aves, pescados, huevo y frijoles): **Grupo V** (leche, yogurt y quesos): **Grupo VI** (grasas): **Grupo VII** (azúcar y dulces). Los alimentos de los grupos I, II y III pueden disfrutarse en mayor cantidad, los de los grupos IV y V en cantidad moderada y los grupos VI y VII en cantidades limitadas. (Carrillo Farnés, O V, (2002).

Crudos o correctamente cocinados, los vegetales aportan al organismo vitaminas y minerales que no siempre podemos obtener de otros alimentos en cantidades adecuadas, por eso es conveniente aprovechar su temporada e incluirlo frecuentemente en la alimentación.

Para una correcta manipulación de los vegetales se debe tener en cuenta los siguientes requisitos:

- ❖ El lavado de los vegetales será siempre minucioso en especial aquellos que van a ser consumidos crudos, en caso de los vegetales de hojas verdes, estos deben ser lavados hoja por hoja.
- ❖ Después de lavarlos y escurridos, conserve los vegetales de hojas en una bolsa de nylon u otro material plástico.
- ❖ Para conservar su valor nutritivo, cocínelos solo el tiempo necesario.
- ❖ Para conservar el color verde de los vegetales se deben cocinar destapados.
- ❖ No se debe añadir bicarbonato al agua para cocinar los vegetales.

Las verduras y hortalizas desempeñan en el organismo una función reguladora, estimulando y regulando las reacciones químicas que se producen en el mismo.

Una buena nutrición apoya decididamente la ingestión diaria de vegetales tanto crudos como cocidos, es la mejor manera de garantizar aportes vitamínicos de la dieta, por lo que los vegetales ocupan un lugar importante en la nutrición del hombre, vegetales como: zanahorias, tomates, acelgas lechugas, pimiento rojo o verde.

Todos proporcionan las vitaminas C y gran parte la vitamina A que se necesita, además de contener importantes cantidades de hierro y calcio.

Las ensaladas son platos perfectos que no deben faltar en nuestro menú diario. Se pueden combinar con otros alimentos para enriquecer sus sabores y posibilidades alimenticias, como por ejemplo: pollo, pescado, huevos o carnes.

## **Acápite 2. Diagnóstico inicial.**

En el siguiente acápite se muestran los resultados obtenidos del diagnóstico inicial, a partir de aplicados los instrumentos científicos derivados de los métodos empíricos seleccionados, estos van a declararse en los Anexos 1 y 2. Además se elaboró la escala valorativa Anexos 3 y 4 con los valores correspondientes a cada indicador, después de operacionalizada la variable dependiente. Se precisó la variable independiente a partir del objetivo de la investigación. A continuación ambas:

Variable independiente: Actividades variadas.

Variable dependiente: Nivel de preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños de tercer año de vida, que se van a caracterizar por.

Con el objetivo de apreciar esta variable se establecieron los siguientes indicadores.

Dimensiones	Indicadores
1- Cognitiva	Conocimiento de la familia sobre: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Importancia de consumir vegetales para la salud.</li> <li>- .Composición de los vegetales.</li> <li>- Modos de preparación.</li> </ul>
2- Modos de actuación.	Habilidades para: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar los alimentos con vegetales de manera agradable y atractiva.</li> <li>- Estimular el consumo de vegetales por niñas y niños sistemáticamente.</li> </ul>

Se realizó una entrevista (Anexo 1) a las familias y se registraron todas las respuestas de los aspectos a valorar por los índices de la escala valorativa (anexo 3). La misma se realizó con el objetivo de constatar el nivel de conocimientos que posee las familias en cuanto a la importancia de consumir vegetales.

En el indicador 1 relacionado con los conocimientos que poseen las familias en cuanto a la importancia de consumir vegetales para la salud, se ubicaron en el nivel medio 6 familias representativas del 54%, estas presentan algunas carencias cognitivas en cuanto a la importancia de consumir vegetales para la salud. En el nivel bajo se ubicaron 5 familias que representan el 46%, se aprecian marcadas insuficiencias en cuanto al conocimiento de la importancia de consumir vegetales para la salud.

En el indicador 2 referido a los conocimientos sobre la composición de los vegetales se ubicaron en el nivel medio 4 familias, que representan el 36% estas manifiestan algunas carencias en cuanto al dominio de la composición proteica de los vegetales. En el nivel bajo se ubicaron las 7 familias restantes representativa del 64% por sus respuestas se infiere que presentan carencias

significativas en cuanto al conocimiento de la composición proteica de los vegetales.

En el indicador 3 concerniente a los conocimientos sobre los modos de preparación de los vegetales para lograr que las niñas y los niños consuman los vegetales se comprueba, que 6 familias que representan el 54% son capaces de mencionar algunas formas de preparación de los vegetales, se ubicaron en el nivel medio .Las restantes 5 familias que representan el 46%, se ubicaron en el indicador bajo, por las respuestas se aprecian insuficiencias marcadas en cuanto a los modos de preparación de los diferentes vegetales.

Valoración de la observación científica.

Durante el transcurso de la fase de diagnóstico inicial de la investigación se realizaron observaciones a cumpleaños colectivo y al hogar en el horario de alimentación (anexo 2). Se registró todo lo observado sobre la base de los datos generales y de los aspectos a valorar por los índices de la escala valorativa (anexo 4). La misma se realizó con el objetivo de constatar si en el cumpleaños colectivo y en el horario de alimentación del hogar se estimula el consumo de vegetales en las niñas y los niños sistemáticamente.

En el indicador 1 relacionado con la preparación de las familias para estimular el consumo de vegetales en el hogar y cumpleaños colectivos de forma sistemática, 8 familias representativas del 72 %, se ubican en el nivel medio, no siempre las familias estimulan el consumo de vegetales en las niñas y los niños sistemáticamente. El resto de las 3 familias representativas del 28 % se ubican en el nivel bajo ya que se aprecian insuficiencias marcadas en cuanto a la estimulación del consumo de vegetales en las niñas y los niños sistemáticamente.

En el indicador 2 referido a las actividades que realiza la familia en función de estimular el consumo de vegetales de forma sistemática en el hogar y cumpleaños colectivos, 4 familias que representan el 36 % se ubican en el nivel medio, no siempre estimulan el consumo de vegetales en niños y niñas sistemáticamente. En el nivel bajo se ubican las 7 familias restantes que representan el 64 %, se aprecian en ellas insuficiencias marcadas en cuanto a la estimulación del consumo de vegetales en niños y niñas sistemáticamente.

En el indicador 3 relacionado con la preparación de las familias para elaborar los alimentos con vegetales de manera agradable y atractiva, 5 familias que

representan un 46 %, se ubican en el nivel medio, aunque elaboran alimentos con los vegetales no lo hace siempre de manera, agradable y atractiva. En el nivel bajo se ubican las 6 familias restantes que representan el 54 %, por las formas de presentación que hacen de los alimentos elaborados con vegetales se infiere que no lo hacen de forma agradable y atractiva.

Regularidades del diagnóstico inicial:

- ❖ Existen carencias significativas de las familias sobre la importancia de consumir vegetales para la salud de las niñas y los niños.
- ❖ Las familias desconocen la composición proteica de los vegetales así como sus modos de preparación.
- ❖ La gran mayoría de las familias de las niñas y los niños presentan carencias para elaborar los alimentos con vegetales de manera agradable y atractiva.
- ❖ No todas las familias de las niñas y los niños estimulan el consumo de vegetales sistemáticamente.
- ❖ Carecen las familias de vías, medios y formas de preparación de los vegetales.

### **Acápite 3. Fundamentación de la propuesta.**

El Marxismo Leninismo, desde la consideración del sistema de la dialéctica materialista teniendo en cuenta sus propias leyes como pautas teóricas esenciales, proyecta al hombre como ser social históricamente condicionado, producto del propio desarrollo que él mismo crea, esto obliga a analizar la educación como medio y producto de la sociedad, donde se observa la necesidad de la preparación de la familia para estar acorde con la dinámica del desarrollo social, y poder cumplir la función social que exige la sociedad. Dentro de todo el proceso de preparación se manifiesta la dialéctica entre teoría y práctica teniendo en cuenta la relación sujeto-objeto en la que la actividad juega un papel importante.

Desde el punto de vista psicológico los trabajos del psicólogo ruso A. N. Leontiev (1903 – 1980) tienen una orientación marxista y ofrecen un gran aporte al estudio de la actividad de la personalidad.

Cobra especial relevancia, en este sentido, lo abordado por LS Vigotsky (1987), ya que se tiene en consideración para el diseño de las acciones, el carácter mediatizado de la psiquis humana en la que subyace la génesis de la principal

función de la personalidad: la autorregulación y su papel en la transformación de la psiquis, función que tiene como esencia la unidad de lo cognitivo y lo afectivo, elementos psicológicos que se encuentran en la base del sentido que el contenido adquiere para el sujeto, de esta forma el contenido psíquico sobre la base de la reflexión se convierte en regulador de los modos de actuación.

Antes de realizar cualquier actividad, es necesario haber comprendido previamente con qué objetivo se va a realizar la actividad, para qué, en qué consiste dicha actividad, cómo hay que ejecutarla, cuáles son los procedimientos que hay que seguir (operaciones), en qué condiciones se debe realizar (en qué tiempo, con qué materiales).

Las acciones a través de las cuales ocurre la actividad no transcurren aisladamente de las condiciones en las que ella se produce. Es decir, si la acción es proceso encaminado a alcanzar un objetivo o fin consciente, las vías, procedimientos, métodos y formas en que este proceso se realiza, variarán de acuerdo a las condiciones con las cuales el sujeto se enfrenta para poder alcanzar el objetivo o fin. A este proceso se le denomina operaciones.

Por lo tanto, si la actividad existe a través de las acciones, estas, a su vez, se sustentan en las operaciones. El lugar de la génesis de las acciones y las operaciones en la estructura de la actividad es diferente. Las acciones surgen por la subordinación del proceso de la actividad a determinados objetivos, que es necesario vencer para la culminación exitosa de la actividad, mientras que las operaciones se originan por las condiciones en que la actividad se desenvuelve, que dictan las vías y los procedimientos a seguir en su ejecución.

Según la MSc. M. Regina Padilla Belcour (2008), actividades variadas las determina como el conjunto de acciones a través de las cuales da respuesta a las necesidades de transformación del objeto en el cual se incide. Estas actividades variadas tienen un carácter teórico práctico, que se emplean para preparar a las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños.

Se plantea que con la orientación no basta para lograr el desarrollo de habilidades, se requiere poner en práctica esa orientación, la que puede incluso modificar la imagen previamente formada, a través de la retroalimentación que se logra por medio del control. Es por ello que se afirma que existe unidad indiscutible entre todos los componentes funcionales de la actividad

Por ello las actividades variadas se diseñan a partir de acciones que propician un ambiente favorable para diagnosticar el estado en que se encuentra la preparación de las familias para prevenir y corregir las alteraciones más frecuentes en estas edades, en su teoría es de gran importancia, el concepto de “Zona de Desarrollo Próximo”, porque posibilita determinar las potencialidades y necesidades de la familia y llegar a decidir la ayuda necesaria en cada caso, hasta alcanzar el nivel de preparación deseado.

La concepción de la educación como factor de cambio, constituye fundamento sociológico para la elaboración de estas actividades variadas dirigidas a la familia y desde el punto de vista pedagógico se sustenta en la necesaria interrelación entre instrucción, educación y desarrollo, así como en el papel de la práctica y su vínculo con la teoría para lograr la adecuada preparación de la familia.

Se considera que entre las características más elocuentes de las actividades variadas que se proponen se encuentran las siguientes:

- ❖ Se desarrollan habilidades tales como las de trabajo en grupo, colaborar, compartir, ponerse en lugar de las demás personas, comprender sus problemas escuchados.
- ❖ Permite el intercambio y a comunicación entre las familias de forma amena.
- ❖ Se aprende a exponer, argumentar los puntos de vista y valoraciones propias con seguridad y autonomía.
- ❖ Aprenden a seleccionar entre alternativas diversas y tomar decisiones.
- ❖ No solo se desarrollan habilidades sociales, también se refuerzan las orientaciones valorativas de la personalidad de los integrantes.
- ❖ La familia gana en vivencias emocionales, logrando expresar afecto y ternura, poner pasión en las tareas por las que se comprometen.

Actividad variada 2

Momento educativo.

Título: La importancia sobre los vegetales en la alimentación de sus niños.

Objetivo: Conversar con la familias sobre la importancia de los vegetales en la alimentación de sus hijos.

## Desarrollo

Se realizará la actividad de forma lúdica, teniendo sobre una mesa varios vegetales traídos por la familia orientada con anterioridad, en otra mesa se tendrán once tarjetas con el nombre de los vegetales y su importancia en la alimentación.

Ejemplo:

Tarjeta no.1 Los vegetales constituyen una fuente importante de compuestos antioxidantes que protegen el organismo, contra el efecto dañino de los radicales libres generados en algunos de las patologías.

Tarjeta no 2. Es una fuente de energía y también unos de los materiales plásticos que se gastan en la formación de las células, tejidos y sistemas.

Tarjeta no 3. Su valor viene dado por la cantidad de minerales y vitaminas que aportan.

Tarjeta no 4. Se debe cuidar mucho en estas edades la variedad de las comidas y evitar el exceso de dulces, bebidas carbonatadas, alimentos chatarras y estimular la ingestión de frutas y vegetales.

Seguidamente cada persona cogerá una tarjeta, la leerá a todo el grupo y partiendo de lo leído se realizará el debate, para así demostrar el objetivo de la actividad.

A continuación se realizará un juego donde la familia escogerá un vegetal y partiendo de su selección demostrará sus conocimientos en la importancia de estos en la alimentación de los niños preescolares y luego se motivará al disfrute de los vegetales presentados por la familia.

Evaluar con los criterios a partir de lo positivo, negativo e interesante de la actividad realizada y explicar la próxima actividad.

El resto de las actividades variadas se encuentran en el anexo 5

### **Acápito IV: Diagnóstico final.**

Con la aplicación de las actividades variadas se volvió a medir los resultados con los instrumentos seleccionados, la evaluación se describe de la siguiente forma haciendo uso de la escala de valores. .

En el indicador 1 relacionado con la preparación de las familias para estimular el consumo de vegetales en el hogar y cumpleaños colectivos de forma sistemática, 9 familias representativas del 82 %, se ubican en el nivel alto, estimulan el consumo de vegetales en las niñas y los niños sistemáticamente.



El resto de las 2 familias representativas del 18 % se ubican en el nivel medio ya que se aprecia que no siempre las familias estimulan el consumo de vegetales en las niñas y los niños sistemáticamente

En el indicador 2 referido a las actividades que realiza la familia en función de estimular el consumo de vegetales de forma sistemática en el hogar y cumpleaños colectivos, 8 familias que representan el 72 % se ubican en el nivel alto, siempre realizan actividades que estimulan el consumo de vegetales en niños y niñas sistemáticamente, 3 familias que representan el 28 % se ubican en el nivel medio, no siempre realizan actividades que estimulan el consumo de vegetales en niñas y niños sistemáticamente.

En el indicador 3 relacionado con la preparación de las familias para elaborar los alimentos con vegetales de manera agradable y atractiva, 9 familias que representan un 82 %, se ubican en el nivel alto, elaboran alimentos con los vegetales lo hacen siempre de manera, agradable y atractiva. En el nivel medio se ubican las 2 familias restantes que representan el 18 %, aunque las familias elaboran alimentos con los vegetales no lo hace siempre de manera agradable y atractiva.

Durante la entrevista 11 familias que representan el 100 %, se ubican en el nivel alto, muestran conocimientos sobre la importancia de consumir vegetales para la salud.

Se comprueba nuevamente los conocimientos adquiridos acerca de la composición de los vegetales constatándose que 11 familias que representan el 100 %, se ubican en el nivel alto, muestran conocimientos acerca de la composición proteica de los vegetales.

Al evaluar los conocimientos acerca de los modos de preparación se comprueba que 10 familias que representan el 92 % se ubican en el nivel alto, en sus respuestas manifiestan conocimientos acerca de las diferentes formas medios y vías de preparación de los distintos vegetales.

En el nivel medio se ubican las restantes 2 familias que representan un 8 %, son capaces de mencionar algunas formas, medios y vías de preparación de los distintos vegetales.

De la aplicación de los instrumentos anteriores se concluye:

- ❖ Las familias muestran conocimientos sobre la importancia de consumir vegetales para la salud.

- ❖ Las familias conocen la composición proteica de los vegetales así como sus modos de preparación.
- ❖ La gran mayoría de las familias de niños y niñas logran elaborar los alimentos con vegetales de manera agradable y atractiva.
- ❖ Las familias estimulan el consumo de vegetales sistemáticamente.

### **CONCLUSIONES**

- ❖ Se consultaron diferentes fuentes bibliográficas, que abordan la preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y niños de tercer año de vida de la Educación Preescolar, así como los documentos normativos de mayor actualidad en el Ministerio de Educación en Cuba.
- ❖ El diagnóstico de las necesidades de las familias de las niñas y niños de tercer año de vida, evidenció las carencias que aún presentan estas para el logro del consumo de vegetales en las niñas y niños.
- ❖ La aplicación de las actividades variadas que se elaboraron han permitido constatar su credibilidad, efectividad y participación de las familias, en su tratamiento, teniendo en cuenta las características de estas.
- ❖ La efectividad de las actividades variadas diseñadas de forma creativa para la preparación de las familias de las niñas y niños de tercer año de vida para el logro del consumo de vegetales, se pudo constatar en la veracidad de la propuesta utilizada y en los datos obtenidos.

### **RECOMENDACIONES**

- ❖ Aplicar las actividades variadas de preparación a las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y niños de los otros años de vida y círculos infantiles del municipio, para validar su efectividad y enriquecerla con la práctica pedagógica.

## BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, B. (2002). *Escuela y familia: Complementos Educativos. Nociones de Sociología, Psicología y Pedagogía*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Acosta Gardel, S. (1993). "Importancia de la Educación Familiar, forma de trabajo con los padres". En *Simientes*. 21, 6-8.
- Áreas Beatón, G. (200) *Educación familiar a nuestros hijos*, La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Ares, Mursio. P. (1998). *Mi Familias es así*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
- Carrillo Farnés, O .V. (2002). *Los vegetales en la nutrición Humana*. La Habana: Editorial Política.
- Carvajal Rodríguez, C .et.al. , (2003). *Educación Para la Salud en la Escuela*. Editorial Pueblo y Educación.
- Castro Alegret, P. L .et al. (2005). *Familia y Escuela. El trabajo con la familia en el sistema educativo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Castro Ruz, F. (1981) *Discurso pronunciado en el acto de graduación del, Destacamento Pedagógico Universitario Manuel Ascunse Domenech*. Editorial Impresora Gráficas: Ministerio de Educación.
- CD de la carrera Salud Publica .*Titulo nutrición e higiene. Internacional. Las Guías Alimentarias y otros instrumentos útiles para la Familia*. la Habana. Editorial. Pueblo y Educación.
- Collado Lasoncel, M. (1981). "Recomendaciones nutricionales para los niños de edad preescolar. Selección de alimentación". En *Revista Simiente # 3* dirección de Educación Preescolar. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Collado Lasoncel, M. (1981). "Recomendaciones nutricionales para los niños de edad preescolar. Selección de alimentación, dirección de Educación Preescolar".
- Igarza Ávila, E. et.al (sa). *Manual de alimentación: Fundamentos Técnico\_ Metodológicos para una adecuada alimentación en la primera infancia*. UNICEF.

- Jiménez Acosta, S, Rolando Sánchez Ramos y Susana Pineda Pérez. (2009). *Guías alimentarias: para niñas y niños cubanos hasta 2 años de edad*. UNICEF.
- Jiménez Acosta, S. et.al. (2009). *Guías alimentarias: para niñas y niños cubanos hasta 2 años de edad: Documento técnico para los equipos de salud*. UNICEF.
- Labarreres Reyes, G. (2000) *Pedagogía*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- López Agüero, Caridad (1995) *En torno al programa de Educación Preescolar*. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Cuba. (2005). Folletos Vegetales y Cereales.
- Mosquera Argüelles, M. (2003) *Vegetales y Salud* .Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación. Tabloide .Universidad para todos.
- Padilla Belcourt, M Regina (2008). *Tesis de Maestría, Actividades variadas para preparar a las familias atendidas en el programa Educa a tu Hijo para fortalecer el cuidado y protección del medio ambiente*.
- Pérez Rodríguez. G, García Batista. G, Nocedo de León .I y María Inza. M. (2002). *Metodología de la investigación y educacional. Primera Parte*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

## ANEXOS

### Anexo 1

Entrevista a las familias.

Objetivo: Constatar el nivel de conocimientos que poseen las familias en cuanto a la importancia de consumir vegetales para la salud.

- 1- ¿Conoce usted la importancia de consumir vegetales para la salud?
- 2- ¿Tiene usted conocimiento sobre la composición de los vegetales?
- 3- ¿Qué vías, medios y formas de elaboración usted utiliza para lograr que las niñas y los niños consuman los vegetales?
- 4- ¿Con qué frecuencia y variedad usted elabora los vegetales en el hogar

### Anexo 2

Guía de observación

Objetivo: Constatar si en cumpleaños colectivos y en el hogar se estimula el consumo de vegetales en las niñas y los niños sistemáticamente.

- 1- La preparación de las familias para estimular el consumo de vegetales sistemáticamente en cumpleaños colectivos y el hogar.
- 2- Actividades que realiza la familia en función de estimular el consumo de vegetales de forma sistemática en cumpleaños colectivos y el hogar.
- 3- La preparación de las familias para elaborar los alimentos con vegetales de manera agradable y atractiva.

### Anexo 3

Escala valorativa para la evaluación de los indicadores de la dimensión cognitiva.

Indicador	Alto	Medio	Bajo
Importancia de consumir vegetales para la salud.	La familia muestra conocimiento sobre la importancia de consumir vegetales para la salud.	La familia presenta algunas carencias cognitivas en cuanto a la	Se aprecian marcadas insuficiencias en cuanto al conocimiento de la

		importancia de consumir vegetales para la salud.	importancia de consumir vegetales para la salud
Composición de los vegetales.	La familia muestra conocimientos acerca de la composición proteica de los vegetales.	Manifiestan algunas carencias en cuanto al dominio de la composición proteica de los vegetales.	Por sus respuestas se infiere que presentan carencias significativas en cuanto al conocimiento de la composición proteica de los vegetales.
Modos de preparación	En sus respuestas manifiestan conocimientos acerca de las diferentes formas de preparación de los distintos vegetales.	Son capaces de mencionar algunas formas de preparación de los vegetales.	Por las respuestas se aprecian insuficiencias marcadas en cuanto a los modos de preparación de los diferentes vegetales.

#### Anexo 4

Escala valorativa para la evaluación de los indicadores de la dimensión modos de actuación.

Indicador	Alto	Medio	Bajo
Elaborar los alimentos con vegetales de manera agradable	Durante el proceso de observaciones se comprueba que las familias elaboran	Aunque las familias elaboran alimentos con los vegetales no lo hace siempre de manera	Por las formas de presentación que hacen de los alimentos elaborados con vegetales se

y atractiva.	los alimentos de manera agradable y atractiva.	agradable y atractiva.	infiere que no lo hacen de forma agradable y atractiva.
Estimular el consumo de vegetales por niños y niñas sistemáticamente	Se constata que las familias estimulan el consumo de vegetales en las niñas y los niños sistemáticamente	Durante el proceso de observaciones se comprueba que no siempre las familias estimulan el consumo de vegetales en las niñas y los niños sistemáticamente	Se aprecian insuficiencias marcadas en cuanto a la estimulación del consumo de vegetales en las niñas y los niños sistemáticamente.

## Anexo 5

### Actividad variada 1

Charla Educativa

Título: El valor nutritivo que poseen los vegetales para la salud de las niñas y los niños.

Objetivo: Preparar a las familias en el conocimiento sobre el valor nutritivo que poseen los vegetales para la salud.

Se sugiere que esta sea la primera actividad variada que se realice mediante la cual se ofrecerá un basamento teórico relacionado con la importancia de los vegetales teniendo en cuenta su valor nutritivo para la salud.

Desarrollo: En esta oportunidad la charla será impartida por la educadora y un especialista previamente invitado.

Esta actividad se organizará en dos momentos:

- ❖ El primero tendrá a su cargo la impartición del tema: Importancia del consumo de vegetales para las niñas y los niños, en el cual las familias también podrán participar aportando criterios al respecto, se presentarán tres medios de enseñanza; el primero expondrá las vitaminas que aportan los vegetales mostrando algunas de ellas para especificar el

contenido de la misma. El segundo las necesidades minerales, proteicas y energéticas en las niñas y los niños para su salud y el otro mostrará los vegetales de la época que hayan en el huerto del campesino Pepe.

La mayoría de los vegetales tienen bajos contenidos en nutrientes energéticos, hidratos de carbono y grasas. Por lo tanto, el ser humano no podrá satisfacer sus necesidades alimentarias utilizando solamente hortalizas. El valor de estos alimentos reside en su riqueza en vitaminas como A, B, y C, y en sales minerales, como calcio, fósforo y hierro. Para ello la ejecutora puede relacionar las actividades que se realizan en el huerto del campesino Pepe, para que las familias se familiaricen con los vegetales que se pueden consumir en la alimentación de las niñas y los niños en el hogar, además, se les hablará de la forma en que se pueden dirigir a ellos en el horario de la alimentación para propiciar buenos hábitos alimentarios y para el logro del consumo de vegetales. En esta coacción se les debe recordar las propiedades nutritivas que tienen las hortalizas, exhortándolos a que los coman todos en el hogar. Por último, la ejecutora puede explicarles como ellos pueden contribuir a mantener la salud de sus hijos, introduciendo en la dieta diaria diferentes vegetales. También los invitará a que en la próxima reunión de padres se realice un debate acerca de un documental didáctico que observarán.

Valor nutritivo de los vegetales.

<b>Zanahoria</b>	Contiene vitaminas A, B y C. Es una rica fuente de sales minerales de calcio, hierro y fósforo, además es excelente alimento para las niñas y los niños, ya que contiene vitaminas B, B2, B3 y vitamina A.
<b>Lechuga</b>	Ricas en sales minerales y contiene vitaminas A y C.
<b>Acelga</b>	Contiene gran cantidad de vitamina A en forma de pro vitaminas, vitaminas



	C y B.
<b>Rábano.</b>	Es rico en iodo, hierro y sales de calcio, contiene fósforo y vitamina C.
<b>Col</b>	Es rica en vitamina C, contiene calcio, fósforo, azufre y otros minerales
<b>Tomate</b>	Contiene vitaminas A, B y C fundamentalmente la C, además de sales minerales de hierro, fósforo y calcio.
<b>Quimbombó</b>	Es rico en vitaminas A, C, y en sales minerales de hierro, fósforo y calcio
<b>Pepino</b>	Es rico en vitamina A, B, y C en sales minerales de calcio, fósforo y hierro
<b>Habichuela</b>	Es un alimento valioso en vainas verdes, están contenidos de distintas vitaminas y sales minerales.

- ❖ Concluye la charla en el segundo momento con la intervención de la especialista que abordará los temas: Necesidades nutricionales en las diferentes etapas de vida y consecuencias de la malnutrición, así como otras experiencias que ha enfrentado en las adversidades de la vida como especialista.

Para enriquecer cada momento de las actividades y promover el útil, variado y necesario consumo de vegetales se obsequian tabloides sobre recetas que pueden elaborar en casa. Estas ayudan y fortalecen el correcto consumo de vegetales, en el ser humano.

### **Actividad variada 2**

Momento educativo.

Título: La importancia de los vegetales en la alimentación de sus niños.

Objetivo: Conversar con la familias sobre la importancia de los vegetales en la alimentación de sus hijos.

Desarrollo

Se realizará la actividad de forma lúdica, teniendo sobre una mesa varios vegetales traídos por la familia orientada con anterioridad, en otra mesa se

tendrán tarjetas con mensajes sobre la importancia de la alimentación de sus hijos y algunas con el nombre de un vegetal y su importancia.

Ejemplos:

Tarjeta.1 Los vegetales constituyen una fuente importante de compuestos que protegen el organismo y la salud de los niños.

Tarjeta 2. Es una fuente de energía y también unos de los materiales plásticos que se gastan en la formación de las células, tejidos y sistemas.

Tarjeta 3. La calabaza. Su valor viene dado por la cantidad de minerales y vitaminas que aportan.

Tarjeta 4. Se debe cuidar mucho en estas edades la variedad de las comidas y evitar el exceso de dulces, alimentos chatarras y estimular la ingestión de frutas y vegetales

Seguidamente cada familia cogerá una tarjeta, la leerá a todo el grupo y partiendo de lo leído se realizará el debate, para así demostrar el objetivo de la actividad.

A continuación se realizará un juego donde la familia escogerá un vegetal y partiendo de su selección demostrará sus conocimientos en la importancia de estos en la alimentación de los niños preescolares y luego se les dirá que lleven los vegetales presentados al hogar para su disfrute. Evaluar con los criterios a partir de lo positivo, negativo e interesante de la actividad realizada.

### **Actividad variada 3**

Reunión de padres.

Título: Lee y reflexiona.

Objetivo: Valorar con las familias acerca del consumo de los vegetales desde el hogar.

Materiales:

Mensajes educativos que pueden ser utilizados:

- ❖ No hacer gestos negativos delante de las niñas y niños al ingerir los vegetales para lograr una posible aceptación de estos.
- ❖ Ingerir con frecuencia vegetales en el hogar para desarrollar una cultura en el consumo de vegetales en sus hijos.

- ❖ Lograr que de forma general toda la familia ingiera los vegetales en sus distintas formas de elaboración para desarrollar una cultura nutricional adecuada.
- ❖ Elaborar con frecuencia vegetales en el hogar para desarrollar el hábito.
- ❖ Mostrar deseo y satisfacción a la hora de ingerir los vegetales por todos los miembros de las familias, para estimular su aceptación por la niña o el niño.
- ❖ Realizar con variedad diferentes tipos de platos de vegetales para su aceptación.
- ❖ Hacer participe a los niños en la compra de los vegetales y formas de elaboración para desarrollar el hábito en su consumo.
- ❖ No utilizar métodos inadecuados para la aceptación de los vegetales, para desarrollar el gusto por su consumo.
- ❖ Lograr que el plato ofertado tenga buena calidad y presencia.
- ❖ Realizar una correcta motivación hacia la presencia de los platos sin realizar gestos ni frases negativas delante del pequeño para estimular a su aceptación.

Para finalizar se le pedirá a los padres que seleccionen un mensaje educativo para que lo pongan en práctica y comenzar la próxima actividad realizando una breve descripción de lo acontecido en el hogar.

#### **Actividad variada 4**

Momento educativo

Título: Cocina al minuto.

Objetivo: Demostrar a las familias cómo elaborar diferentes platos con un tipo de vegetal.

Materiales: Calabaza, harina de trigo, sal, canela y leche.

Proceder metodológico:

Se les orientará a las familias el objetivo de la actividad, cuales son los diferentes vegetales e ingredientes que se utilizarán para su elaboración.

La cocinera demostrará los ingredientes y vegetales, seguidamente explicará las medidas a utilizar y el modo de cocción, sopa de crema de calabaza, natilla y ensaladas.

Se deja que las familias realicen las preguntas pertinentes sobre las dudas que tengan y se les dará a degustar los platos demostrados por la cocinera.

Para finalizar se realizará la técnica de lo positivo, lo interesante y lo negativo.

Se harán tres grupos uno escribirá lo positivo, el otro lo interesante y el último lo negativo, se les entregará una hoja de papel y posteriormente se hace una lectura, tomando acuerdos de ella para las próximas actividades.

### **Actividad variada 5**

Momento educativo.

Título: Mi vegetal favorito.

Objetivo: Debatir con las familias sobre los conocimientos que poseen sobre los vegetales.

Materiales: Diferentes tipos de vegetales.

Proceder metodológico:

Se tendrá un local preparado con las condiciones favorables para que la actividad se realice con la mayor calidad requerida y los padres despierten el interés por participar en las diferentes actividades, se le orientará a la familia el objetivo de las mesas decoradas con diferentes tipos de vegetales, se les pedirá que seleccionen el de su preferencia y expresen el porqué de su selección, qué conocen del mismo, qué vitaminas aporta, si conocen el valor nutritivo del vegetal, qué importancia tiene para el organismo, si conoce como se cosecha, cuál es la aceptación en el hogar por las demás personas, cuál es la etapa del año en que se produce, qué formas de elaboración conoce y en cuántas variedades se puede elaborar. Para finalizar se invitará a las familias a participar en la próxima actividad llamada, "Concurso de los vegetales".

### **Actividad variada 6**

Dramatización en el cumpleaños colectivo.

Título: Los vegetales de Pepe.

Objetivo: Demostrar a las familias, cómo estimular a las niñas y los niños a ingerir vegetales.

Materiales: Títeres de vegetales.

Desarrollo:

La actividad la dirige la educadora después de pedir ayuda a las familias para la confección de los títeres.

Cuando haya terminado la reunión de padres les informa, que habrá cumpleaños colectivo este mes y se realizará una dramatización y que la apoyarán las familias, niñas y niños que confeccionarán los títeres; la dramatización es del cuento “Los vegetales del campesino Pepe” (anexo 6). Este vive en la comunidad, lo conocemos y es amigo de todos.

Después de consultar la especialita, comenzamos el conflicto que forman los vegetales en el escenario, que discuten sobre quién es el que más importante, cuál aporta a la salud de los niños, niñas y familias en general, seguidamente llegan a la conclusión que todos son importantísimos.

Se les pide a las familias que fueron escogidas para confeccionar los títeres que aporten sus experiencias y expongan cómo se confecciona un títere para lograr una muy buena alimentación.

### **Actividad variada 8**

Reunión de padres.

Título: Importancia de comer en familia.

Objetivo: Debatir sobre la importancia de comer todos en familia.

Desarrollo

Comenzaremos la actividad presentando un pequeño párrafo sobre la importancia de comer en familia, y partiendo de este se realizará el debate colectivo sobre lo expresado en el párrafo. Lea atentamente los siguientes pensamientos:

- ❖ La formación de adecuados hábitos de alimentación en la familia favorece la alimentación correcta del niño.
- ❖ El comer en familia permite orientar el comportamiento de las niñas y niños en la mesa, sus actitudes, modales así como el uso adecuado de los cubiertos y demás implementos que se necesitan para comer.
- ❖ Es conveniente los esfuerzos necesarios para realizar por lo menos una de las comidas al día con todo el grupo familiar con el fin de rescatar y reorientar la práctica de adecuados hábitos alimentarios, si no es posible comer en familia se recomienda hacerlo por lo menos los fines de semanas, los días feriados y durante las vacaciones.

- ❖ El niño debe de comer junto a su familia y ver esta actividad como una ocasión agradable para compartir con sus padres; los cuales lo dejarán comer solos en cuanto sea posible.
- ❖ El hecho de comer en de familia es otra influencia extraordinaria sobre los hábitos alimentarios en los miembros más jóvenes que integran el hogar.

Seguidamente se presentarán algunas preguntas que la familia contestará y argumentará según sus conocimientos.

Con este pensamiento se termina la actividad.

“Una comida tomada a solas pierde casi todo su sabor aún cuando se trate del manjar más exquisito”.

Debatir con las familias sus criterios.

### **Anexo 6**

Cuento: Los vegetales del campesino Pepe.

Una vez en el huerto del campesino Pepe, cuando las niñas y los niños pasaban con sus familias para ir al círculo escucharon un susurro.

-¿Quiénes serán los que susurran? Dijo Leydi a su mamá que por allí pasaban en ese momento.

- No niña, no te asustes, somos los vegetales que tenemos una pequeña discusión. – Los amigos no pelean – dijo la niña, ¿A ver, qué sucede?

-Es que yo creo ser el más importante –dijo la col, porque sirvo para el crecimiento de las personas.-

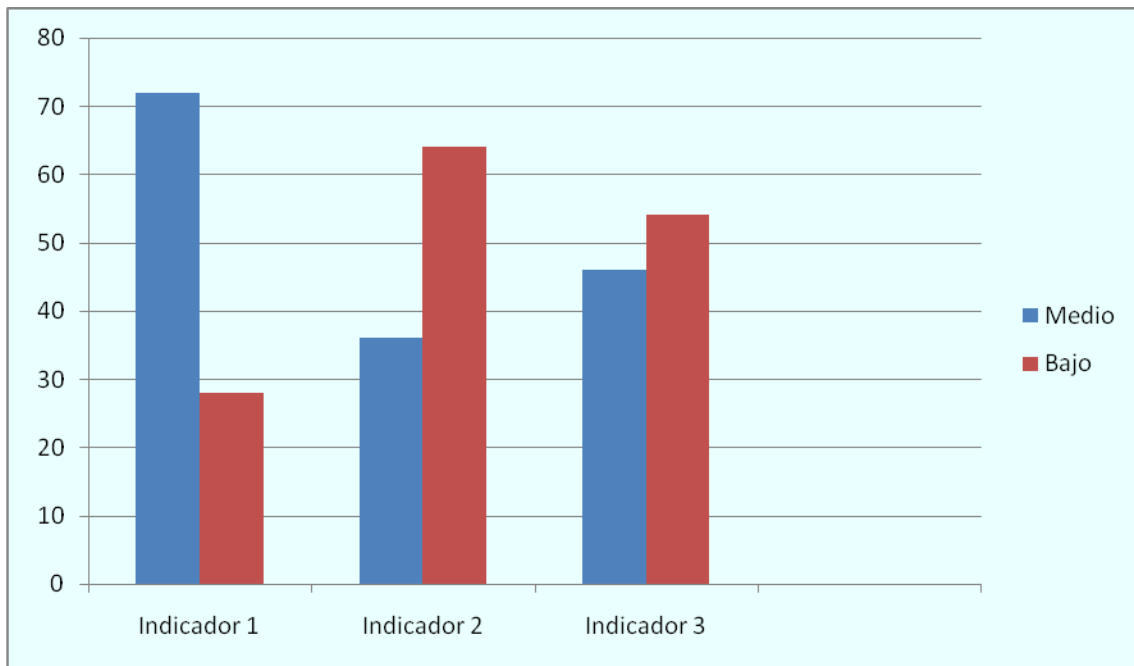
-No lo creo así, - dijo la lechuga, sin mí se les puede enfermar la encía y caérsele los dientes; ¡Qué te parece!-

¡Ah, no, no!- dijo la berenjena muy brava, sin mí las personas no tendrían el hierro que es importante también para sus cuerpos. - Miren amigos, ustedes serán importantes ¿Pero qué piensan entonces de mi? Cuando un niño se hace una herida y a él le gusta comerme, así crudita – dijo la espinaca, pues ya verás que no le dará hemorragia ¡Comprenden! –

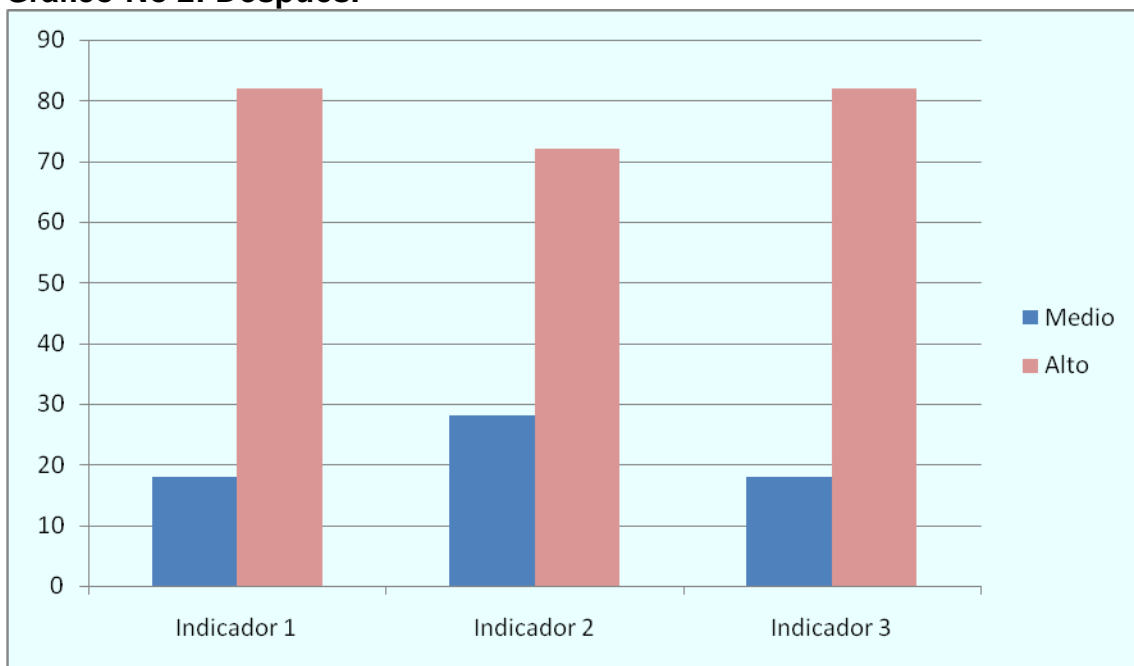
-Si, si, si, nosotros estamos de acuerdo contigo, pero también somos necesarios- dijeron el tomate y el rábano, porque nosotros le damos vitamina A, B y C. Muy asombrada de esta discusión estaba Talía y de repente les dijo:

- Ustedes son amigos y por eso deben respetarse, todos tienen razón en lo que han dicho, pero es necesario que comprendan que todos aportan algo importante para que los niños, niñas y demás familias puedan vivir sanos y saludables, por lo que todos deben comer mucho de ustedes los vegetales que son riquísimos y deben estar presentes en todas las comidas después de haberlos lavado muy bien. Los vegetales muy apenados se disculparon con Leydi y desde ese día comprendieron que todos son siempre útiles.

**Anexo 7: Guía de observación.  
Gráfico No 1: Antes.**

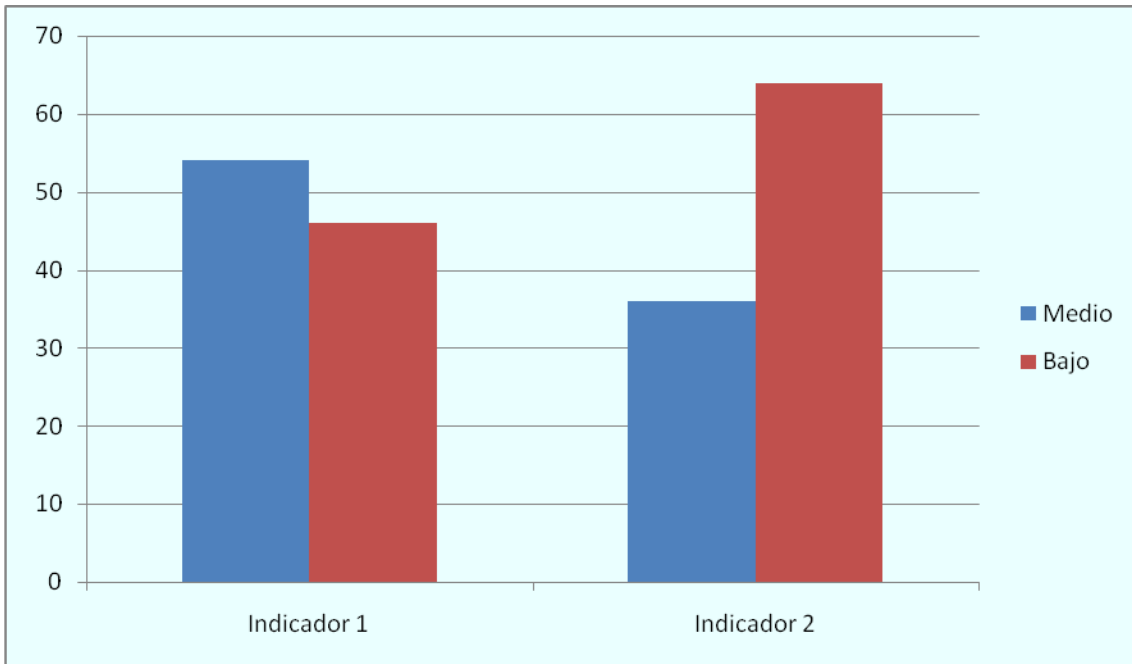


**Gráfico No 2: Después.**





**Anexo 8: Entrevista.  
Gráfico No 3: Antes.**



**Gráfico No 4: Después.**

