



*UCP: Capitán, “Silverio Blanco Núñez”*

*Título: Variadas actividades encaminadas a la preparación de la familia para la formación de hábitos nutricionales en los niños y niñas del grado preescolar de la escuela Bernardo Arias Castillo.*

*TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE  
MÁSTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.*

*MENCIÓN: EDUCACIÓN PREESCOLAR.*

*Autora: Lic. Celia J Padrón Gallego.*

*Tutor: MSC..Mery Vázquez Morel l.*

*Sancti Spíritus.*

*2011.*



*UCP: Capitán, “Silverio Blanco Núñez”*

*Título: Variadas actividades encaminadas a la preparación de la familia para la formación de hábitos nutricionales en los niños y niñas del grado preescolar de la escuela Bernardo Arias Castillo.*

*TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE  
MÁSTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.  
MENCIÓN: EDUCACIÓN PREESCOLAR.*

*Autora: Lic. Celia J Padrón Gallego.*

*Sancti Spiritus.*

2011.



***“Comer bien, que no es comer ricamente, sino comer cosas sanas bien condimentadas, es necesidad primera para el buen mantenimiento de la salud del cuerpo y de la mente”.***

***José Martí***

- A mis hijos y a todos mis familiares, por el apoyo brindado en todo momento.
- A mis compañeros de trabajo, por su apoyo incondicional.
- A mi esposo por su amor y dedicación.
- A mi compañera MSC Guillermina Hidalgo Vargas.



*Con todo mi amor*  
*Celia J Padrón Gallego.*

---

**AGRADECIMIENTO**

1. Al Compañero Fidel Castro Ruz y a la Revolución, por haberme brindado la posibilidad de realizar el hermoso sueño de educar.
2. A mi tutora Mery Vázquez Morell, que con gran maestría me ha brindado su apoyo y ayuda incondicional.
3. A mis compañeros, alumnos y padres que de alguna forma me han brindado su apoyo.
4. A todas las personas que con su ejemplo me han formado como educadora.
5. A mis padres, por la educación que me brindaron

**I LOVE YOU**



## *La Autora*

### **Síntesis**

La preparación de la familia es un tema que adquiere especial atención en la pedagogía contemporánea, dado por la necesaria e importante labor que estos realizan en la educación de sus hijos desde las más tempranas edades. En la presente tesis se abordan aspectos relacionados con este tema, su objetivo ha estado orientado a comprobar la efectividad de de las actividades variadas dirigidas a elevar el nivel de preparación de las familias, en relación con la formación de hábitos nutricionales. El estudio se realizó en una población conformada por 20 familias del grado preescolar de la escuela primaria Bernardo Arias Castillo. La principal contribución de la investigación se expresa en las actividades variadas que se proponen, las que se distinguen por propiciar el rol protagónico de los participantes, la utilización de técnicas participativas, y la atención a la diversidad. En el desarrollo de la investigación se utilizaron métodos del nivel teórico, del nivel empírico y del nivel matemático

y estadístico. La evaluación de la efectividad de las actividades se realizó a partir de un pre-experimento con diseño de pre-test y post-test, el cual posibilitó comprobar las potencialidades transformadoras de las actividades.

## *Índice*

### **INTRODUCCIÓN.**

1

### **CAPÍTULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS ACERCA DE LA PREPARACIÓN DE LAS FAMILIAS EN LA FORMACIÓN DE HÁBITOS NUTRICIONALES**

### **CAPÍTULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS ACERCA DE LA PREPARACIÓN DE LAS FAMILIAS EN LA FORMACIÓN DE HÁBITOS NUTRICIONALES**

1.1. La familia y su preparación. \_\_\_\_\_ 10

1.2. La formación y desarrollo de hábitos nutricionales. \_\_\_\_\_ 19

1.2.1- La formación de hábitos nutricionales en la edad preescolar. \_\_\_\_\_ 25

### **CAPÍTULO 2: DIAGNÓSTICO INICIAL. FUNDAMENTACIÓN Y PRESENTACIÓN ACTIVIDADES DIRIGIDAS A LA PREPARACIÓN DE LAS FAMILIAS PARA LA FORMACIÓN DE HÁBITOS NUTRICIONALES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL GRADO PREESCOLAR. RESULTADOS DE SU**

## EVALUACIÓN A PARTIR DE LA IMPLEMENTACIÓN EN LA PRÁCTICA PEDAGÓGICA.

|   |    |
|---|----|
| 2.1 – Diagnóstico inicial. _____  | 29 |
| 2.2 Fundamentación y presentación de las actividades variadas. _____  | 31 |
| 2.2.1. Propuesta de actividades variadas. _____   | 34 |
| • Evaluación de la efectividad de las actividades variadas a partir de la implementación en la práctica pedagógica. _____ | 41 |
| Conclusiones. _____   | 50 |

Recomendaciones.

Bibliografía.

Anexos.

### **INTRODUCCIÓN:**

La responsabilidad que a la familia le corresponde dentro del sistema de influencias que existen en la sociedad, exige de ella un conocimiento cada vez mayor acerca de cómo debe orientar y atender a los niños y niñas durante el transcurso de su vida, para que se desarrollen óptima y plenamente por lo que se infiere que debe recibir la orientación posible para enfrentar los retos que se plantean desde el hogar.

Pestalozzi (1670-1670), en su propuesta educacional para el desarrollo armónico del niño; físico, intelectual, moral y laboral, defendió como mejor y principal educador a la madre para la cual escribió “Libro para las madres o Guía para las madres”, en este orientaba cómo desarrollar la observación y el lenguaje en sus menores hijos. Luego surgió con F.Froebel (1782-1852) un sistema para la educación social de los niños preescolares (instituciones educativas).

Prestigiosos pedagogos cubanos entre los que sobresalen Félix Varela (1788-1852), José De La Luz y Caballero (1800-1862), y Enrique José Varona (1853-1933) quien vivió y actuó hasta la primera década del siglo XX, y especialmente, José Martí(1853-1895), dedicaron espacios en sus obras para señalar que la educación de los niños no recae solamente en la sociedad, sino también en la familia y particularmente en los padres, a quienes criticaban severamente cuando no se preocupaban de la educación de sus hijos.

“En la sociedad todo educa y todos educamos...Lo existente es la idea de la generalidad de los padres de que su papel de educadores no se limite a enviar a los hijos a la escuela, y de que en esta se ha de verificar el milagro de que el niño desaprenda todos los malos hábitos engendrados en él por el descuido de los que lo rodean y aprenda todo lo que luego ha de serle útil en la vida”. (Chávez, 1992: 33)

Sobre la importancia de la educación familiar y social de los pequeños en la Constitución de la República de Cuba, 1998 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.

Sobre este aspecto, Maria Montessori reforzó el papel de la familia como base del desarrollo de las niñas y los niños dándoles a los padres la responsabilidad primaria de los hijos, particularmente el papel de las madres a la cual le concede una atracción y flujo magnético en la relación con los niños. (1870-1952)

La importancia que el estado cubano otorga a la familia como célula básica aparece expresada en diversos documentos estatales y partidistas como: La

Constitución de República, El Código de La Niñez y la Juventud y las Tesis y Resoluciones del Partido Comunista de Cuba, prestando gran interés a la adecuada formación de hábitos dentro de ello a los nutricionales. El MINED establece normativas y regulaciones que abordan la alimentación de las niñas y los niños y favorecen el desarrollo de hábitos alimentarios del consumo de vegetales desde las edades más tempranas.

El estado cubano, plenamente convencido del papel decisivo que ejerce la educación en el desarrollo de los niños y niñas, ha determinado en su política educacional que se asuma la responsabilidad social de concebir, organizar y realizar la educación de los niños y las niñas de cero a seis años para lograr su desarrollo integral.

El presidente del Consejo de Estado y de Ministros de Cuba ha señalado: "Nuestra Educación tiene un carácter universal se ha creado, se ha desarrollado en beneficio de todos los niños del país, tenemos que a todos educarlos, tenemos que a todos atenderlos, tenemos que a todos enseñarle lo que se les pueda enseñar ¡a todos y a cada uno de ellos! Ese es el principio. (Castro Ruz, 1975)

La edad preescolar constituye una etapa con características propias vinculadas al desarrollo ulterior, donde la experiencia social es la fuente directa del desarrollo psíquico la enseñanza y la educación es el medio fundamental para transmitir la experiencia a los niños.

La educación nutricional es un proceso mediante el cual se desarrollan las motivaciones necesarias y se organiza la formación de hábitos correctos de alimentación. Es un proceso multilateral que implica variedad de información, desarrollo, motivación y formación de correctos hábitos de alimentación, acciones que se llevan a cabo actualmente en países desarrollados y aquellos que están en vías de desarrollo, logrando un alto nivel organizativo en la realización de actividades nutricionales y que requiere evidentemente de un personal bien preparado que pueda ejercer una influencia positiva.

En Cuba durante el período especial se produjeron sensibles cambios en la alimentación, la reducción de la disponibilidad trajo como consecuencia la

búsqueda de otras alternativas que felizmente resultaron las más provechosas para la salud.

De la población surge el movimiento de la agricultura urbana, con ello un aumento notable en la producción de vegetales, lo cual ha abierto un camino alentador para una alimentación sana y una vida más satisfactoria; en la actualidad se desarrollan múltiples acciones para mejorar gradualmente los hábitos alimentarios de los niños, las niñas.

Sin lugar a dudas la alimentación tiene vital importancia para cualquier persona o grupos de persona, en el caso de los niños esta se ve debido al crecimiento y desarrollo que origina en estas etapas tempranas de la vida. Por esto; desde que el niño nace necesita de un régimen dietético donde se le ofrezca todo los nutrientes en las cantidades requeridas.

El consumo de vegetales posibilita la prevención de múltiples enfermedades la diabetes, las úlceras gástricas y algunos tipos de cáncer. Contribuyen a mantener el equilibrio ácido-base del organismo, la sangre los tejidos que originan y envuelven a los órganos como todo ser único. Una dieta balanceada hace que estos alimentos se ingieren de una forma periódica y generalmente en tres comidas; desayuno almuerzo y comida, como es lógico a la familia le corresponde un rol fundamental en este sentido.

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.

En los últimos años se han editado documentos que norman el quehacer diario para formar hábitos nutricionales en las niñas y los niños como el Folleto "La formación de hábitos en los niños de cero a seis años. Una tarea de la institución y la familia.

Así mismo se registran Trabajos de Diploma y de Tesis de Maestría que han estado dirigidas al trabajo con la familia y con los niños acerca de la formación de hábitos nutricionales. (Navarro Jiménez Vivian;(2008) Camero Gutiérrez Oristela, (2008), Maideli Rodríguez (2009) otros.)

En su práctica pedagógica la autora corroboró que en el grado preescolar de la escuela primaria Bernardo Arias Castillo a pesar del trabajo sistemático y de la labor preventiva que se realiza antes de los procesos de alimentación, los niños y las niñas presentan dificultades con la aceptación de los vegetales y las frutas, en el hogar estos no se ofrecen de forma sistemática, ni en la variedad necesaria, lo que evidencia la falta de conocimiento que presentan las familias en cuanto a la formación de los hábitos nutricionales, y en particular los vegetales y las frutas.

Esta situación constituye una dificultad accionar de la maestra de preescolar de la escuela primaria Bernardo Arias Castillo. Para darle solución a esta problemática se declaró como **problema científico** de la investigación el siguiente:

¿Cómo contribuir con la preparación de la familia acerca de la formación de hábitos nutricionales en los niños y niñas del grado preescolar?

El **Objeto de estudio de la investigación:** la preparación de las familias.

**Campo de acción:** preparación de las familias para la formación de hábitos nutricionales en los niños y niñas del grado preescolar.

Teniéndose como **objetivo:** Aplicar actividades variadas dirigidas a la preparación de las familias acerca de la formación de hábitos nutricionales en los niños y niñas del grado preescolar.

Para dar respuestas al problema científico la autora formuló las siguientes **preguntas científicas:**

1-¿Qué fundamentos teóricos sustentan la necesidad de preparación de las familias acerca de la formación de hábitos nutricionales en los niños y niñas del grado preescolar?

2-¿Cuál es el estado actual que poseen las familias en cuanto a su preparación en relación con la formación de hábitos nutricionales en los niños y niñas del grado preescolar?

3-¿Qué características deben tener las actividades variadas que permitan la preparación de las familias acerca la formación de hábitos nutricionales en los niños y niñas del grado preescolar?

4-¿Qué resultados se obtendrán con la aplicación de las actividades variadas de preparación a las familias acerca de la formación de hábitos nutricionales en los niños y niñas del grado preescolar?

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

1 -Determinación de los fundamentos teóricos que sustentan la necesidad de preparación de las familias acerca de la formación de hábitos nutricionales en los niños y niñas del grado preescolar.

2-Diagnóstico del estado actual de las familias en cuanto a su preparación en relación con el desarrollo de hábitos nutricionales en los niños y niñas del grado preescolar.

3- Elaboración de las actividades variadas dirigidas a la preparación de las familias acerca de la formación de hábitos nutricionales en los niños y niñas del grado preescolar la escuela primaria Bernardo Arias Castillo.

4-Validación de las actividades variadas aplicadas acerca de la preparación de las familias en la formación de hábitos nutricionales en los niños y niñas del grado preescolar la escuela primaria Bernardo Arias Castillo.

Para realizar la siguiente investigación se utilizaron **métodos**, técnicas e instrumentos aplicables.

**Del nivel teórico:**

**Inducción-deducción:** Para determinar regularidades que existen sobre la información teórica acerca de la formación de hábitos nutricionales en los niños

y niñas del grado preescolar y en la elaboración de las recomendaciones y conclusiones.

**Análisis-síntesis:** Se utiliza en varios momentos de la investigación, en la introducción y en el desarrollo para descomponer e integrar la información teórica que existe sobre la formación de hábitos nutricionales en los niños y niñas del grado preescolar.

**La modelación:** Permitió la elaboración de las actividades variadas con las familias en la escuela primaria Bernardo Arias Castillo.

#### ***Del nivel empírico:***

**Entrevista individual:** Se aplicó durante el estudio exploratorio con el objetivo de conocer la preparación de la familia en cuanto a la formación de hábitos nutricionales. El instrumento utilizado para la concreción de este método se presenta en el (anexo I).

#### ***Análisis de documentos:***

De igual forma durante la etapa de diagnóstico se analizaron diferentes documentos como las actas de reuniones de padres, evaluaciones sistemáticas, colectivos territoriales, con el objetivo de comprobar en qué medida se han planteado los problemas que existen con la formación de hábitos nutricionales en los niños y niñas del grado preescolar y la preparación de las familias para formar los mismos. La guía establecida a estos efectos se encuentra en el (anexo II).

**Entrevista grupal:** se aplicó durante el pre-test y post-test con el objetivo de comprobar la preparación que tienen las familias de las niñas y los niños del grado preescolar la desarrollar la formación de hábitos nutricionales. El instrumento utilizado para la concreción de este método se presenta en el (anexo III).

**Encuesta:** se aplicó durante el pre-test y post-test con el objetivo de comprobar el nivel de preparación que tienen las familias para desempeñarse desde el hogar en la formación de hábitos nutricionales en las niñas y los niños del grado preescolar.

***Del nivel estadístico y matemático:***

***El cálculo porcentual:*** Para procesar la información de los instrumentos aplicados.

***La estadística descriptiva:*** permitió ilustrar en tablas los resultados obtenidos durante el pre-experimento.

Para la realización de esta investigación se utilizó como ***población*** 20 familias la escuela primaria Bernardo Arias Castillo del municipio de Sancti-Spíritus, las que se caracterizan por ser preocupadas por la educación de sus hijos, con un nivel económico promedio, el nivel de escolaridad es medio y universitarios, además participan en todas las actividades conjuntas que se desarrollan en el centro.

No fue necesario determinar un criterio de selección de muestra ya que la composición de la población en cuanto a extensión y posibilidades propician que se trabaje en todos los sujetos que la componen.

***Determinación de las variables.***

***Variable independiente:*** Actividades variadas.

***Variable dependiente:*** el nivel de preparación de las familias acerca de la formación de hábitos nutricionales en los niños y niñas del grado preescolar

***Actividades:*** Según la Dra. V. González Maura (1995:17), son aquellos procesos mediante los cuales el individuo respondiendo a sus necesidades se relaciona con la realidad adoptando determinadas actitudes hacia la misma.

***Conceptualización operacional de la variable dependiente:***

***Variable dependiente:*** el nivel de preparación de las familias acerca de la formación de hábitos nutricionales en los niños y niñas del grado preescolar

***Preparación:*** Acción y efecto de preparar o prepararse. Conocimientos que alguien tiene de cierta materia.

La autora considera que el nivel de preparación de las familias para la formación de hábitos nutricionales en los niños y niñas del grado preescolar se define como:

Grado de dominio de los contenidos teóricos conceptuales y procedimientos básicos que le permiten a las familias elevar el nivel de preparación en relación con la formación de hábitos nutricionales, así como el comportamiento actitudinal que evidencian ante la realización de actividades a desarrollar con sus hijas e hijos en aras de formar en ellos dichos hábitos.

***Operacionalización de la variable dependiente.***

***Dimensión I.*** Conocimientos en relación con la formación de hábitos nutricionales.

***Indicadores:***

1.1. Conocimientos sobre concepto e importancia acerca de los hábitos nutricionales.

1.2. Conocimientos sobre vegetales y frutas.

***Dimensión II.*** Modos de actuación respecto a la formación de hábitos nutricionales en específico los vegetales y las frutas.

***Indicadores:***

2.1. Procedimiento y vías a utilizar para lograr que los niños consuman vegetales y frutas.

2.2. Motivación y disposición para formar hábitos nutricionales, en particular vegetales y frutas.

Para medir cada uno de los indicadores establecidos en la variable dependiente se estableció una escala valorativa con los niveles alto, medio y bajo que se refleja en el Anexo # 5.

La ***contribución científica.*** Radica en la aplicación de las actividades variadas dirigidas a la preparación de las familias, en relación con la formación

de hábitos nutricionales, además de los procedimientos y las formas de elaboración de estos para una mejor aceptación por las niñas y los niños.

La **novedad científica** radica en que las actividades variadas para la preparación de las familias en relación con la formación de hábitos nutricionales en las niñas y los niños, se hacen demostraciones de como elaboración de recetas en los cuales se utilizan diferentes vegetales, con la participación protagónica de la familia.

### **Estructura de la tesis.**

La tesis está estructurada en introducción, capítulo I, donde se presenta la fundamentación teórica que aborda aspectos relacionados con la preparación de las familias en relación con la formación de hábitos nutricionales (en específico los vegetales y las frutas) en las niñas y niños del grado preescolar.

En el capítulo II se exponen los resultados del estudio diagnóstico las cuales aportarán elementos a la fundamentación del problema; así como las actividades para la preparación de las familias, su fundamentación, objetivos, instrumentación y evaluación del resultado. Con posterioridad aparecen las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

## **CAPÍTULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS ACERCA DE LA PREPARACIÓN DE LAS FAMILIAS EN LA FORMACIÓN DE HÁBITOS NUTRICIONALES, EN PARTICULAR LOS VEGETALES, EN LA EDAD PREESCOLAR.**

En este capítulo se presentan los fundamentos teóricos acerca de la preparación de la familia, así como aspectos relacionados con la formación de hábitos nutricionales en estas edades en particular los vegetales y las frutas.

### **1.1. La familia y su preparación.**

La familia ha sido la institución más aceptable en la historia de la humanidad. Todo hombre tiene una familia de origen y generalmente, al ser adulto crea la propia, en el seno de la cual educara a sus hijos.

La importancia de la familia es proporcionar el lugar que ocupa en la vida de la humanidad y el papel providencial que debe desempeñar en ella, pero los padres educan a sus hijos según sus propios factores morales. Los estímulos que las niñas y niños reciben y los ejemplos que observan en su seno familiar tienen gran influencia en la formación de sus hábitos y actitudes fuera del hogar.

L.S.Vigoskti (1934-34) en una ocasión escribió que el niño comienza a proceder de forma moral, no solo a instancias del adulto, si no también debido a que ha adquirido las nociones elementales sobre la moralidad y el afán por actuar moralmente precisamente en esta edad que se forma las primeras instancias, internas y éticas.

Cada vez especialistas de diferentes disciplinas comprueban en su diario quehacer como determinados familiares contribuyen a las premisas fundamentales en la maduración de la personalidad del niño y de la niña para la adquisición de cualidades, conductas y hábitos, es considerada por muchos especialistas como la primera escuela y los padres como los primeros educadores.

Cada una se diferencia de otras por el carácter íntimo de la vida, de las relaciones y del modo de vida que llevan. No todas son iguales, cada una tienen sus características propias, entre otras cosas por el número de sus miembros, familias numerosas y pequeñas, el estilo de comunicación y relación entre sus miembros, agresividad, afecto, el nivel económico, social, cultural y la forma en que participa en la vida de la comunidad, estos aspectos conforma el modo específico de la vida de cada familia y de la manera en que se combine proporcionará o no a sus miembros satisfacción y felicidad.

Existen familias que educan a sus hijos dándole participación en todas las tareas, problemas familiares y otorgándole un cierto grado de responsabilidad para lograr una preparación más adecuada para la vida. Otros no tienen la oportunidad de discutir las ordenes y emplean el castigo como un método en caso de no cumplir las responsabilidades asignadas y no le permiten ninguna participación en la vida familiar.

Considerar a la familia como el espacio insustituible de socialización y educación, requiere de atención continua, para lograr su preparación en el cumplimiento de sus funciones y así garantizar el logro del objetivo de la Educación Cubana.

En la Constitución de la República de Cuba (1992:18), plantea: ...”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”..., más adelante 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”.

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 y efectivo.

Según la Oficina del Censo de los Estados Unidos (Census Bureau) una familia es un grupo de dos o más personas relacionadas por consanguinidad, matrimonio o adopción y que viven juntas (U.S. Bureau p 1989:7).

Un sistema de diversos papeles o una unidad de personalidades interaccionantes que tal vez no esté reconocida por la ley; pero cuyos miembros tienen obligaciones mutuas. (Biddle BJ: Role Theory, Thorne B, Yalom M: Rethinking).

Grupo de personas relacionadas por consanguinidad, matrimonio, adopción que comparten una residencia común durante cierto tiempo de sus vidas, asumen derechos y obligaciones recíprocas entre sí y son la principal fuente de socialización de sus miembros. (Eshelman JR, Cashion BG: Sociology an introduction. Boston. Litte, Brown 1985).

Pedro Luis Castro Alegret, (1999:17) define..." familia es para la sociedad una institución con cierto estatus jurídico, con una situación material determinada, con normas de la conciencia social que la regula, etc.; pero para sus miembros es el grupo humano en el cual viven, donde manifiestan importantes motivaciones psicológicas y las realizan en diversas actividades. Es también el grupo más cercano con el cual se identifican y desarrollan un fuerte sentimiento de pertenencia, donde enfrentan y tratan de resolver los problemas de la vida de convivencia".

"La familia es el grupo natural del ser humano, jurídicamente se organiza sobre la base del matrimonio, el cual suele definirse como la institución social en la que un hombre y una mujer se unen legalmente con el fin de vivir juntos, procrear, alimentar y educar a sus hijos" (Ares, P. 1998: 1)

Muchas definiciones no se corresponden con los cambios actuales; porque como plantea Patricia Ares (2003:19) existe el fenómeno de la diversidad y complejidad familiar. Las uniones pueden o no ser legales, pueden ser para toda la vida; pero son muy frecuentes los divorcios, los miembros de la unión no siempre son heterosexuales, entre otros aspectos.

En el presente trabajo se asume la siguiente definición: "La familia, para sus miembros, es el grupo humano en que viven, satisfacen y desarrollan complejos procesos materiales y afectivos estrechamente relacionados, donde adquieren hábitos de conducta, normas de vida y valores. Por eso resulta una institución

mediadora entre la sociedad y el individuo, con una potencialidad educativa que el círculo infantil, la escuela y el resto de las instituciones sociales no pueden desestimar". (Castro, P. L. 2005: 17).

Todas las definiciones comparten el hecho de que sus miembros se interrelacionan de algún modo; es decir, interaccionan con patrones de comportamientos específicos, llevando a cabo funciones importantes para sus miembros y también para la sociedad.

Las funciones históricamente asignadas al grupo familiar como institución social, han sido reunidas en cuatro grandes grupos.

- ❖ Función económica.
- ❖ Función biosocial.
- ❖ Función espiritual-cultural.
- ❖ Función educativa.

La familia no es viable sin que exista cierta armonía entre estas funciones. La función económica abarca las actividades relacionadas con la reposición de la fuerza de trabajo de sus integrantes, el presupuesto de gastos de la familia sobre la base de sus ingresos; las tareas domésticas del abastecimiento, el consumo, la satisfacción de necesidades materiales individuales, cuidados para asegurar la salud de sus miembros, también se incluyen la distribución de los roles hogareños y el descanso.

La función biosocial comprende la procreación y crianza de los hijos, así como las relaciones sexuales y afectivas de la pareja, también se incluyen las relaciones que dan lugar a la seguridad emocional de los miembros y su identificación con la familia.

La función espiritual-cultural comprende entre otras cuestiones, la satisfacción de las necesidades culturales de sus miembros, superación, esparcimiento cultural, así como la educación de los hijos; es decir, referida a las condiciones espirituales de existencia (relativa a valores), la misma también es el fruto del cumplimiento de todas las funciones familiares.

Esta función, denominada educativa por otros autores, permite a la familia el desarrollo total del hombre, en lo que difícilmente puede ser sustituida por otros grupos sociales o instituciones que intervienen en la educación. 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 escolar de los hijos, 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.

La función educativa de la familia debe potenciarse desde la institución preescolar. El círculo infantil como centro cultural más importante de la comunidad en su proyección no puede estar ajeno al entorno familiar, sino que debe ejercer su labor intencionada que contribuya al desempeño educativo de los padres.

Investigadores cubanos, entre los que se encuentran: Pedro L. Castro Alegret (2005), Silvia María Castillo Suárez (1990), Elsa Núñez Aragón (2002). También Patricia Ares Muzio (2004), Inés Roca Moreira, y Marta Torres (2003), han hecho valiosos aportes al estudio de la familia.

Patricia Ares Muzio (2004) ha desarrollado un estudio teórico metodológico y ha aportado valiosas técnicas psicológicas que permiten conocer los roles paternos y maternos y las consecuencias de estos patrones en la educación de los hijos. Ha realizado importantes aportes sobre la familia cubana actual, también relacionados con la pareja, género y sobre las relaciones familia y sociedad, eventos vitales y desarrollo infantil.

En el seno familiar, el ser humano tiene la primera y más perdurable determinación social de su personalidad. Las acciones que el niño realiza en estrecha comunicación con los padres y que están encaminadas a satisfacer sus necesidades, en todo momento son dirigidas y reguladas por el adulto, y en proporción a las condiciones de estimulación afectiva y de socialización necesaria para la formación ulterior de la personalidad, tarea que más adelante compartirán los padres con los educadores.

Bajo el sistema social cubano, el matrimonio comparte como institución jurídica obligaciones de alimento, educación, tutela, con absoluta igualdad de derechos y deberes entre madre y padre; exigiendo vínculos de cariño, ayuda mutua, respeto recíproco y obligaciones de protección y educación moral entre todos sus miembros para que se desarrollen plenamente como ciudadanos dignos de esta sociedad socialista, para que vivan como adultos capaces y bien adaptados.

La sociedad cubana respalda y protege a la familia desde que el bebé está concebido en el vientre de la madre, ejemplo de ello lo constituye el Programa Materno – Infantil, mediante el cual se trazan lineamientos dirigidos a preservar la salud y bienestar de la madre durante el embarazo, el parto y posterior a este.

No se puede desconocer que, al constituirse una pareja como familia ambos traen a esa unión los valores, formas de actuar, de pensar que adquieren de sus respectivos hogares y, ya desempeñándose como padres, es que van acoplando sus concepciones al respecto, sin que a veces lleguen a una real unificación de criterios acerca de cómo enfrentar la delicada tarea de educar a sus hijos y/o desconozcan, en no pocas ocasiones la gran importancia que tiene, por ejemplo, la comunicación afectiva en la primera infancia, cuya alteración en este período incide negativamente en su desarrollo. Es precisamente aquí donde entra a ocupar su lugar la institución infantil.

El trabajo de educación familiar consiste fundamentalmente en propiciar la preparación de los padres en aspectos relacionados con la forma en que ellos pueden y deben estimular el desarrollo integral de sus hijos, lograr que adopten una actitud de cooperación y participación activa y apoyo a las tareas y objetivos de la institución, seguros de que son los más adecuados para obtener los resultados óptimos a los que ambos (familia y centro infantil) aspiran. La proyección del centro educativo hacia la familia puede resumirse en dos palabras: conocer y orientar.

Toda niña o niño nace en una familia cuya situación social, económica y cultural ejerce una gran influencia en su formación, y condiciona en gran parte su desarrollo físico, intelectual y afectivo. Es inevitable, por consiguiente, que las diferencias en el ambiente familiar tengan repercusiones fundamentales en el desarrollo del niño que la educación infantil deberá compensar.

Esta complementa al hogar proporcionando educación adecuada para la promoción del desarrollo de la niña y el niño. Ha de ser punto de formación no solo de ellos, sino de la familia, debe estar preparada para asumir la educación de sus hijos, pero lograr este objetivo no es fácil y es aquí donde entra a jugar su papel el personal docente desarrollando vías de preparación efectivas que proporcionen a los padres saberes para conducir acertadamente su función educativa.

Existen documentos que establecen la preparación a la familia 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 los alumnos y la familia, que propicie una atención diferenciada y sistemática de conjunto con los padres y la comunidad.

Los padres deben ayudar a los maestros a conocer mejor a los niños, y a las niñas explicándoles cómo viven, y crecen en el hogar, cómo se relacionan con los demás familiares, qué enfermedades o trastornos han padecido; qué cosas les gusta o no, etc. Los maestros explicarán a los padres cómo es posible educar en los niños conducta positiva, sentimientos y hábitos correctos, etc.

Para esto se utilizan distintas formas: conversaciones, reuniones de padres, visitas a los hogares, las actividades conjuntas, las escuelas de padres y momentos educativos.

#### Conversaciones individuales:

Es necesario que la maestra establezca conversaciones con los padres de los niños y niñas cuando estos los acompañen a la escuela o los vengan a recoger, en los cuales se podrán analizar logros o dificultades.

#### Las reuniones de padres:

Estas reuniones resultan muy importantes, tanto para los padres como para los maestros, porque se plantean cuestiones pedagógicas que influyen o resultan determinantes en la educación de los niños. Los padres deben saber con antelación el día, hora y el contenido de la reunión. Debe evitarse que las reuniones sean largas, los temas deben variarse. Si en la escuela existen varios preescolares el tema general puede darlo una de las maestras y en ese caso agruparse los padres; cada maestra se reunirá con los padres de sus alumnos para lograr un mayor acercamiento y propiciar la mayor participación de parte de estos.

#### Las visitas a los hogares:

Es una de las más efectivas para el estudio de las familias. La maestra llega al hogar, no como inspectora, sino como amiga y consejera. El objetivo fundamental es ver las condiciones en la que se educa el niño y la niña y prestar la ayuda necesaria a los padres. Es importante prepararse para cada visita, analizar las preguntas que la maestra quisiera le respondieran y los consejos que se darán a los padres. Resulta un medio para establecer contacto con la familia de los niños y las niñas observar las interrelaciones que establecen en el hogar. Además ofrece un valioso material que sirve como punto de partida para determinar el contenido concreto de su futuro trabajo con los niños y las niñas.

Es de gran importancia que al planificar estas visitas la maestra trace un objetivo, que puede dar o no a conocer a los padres. Estos deben ser informados con anterioridad que van a ser visitado y puede decirseles que es para conocer las condiciones de vida de sus hijos, etc. Estas visitas elevan la autoridad de las maestras ante los padres y ayudan a determinar correctamente las vías de acercamiento individual que deben emplearse con cada niño y niña. En las visitas al hogar, mediante la observación directa, la entrevista y encuentro con los padres, el educador se percatará del nivel cultural, clima emocional e intereses de los familiares más cercanos al niño. Los encuentros sistemáticos con los padres posibilitarán que durante la vida escolar de los hijos, obtengan conocimientos importantes, precisos, para la formación en el

seno familiar, que estimulan su reflexión y los inciten a estudiar por sí mismo cuestiones educacionales.

Pero no solamente la maestra puede utilizar estas vías, sino que existen otras posibilidades que le permiten el contacto con la familia, y le sirven como vías de preparación para llegar a otros objetivos propuestos y que indiscutiblemente requiere de las iniciativas y creatividad del personal docente.

#### Actividad conjunta:

En la actividad conjunta es donde la educadora informa a la familia, en forma breve y sencilla qué actividades va a realizar con sus niños y qué aspectos del desarrollo del niño se favorece con éstos ; llama también su atención sobre los medios que va a utilizar y les explica cómo ellos deben participar y cómo lo deben apoyar.

Cada vez que sea oportuno propicia que los familiares participen. La educadora intercambia con las familias y analizan lo que hicieron, qué les pareció, cómo pueden continuarlo en el hogar; les orienta qué otras actividades pueden hacer, con qué materiales y también cómo elaborar algunos necesarios para realizar determinadas actividades. Si lo considera o si se lo solicitan en este momento podrá brindar orientaciones individuales a algunas familias.

La actividad conjunta está conformada por tres momentos importantes: una fase orientadora inicial, en la que se llama la atención de la familia hacia las actividades que se realizarán con sus niños(as), los propósitos que tienen, las áreas del desarrollo que se favorecerán, los procedimientos y recursos materiales (cómo y con qué realizarlas), entre otras;

Segundo momento, en el que se ejecuta la actividad, con la participación de niños y familias orientados y estimulados por la maestra, y el momento final o tercer momento, es donde se valora con las familias la actividad realizada, escucha sus comentarios y opiniones sobre lo que más llamó su atención, qué les pareció o resultó más difícil, cómo hacerlo en el hogar y con qué materiales, etc. Es en este momento donde se les orienta otras actividades que pudieran

complementar y enriquecer el desarrollo del niño para realizarlas durante la semana.

Escuela de padres:

Mediante esta actividad la maestra puede llevar a los padres diferentes contenidos fundamentales en un tema central que puede ser impartido por la propia maestra siempre y cuando tenga la preparación requerida o apoyándose en un padre que conozca sobre el tema a abordar.

Momento educativo:

Esta puede ser otra vía a trabajar con los padres en que se le orienta o demuestra algún aspecto determinado, en correspondencia con sus necesidades e intereses.

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

La institución educacional es la vía para la información y orientación adecuada a la familia, 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 el primer año de vida, muchos padres se muestran preocupados y con cierta angustias 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.

**1.2. La formación y desarrollo de hábitos nutricionales.**

Como es conocido en las instituciones educacionales se ofrecen servicios de salud, alimentación y educación a los hijos de las madres trabajadoras desde los primeros años de vida del niño hasta el grado preescolar.

En las primeras edades la formación de hábitos adquiere una enorme significación por cuanto constituye una vía importante para la instauración de las primeras normas morales que la sociedad les plantea a los niños y niñas. Los hábitos constituyen tanto una vía de expresión de las normas morales como una premisa valiosa en la formación de cualidades en la personalidad.

Los objetivos esenciales en estas edades están encaminados al logro de un correcto estado nutricional, a la formación en los niños y las niñas de adecuados hábitos de alimentación, de mesa, higiénicos y de cortesía. Es evidente que todo esto contribuye a la salud del niño y la niña con su correspondiente influencia sobre su desarrollo físico y mental.

Como es conocido la formación de un hábito exige la realización diaria de determinadas acciones o conductas hasta llegar a su total automatización. Cuando estas acciones resultan tan necesarias al pequeño que no puede prescindir de su cumplimiento, entonces constituyen costumbres.

Dentro de los hábitos a trabajar en estas edades están los nutricionales: los que deben iniciarse desde que el niño nace, continuarse en el círculo infantil y prolongarla durante toda su vida. Se debe tener presente que mediante su aplicación se contribuye a la satisfacción de las necesidades nutricionales, no solo desde el punto de vista cuantitativo sino cualitativo, como por ejemplo la elaboración de alimentos que tengan buena aceptabilidad, valor nutricional e higiene adecuada.

La alimentación y la nutrición son dos procesos sumamente importantes en la vida del hombre, ya que ambos garantizan su crecimiento y desarrollo adecuados dentro del seno de la sociedad, así como la prevención de diversas enfermedades en todas las etapas de la vida.

Estas constituyen una unidad inseparable y dependiente. La alimentación es una cadena de hechos que comienzan con el cultivo, la selección, la preparación, la cocción del alimento, hasta las formas de presentación y el consumo en el grupo o colectivo social. Se efectúa mediante un proceso consciente y voluntario sobre la base de patrones socio- cultural y económico del grupo, lo que determina hábitos y actitudes alimentarias.

Una buena alimentación permite al hombre respirar, crecer, caminar, pensar. La alimentación es una necesidad fisiológica fundamental de todo ser vivo. Mediante la misma se reponen las energías que se pierden en la actividad del organismo y se incorporan los componentes necesarios para el crecimiento y desarrollo físico.

En la edad preescolar la educación nutricional ofrece muchas ventajas, pues en estas edades aún no se encuentran completamente desarrollados los hábitos alimentarios, por lo que se puede trabajar con ellos para formarlos correctamente, no solo por la conveniencia de garantizar su salud, sino por lo difícil que resulta cambiarlos cuando se fijan incorrectamente.

Un elemento fundamental del programa de alimentación de los círculos infantiles lo constituye el desarrollo de una adecuada educación nutricional desde las edades tempranas. Actualmente se le presta una gran atención a la correcta formación de hábitos alimentarios.

La educación nutricional no constituye una serie de procedimientos que pueden adoptarse rápidamente, es un proceso lento, en constante evolución mediante el cual de modo continuo el individuo esta aceptando o rechazando informaciones, actitudes y prácticas nuevas en relación con la alimentación.

La etapa preescolar es favorable para que los niños y las niñas eliminen los hábitos eventuales incorrectos de alimentación. El suministro de un menú preparado convenientemente, contribuye a cultivar correctos hábitos de alimentación en el niño y la niña. Es necesario enseñar al pequeño a comer porciones de todos los alimentos que se sirven en la mesa.

Los vegetales están incluidos en los alimentos que con frecuencia los niños y las niñas rechazan, sobre todo aquellos que tienen sabores más fuertes y partes fibrosas más duras. Ellos son importantes fuentes de algunos minerales y vitaminas, de ahí la importancia de enseñar al niño y la niña a degustar todos los alimentos y explicarles con ejemplos sencillos por qué deben comerlos.

Las horas de las comidas deben resultar agradables para los niños y las niñas siempre en el horario establecido para no hacerlos esperar. Durante el proceso

la educadora y las auxiliares brindarán la atención requerida encaminando su trabajo a que ingieran la totalidad de los alimentos.

Una vez iniciada una educación nutricional debe prolongarse durante toda la vida. Se debe tener en cuenta que mediante su aplicación se contribuye a la satisfacción de las necesidades nutricionales, no solo desde el punto de vista cuantitativo, sino también cualitativo.

Una buena alimentación durante la infancia es esencial para asegurar una nutrición compatible con un estado duradero de salud y con crecimiento y desarrollo adecuados. De gran importancia resultan las recomendaciones para este período en específico (Carvajal Rodríguez, C., y otros. 2002:48-49).

Según el nutriente principal y la función que realiza en el organismo, los alimentos se clasifican en: constructores y reparadores, energéticos y reguladores.

Los alimentos constructores y reparadores son fuentes de proteína animal (carnes, vísceras de res, pescado, cerdo, pollo, huevos, la leche y sus derivados.) y vegetal (las leguminosas.) desempeñan un papel importante en los diferentes períodos del crecimiento y desarrollo humano.

Los energéticos aportan la mayor parte de calorías que requieren las células para mantener su actividad vital. Entre estos alimentos están: los sacáridos (viandas, cereales, azúcares y las grasas (mantequilla, manteca de cerdo, aceite de origen vegetal).

Entre los alimentos reguladores se encuentran las frutas y los vegetales. Son importantes para el organismo porque tienen una gran incidencia en el crecimiento y desarrollo físico, capacidad de trabajo, en el nivel inmunológico del organismo y el estado de salud.

Se considera una dieta balanceada aquella que sea: suficiente; por la cantidad de alimentos que contiene para cubrir las necesidades calóricas. Completa, por suministrar todos los nutrientes necesarios según los requerimientos diarios. Debe ser variada, por contener diferentes grupos de alimentos de distintos colores, textura y sabor. Adecuada, en correspondencia con las características

del niño y la niña: edad, estado físico y preferencias. Y debe ser equilibrada, en la proporción o balance de nutrientes que aportan calorías.

La educación en materia de nutrición durante la edad preescolar posibilita la protección y el mejoramiento de la salud del niño. Por lo tanto el personal pedagógico que labora en el tercer y cuarto ciclo de la Educación Preescolar debe tener presente los procedimientos óptimos para formar los hábitos alimentarios en los pequeños.

A continuación se ofrece información y valor nutricional de diferentes vegetales y frutas para promover el hábito del consumo de los mismos.

Con vegetales los niños y las niñas, los adultos y los ancianos se pueden nutrir mejor y cuidar su salud.

**El tomate:** Es muy sabroso rico en fósforo, hierro, calcio, magnesio, manganeso, zinc, cobre, potasio, sodio, vitamina A y C.

Vitamina C: tiene un importante papel en la formación de sustancias que ayudan la piel.

Vitamina A: Desempeña una función fundamental en el mantenimiento de la piel, las mucosas y la vista.

El tomate es familia del pimiento y este tiene tres veces la vitamina C que normalmente contiene una naranja.

**La lechuga:**

- Favorece la digestión.
- Estimula la formación de bilis.
- Es refrescante.
- Desintoxicante de la sangre.
- Favorece la formación de orina.
- Impide la fermentación intestinal.
- Favorece el sueño.
- Calma los nervios.
- Contiene vitamina C, B1, B2, B3, B5, B6 y E

**La col:** Posee propiedades muy útiles.

- Cicatrizante.

- Digestivo.
- Antianémico.
- Rica en v vitamina C y A
- Rica en minerales como calcio, magnesio y potasio.
- Recomendada para las enfermedades pulmonares como la bronquitis y la amigdalitis.
- Eficaz para el dolor de garganta.

#### **Cebollino:**

- Rico en vitamina C
- Regulador del intestino.
- Desinfectante de la sangre y del aparato digestivo.
- Posee propiedades antibacterianas.
- Descongestionante de las vías respiratorias.
- Rica en vitamina B1 y B2
- Acelera la formación de los jugos gástricos y estimula el apetito.

#### **Rábano:**

- Contiene vitamina C y B
- Antiséptico intestinal y de las vías respiratorias.
- Rico en calcio, potasio y magnesio.
- Antianémico.
- Protector de la piel.

#### **Habichuela:**

- Rica en proteínas.
- Contiene calcio y hierro.
- Contiene vitamina A y C

#### **Zanahoria:**

- Previene el envejecimiento y las arrugas.
- Eficaz contra trastornos digestivos y metabólicos.
- Muy rico en vitamina A, B6,E y C
- Rica en minerales como el sodio, potasio y calcio.

- Diurética.
- Se utiliza contra las enfermedades de los ojos.
- Es un remedio natural para prevenir el desarrollo de tumores cancerígenos.
- La zanahoria cruda y rallada se utiliza para la cura de las diarreas.

Las frutas también presentan altos niveles nutritivos dentro de estas se encuentran:

**Melón de agua:**

- Posee gran cantidad de vitaminas C.
- Con tiene magnesio, fósforo, calcio y hierro.
- Es eficaz contra el problema de riñones.

**Piña:**

- Muy rica en vitaminas C y A.
- Estimula el apetito.
- Estimula las secreciones gástricas.
- Ayuda a los procesos digestivos.
- Tiene propiedades expectorantes.
- Es un calmante de la tos.

**Plátano:**

- Rico en vitaminas A, B, C y E.
- Rico en minerales como calcio, potasio, magnesio, fósforo, azufre, hierro y sodio.
- Este fruto actúa eficazmente en enfermedades del estómago, reumatismo, estreñimiento, hemorroides y colesterol.

**Mango:**

- Rico en vitaminas y minerales.
- Contiene alta dosis de fibra y sodio.
- Tiene efecto como laxante.

**Frutabomba:**

- Contiene grandes cantidades de vitamina C.
- Contiene minerales como, potasio, magnesio y calcio.
- Las enzimas de la frutabomba ayudan a digerir las proteínas y las grasas.
- Los almidones contribuyen a limpiar el intestino.

#### **Guayaba:**

- Rica en vitamina C, minerales y fibras.
- Tiene propiedades anti-diarreicas, desinflamante, expectorante, sedante y sudorífica.
- Se utiliza para el tratamiento de problemas digestivos, catarrros y tos.
- La guayaba puede usarse en padecimientos de la piel, las hojas solas o mezcladas con otras plantas, se ponen a hervir y después se aplican de forma local en lavados o curas.
- Se recomienda para la piel inflamada, caries, granos, hemorroides.

Es muy importante la incorporación de los vegetales y las frutas a la dieta, por el aporte de vitaminas y proteínas.

#### **1.2.1- La formación de hábitos nutricionales en la edad preescolar.**

En el cuarto ciclo de la Educación Preescolar la formación de hábitos alimentarios contribuyen al normal desarrollo del organismo infantil, en estas edades el personal docente que interactúa con los niños debe tener presente una serie de acciones para la formación eficaz de los mismos:

La formación de hábitos alimentarios:

- La ablactación.
- Enseñar a degustar los alimentos.
- La libreta del primer alimento.
- El orden y la mezcla al alimentar al niño y la niña.
- El agua, cómo ofrecerla.
- El uso de los cubiertos.
- El uso del jarro.
- El uso de la servilleta.

Enseñar a los niños a degustar cada nuevo sabor, de modo que lo aprendan a distinguir. El gusto es una sensación subjetiva que se crea por la costumbre, en ningún caso se les debe obligar a comer un determinado alimento. Si existe rechazo se insiste al cabo de algunos días hasta acostumbrarlos a sabores diferentes.

#### El orden y la mezcla

Es necesario demostrar al niño o la niña del segundo año de vida el orden en que se ingieren los alimentos, por ejemplo, si existe sopa en el menú se ingerirá primero y el resto de los alimentos después, mezclándolos en la forma adecuada. A partir del tercer año de vida los niños y niñas ingerirán por sí solos los alimentos y los docentes o padres les ofrecerán ayuda u orientaciones verbales en los casos que lo requieran.

#### El uso de los cubiertos

El uso de los cubiertos se introduce desde el primer año de vida, a partir de éste se iniciará el trabajo de introducción de la cucharita con los alimentos semisólidos. El adulto tomará una pequeña porción de los mismos con la cucharita y la colocará sobre la mitad posterior de la lengua, esperará a que el niño o niña trague para ofrecerle otra cucharita, la que no se puede llenar para evitar una bronco aspiración y facilitar la ingestión de los alimentos. Se utilizará una cucharita para los alimentos salados y otra para el postre.

A los diez meses y dieciséis días se introduce la tercera cucharita con la finalidad de que los niños aprendan a manipularla para comer. La utilización de la cucharita para comer solo se logrará al final del segundo año de vida por los niños o niñas que se encuentran entre 18 y 24 meses. Se ayuda al principio llevándole la mano del plato o bandeja a la boca y demostrándole cómo sostener la cucharita.

Se le dirá que no debe llenar demasiado para no derramar la comida en el trayecto hacia la boca. Ésta ayuda irá disminuyendo en la medida que el niño o niña adquiera la habilidad. Al mismo tiempo se le demostrará y explicará

durante el proceso la forma de masticar: con la boca cerrada y despacio, sin emitir sonidos y tomando con la cucharita porciones pequeñas de los alimentos. Los cubiertos se toman por el cabo o mango en la parte cercana al extremo entre los dedos índice y pulgar, apoyándolos sobre los dedos del medio, anular y meñique que permanecerán unidos y un poco flexionados hacia la palma de la mano. Los niños y las niñas del tercer año de vida utilizarán la cuchara para comer todo tipo de alimentos, excepto el postre, para lo cual emplearán la cucharita.

#### El uso del jarro

La introducción del jarro se realizará de forma paulatina para tomar alimentos líquidos. Para ello se comenzará con el agua y el jugo, y posteriormente la leche, primero se ofrecerán cantidades pequeñas hasta que tomen en él la totalidad. Los docentes y familias encaminarán su trabajo a que los niños y niñas a partir de los doce meses de edad tomen del jarrito sin derramar los alimentos, para ello darán indicaciones verbales, por ejemplo, sujeta el jarro con las dos manos, pon tu manito en el asa, toma despacio, así como ayudando directamente a los que presentan más dificultades.

#### El uso de las servilletas

El uso de la servilleta se iniciará desde el primer año de vida para mantener limpia la boca del niño y la niña y se empleará cada vez que sea necesario. En el segundo año se trabajará para que comience a utilizar la servilleta por sí mismo, para ello se harán primeramente demostraciones de cómo se usa. A partir del tercer año de vida se les enseñará a utilizar la servilleta cada vez que tengan la boca sucia, propiciando así la ejercitación, pero la exigencia mayor está dirigida a que la use al finalizar la alimentación.

#### Cómo ofrecer el agua

Un nutriente esencial para la vida es el agua, por lo que se le ofrecerá a los niños y niñas con periodicidad en los procesos de alimentación, antes del sueño, durante la vigilia, en fin en todo momento. La cantidad de agua no estará limitada, dependerá de la temperatura ambiental, el estado de salud de niño o niña y la actividad física, entre otros factores. A los niños o niñas de segundo y

tercer año se le ofrecerá el agua y a partir de cuarto y quinto la tomarán independientemente.

En las instituciones infantiles el agua será colocada en un lugar cercano a los niños o niñas, tapada adecuadamente, los jarritos se colocarán bocabajo en una bandeja tapados y al lado se ubicará otra bandeja para los usados, los que se cambiarán cada vez que se requieran.

Por tanto durante este ciclo el adulto aún mantiene un rol significativo en la dirección del proceso de aprendizaje por parte del niño, lo cual ha de ir progresivamente conducido con el incremento de la edad, para lograr hacia el final del ciclo una proyección ascendente en la formación de hábitos. Estos tienen una mayor incidencia a través de los procesos de alimentación que se realizan en el círculo infantil.

En el desarrollo de los procesos se debe tener presentes tres partes: la orientación, la ejecución así como el control y evaluación. Estas tres partes están interrelacionadas, ya que si no hay una adecuada orientación no se puede realizar bien la actividad y si no se ha trabajado en forma metódica y ordenada, se dilata la terminación, además si el proceso no se inicia y termina en tiempo, se incumple tanto el horario correspondiente a este proceso como el de la actividad siguiente.

En concreto, estas tres partes del proceso de alimentación se desarrollan de la siguiente forma:

#### Orientación

Para el desarrollo del proceso estarán limpios el salón y el mobiliario, así como baberos, servilletas y dominio de los intolerantes por parte del personal que interviene en el mismo. También es necesaria la organización de los niños y niñas de manera que no tengan que esperar.

#### Ejecución

Se comenzará con la ayuda y la orientación de la educadora para que los niños se sienten y comiencen a comer solos, además el trabajo de los docentes del grupo ha de estar bien distribuido y muy coordinado para poder brindar la atención requerida según las características individuales de los niños y las

niñas encaminando su trabajo a que ingieran la totalidad de los alimentos y a la formación de hábitos.

### Control y Evaluación

El proceso debe coincidir en el tiempo previsto en el horario de vida. El salón utilizado ha de quedar totalmente organizado y limpio para su posterior utilización.

De hecho, resulta muy importante el cumplimiento de las tres partes establecidas, que implica la labor de la educadora en relación con los niños, no sólo contribuye a la ejecución correcta del proceso, sino que sirve de ejemplo a la formación de hábitos adecuados. De ahí la necesidad de los controles sistemáticos y el uso de diferentes vías que favorezcan la aplicación de medidas encaminadas a erradicar las deficiencias por parte de la estructuras de dirección de la institución infantil.

Por todo lo antes expuesto permitió fundamentar la preparación de la familia en relación con la formación de hábitos nutricionales y determinar la necesidad que existe de que la familia contribuya a formar en las niñas y los niños hábitos nutricionales correctos y ayudarlos en la ingestión de vegetales y frutas para el desarrollo de estos.

## **CAPÍTULO 2: DIAGNÓSTICO INICIAL. FUNDAMENTACIÓN Y PRESENTACIÓN ACTIVIDADES DIRIGIDAS A LA PREPARACIÓN DE LAS FAMILIAS PARA LA FORMACIÓN DE HáBITOS NUTRICIONALES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL GRADO PREESCOLAR. RESULTADOS DE SU EVALUACIÓN A PARTIR DE LA IMPLEMENTACIÓN EN LA PRÁCTICA PEDAGÓGICA.**

El presente capítulo se ha estructurado en tres epígrafes, cada uno de los cuales se destinó a la presentación de los resultados obtenidos a partir del desarrollo de las tareas de investigación relacionadas con: el diagnóstico, la elaboración de las actividades variadas y su evaluación a partir de un pre-experimento.

### **2.1 – Diagnóstico inicial.**

Con la intención de profundizar en las particularidades con que se manifiesta el problema en la población determinada para el estudio que se presenta, se realizó un diagnóstico en el que se consideraron como métodos fundamentales la entrevista individual y el análisis de documentos.

La entrevista individual se aplicó a las familias, con el objetivo de conocer la preparación de la familia en cuanto a la formación de hábitos nutricionales (Anexo I).

**En la interrogante 1**, se indagó acerca del por que los niños no consumen vegetales, se pudo comprobar que de las 20 familias entrevistadas 4 emitieron criterios al respecto, reconociendo que en el hogar muy pocas veces se les oferta y cuando se hace siempre se brindan aquellos que les gusta a toda la familia, lo que representa un 20%, 6 familias emiten criterios, que por que no les gustan, pero no reconocen en ninguno de los casos su papel en el desarrollo de estos hábitos, para un 30 %, mientras que 10 familias no emiten criterio al respecto. Lo que representa un 50%

**En la interrogante 2**, se referida a la aceptación de las frutas, 4 de las familias plantean criterios acertados al respecto, reconociendo que desde el hogar se debe iniciar el gusto por todas las frutas por ser estas portadoras de vitaminas, lo que representa un 20%. 6 de las familias plantean que solo les gusta aquellas frutas que son más frecuentes en las temporadas, como es le caso del mango y la guayaba. Representando un 30%. Mientras que 10 de las familias no refieren criterio al respecto. Representando un 50%.

**La tercera interrogante** de la entrevista exigió la precisión por parte de las familias de reconocer el por que los niños y las niñas no aceptan los vegetales y las frutas, 5 de las familias plantean criterios acertados al respecto, reconociendo que desde las primeras edades deben enseñar al niño a consumir todo tipo de vegetales para poder formar un hábito de consumo variado, lo que representa un 25%. 8 de las familias plantean que porque no se les enseña desde pequeños, representando un 40% y 7 de las familias manifiestan porque no les gusta, para un 35%.

**La cuarta interrogante** se refiere al desarrollo de estos hábitos desde el hogar, 6 de las familias plantea que en la casa insisten en que se los coman, mencionando que los de mayor aceptación por niños son el tomate, la col, la habichuela, el mango, la guayaba, y la fruta bomba, para un 30%, 4 familias plantean que a veces insisten , pero a pesar de ello solo aceptan muy pocas frutas y vegetales, para un 20% y 10 familias refieren que no les gusta obligarlos a comer lo que no es su agrado, por lo que solo consumen aquellos que les gusta, no mencionan ninguno en específico. Para un 50%.

**En la quinta interrogante** referida a la importancia tiene que sus hijos consuman frutas y vegetales, 6 familias hacen referencia a criterios acertados, reconociendo la importancia del consumo de estos para el buen funcionamiento de su salud, y desarrollo de su organismo. Lo que representa el 30%, 5 plantean que es importante pero no emiten razones algunas, para un 25%, 9 familias no reconocen importancia alguna a la necesidad de consumir vegetales y frutas, para un 45%.

A partir de los resultados expuestos anteriormente se ha podido comprobar que el estado inicial en que se expresa la preparación de las familias del grado preescolar de la escuela Bernardo Áreas Castillo para el trabajo dirigido a la formación de hábitos nutricionales es insuficiente, lo que encuentra fundamento en las deficiencias que aún subsisten evidenciadas en las respuestas de estas durante la entrevista, considerando estas que la preparación que tienen acerca del tema resulta limitado.

#### **Análisis de documentos (Anexo II)**

Como parte de la aplicación de este instrumento se revisaron los documentos que podían constituir evidencia de la preparación de las familias, en consecuencia se jerarquizaron los siguientes: Actas de colectivos territoriales, actas de reuniones de padres, evaluaciones sistemáticas.

Al analizar las reuniones de padres, se evidenció que los temas tratados no responden en ningún caso a la preparación del tema en cuestión por lo que se hace difícil por parte de las familias comprender la necesidad de darle

tratamiento a este aspecto tan importante en la vida de los niños y las niñas desde el hogar. Además en murales tampoco aparecen ninguna recomendación, mensaje, o indicación que represente orientación a la familia en lo que respecta el desarrollo de hábitos nutricionales.

En los colectivos territoriales se realizó una revisión de cada una de las actas evidenciándose que en ninguno de los casos se aborda la temática referida al desarrollo de hábitos nutricionales, solo en una de ellas se trata aspectos referidos al proceso de alimentación y el desarrollo de hábitos higiénicos, pero no refieren nada del tema en cuestión.

En las evaluaciones sistemáticas se hace referencia muy discreta en cuanto al desarrollo de hábitos nutricionales, aunque no se reconoce el rol tan importante que ocupa la familia en el desarrollo de estos y en específico el consumo de vegetales y frutas.

Todo este estudio le permitió a la autora de la investigación constatar la necesidad que tienen las familias del grado preescolar de la escuela primaria Bernardo Arias Castillo del municipio Sancti- Spíritus de apropiarse de mayores conocimientos sobre los hábitos nutricionales para dirigir el trabajo con la formación de estos, en específico el consumo de vegetales y frutas en el hogar a través de las actividades variadas que garanticen el protagonismo de las familias.

## **2.2 Fundamentación y presentación de las actividades variadas.**

Las actividades que se proponen para la solución del problema tienen la aspiración de favorecer los criterios básicos y las exigencias didácticas para estimular la preparación de las familias en lo referido a la formación de hábitos nutricionales en los niños y niñas.

Para llegar al concepto de actividades variadas que se asume en esta tesis se realizó una sistematización sobre los criterios y conceptos que se dan al término actividad, se tuvo en cuenta el concepto que define (González, Maura, V., 2001:36), la que considera actividad como aquellos procesos mediante los

cuales el individuo respondiendo a sus necesidades se relaciona con la realidad, adoptando determinadas actividades hacia la misma.

La autora de esta tesis considera que en ese concepto se proporcionan términos factibles a utilizar en esta investigación cómo: procesos, respondiendo a sus necesidades se relaciona con la realidad.

Desde la óptica anterior al tenerse en cuenta el propósito de este trabajo y la posición teórica de la autora de este concepto, se define como actividades variadas en la introducción de la tesis al conceptualizar la variable independiente.

Para la elaboración de las actividades variadas se tuvo presente el sustento filosófico de la educación cubana, la filosofía dialéctico materialista que considera que para transformar la naturaleza humana, de manera que reciba preparación y sea una fuerza obrera desarrollada, se necesita de una determinada situación y educación, es decir, parte de la confianza en la educabilidad del hombre y sus posibilidades.

En tal sentido se destaca la preparación de las familias para que puedan formar en sus niñas y niños hábitos nutricionales mediante un trabajo sistemático. En la búsqueda a la solución a tal propósito se proyectan las actividades variadas.

Desde el punto de vista pedagógico brinda la posibilidad de preparar a la familia en la adquisición de nuevos conocimientos acerca de la formación de hábitos nutricionales en los niños y niñas, por considerar que es el eje transversal más afectado, siendo esto una necesidad en la educación de sus niños y niñas.

En la literatura psicológica, sociológica y filosófica la actividad del hombre ha sido estudiada desde los más diversos ángulos, por ejemplo, como un determinado proceso real consta de un conjunto de acciones y operaciones. A. N. Leontiev (1982), como la intervencionalidad de acciones contrapuestas que se presupone mutuamente: objetivación y desobjetivación G. S. Batishev (1976), como fuerza creadora de la cultura.

Otros estudiosos del tema como E. S. Makarian (1976); se refiere a la actividad como un conjunto de determinadas formas típicas de actividad, necesarias para

la vida real de cada individuo –el juego, el estudio, el trabajo- que desempeñan sucesivamente un papel rector en la ontogenia del hombre.

B. G. Ananiev (1982). Con todo lo válidas y productivas que han sido estas investigaciones, no es menos cierto también que cada una de ellas represente tan solo un determinado corte de la actividad humana, que no toma en cuenta la conjugación de cada uno de estos enfoques con los demás.

El concepto de actividad está relacionado con un motivo.

La actividad no puede existir sin un motivo; la actividad “no motivada” no entraña una actividad privada de motivo, sino una actividad con un motivo subjetivo y objetivamente oculto.

Las acciones mediante las cuales se realiza constituyen sus “componentes” fundamentales. Conjuntamente con esto, la actividad y la acción constituyen genuinas realidades no coincidentes entre sí. Una misma acción puede formar parte de distintas actividades, puede pasar de una actividad a otra, revelando con ello su propia independencia relativa.

El momento “creador” más importante de la actividad humana es el que se debe tomar en cuenta para toda actividad en cierta medida desplegada, supone el logro de una serie de objetivos concretos, de entre los cuales, algunos están relacionados entre sí mediante una rígida continuidad.

Después de haber realizado un análisis de los criterios antes expuestos sobre actividad la autora considera que actividades variadas son aquellas actividades en las cuales las familias realizan una serie de acciones derivadas de un objetivo general en las cuales ellos ocupan un lugar protagónico.

Las actividades variadas se caracterizan por:

1. Aplicarse de manera gradual para que puedan ir previendo los cambios que deben producirse en la familia.
2. Ayuden a la familia a resolver su situación individual, a que expresen sus puntos de vista, reflexiones, a conocerse y mejorarse a sí mismo.
3. Son variadas y dinámicas y dan la posibilidad de ajustarse a las situaciones concretas.

4. Brinden posibilidades a la familia y docentes de enriquecerlas según sus posibilidades, experiencia profesional, necesidades y características de las familias con las que se trabaje.
5. Propicien que las familias manifiesten disposición para realizarlas, que expresen sus vivencias afectivas con las mismas.

### **2.2.1. Propuesta de actividades variadas.**

#### **Actividad: 1**

**Título:** El valor nutritivo y la fuente que poseen los vegetales y las frutas en el desarrollo del organismo.

**Objetivo:** Preparar a las familias en el conocimiento acerca del valor nutritivo y la fuente que poseen los vegetales y las frutas en el desarrollo del organismo.

**Materiales:** Tarjetas.

#### **Desarrollo.**

Previamente las familias han sido convocadas para esta actividad por la vía del mural de padres.

Se seleccionarán de cinco a seis padres que serán los encargados de conducir la misma.

Para su realización se sugiere la reunión de padres, la actividad comenzará con una idea central que será ubicada en una pancarta.

*“Los vegetales y las frutas son importantes para el fortalecimiento del organismo”.*

En este caso la conductora de la actividad dirige la misma estimulando a los padres para que participen y luego los que han sido seleccionados estarán al frente de cada equipo, en este caso tendrán diferentes tarjetas en las que aparecen reflejados contenidos relacionados con las frutas y los vegetales. Se les dará tiempo para que reflexionen y coordinen sus ideas.

Comenzará el debate, el cual será dirigido por los padres seleccionados. La coordinadora prestará atención a todas las intervenciones de manera que pueda realizar las aclaraciones correspondientes.

Para finalizar se le pide a la familia que emitan su criterio de los beneficios que esta reportó para ellos.

**Aquí va el sobre. Con las tarjetas.**

## **Actividad # 2.**

**Título:** como crecer sanos y fuertes.

**Objetivo:** Preparar a la familia acerca del valor nutricional de diferentes vegetales y frutas para promover el hábito de consumo de los mismos.

**Materiales:** canastas, tarjetas, pancartas.

Se sugiere que esta actividad se realice en el tercer momento de la actividad conjunta.

### **Desarrollo.**

Previamente se les comunicará a las familias el tema a trabajar de manera que se garantice su preparación.

Para iniciar la actividad se realizará la técnica participativa: "Canasta de la suerte".

Cada canasta tiene en su interior preguntas que cada familia debe responder, se propiciará el debate e intercambio acerca del tema.

**Primera canasta:** EL tomate es familia del pimiento y es más rico en vitamina C que una naranja. ¿Qué otras cualidades le atribuyes en beneficio de la salud de tu niño?

**Segunda canasta:** Las frutas presentan altos niveles nutritivos. Menciona alguna de ellas, específica en cada caso sus propiedades.

**Tercera canasta:** Dentro de los vegetales de uso más frecuentes en la cocina cubana encontramos el tomate, la col, la habichuela, la lechuga. ¿Conoces que aportes nutritivos se les atribuye? ¿Relaciona algunos de ellos?

Se presentará una pancarta que muestra un resumen de los vegetales y frutas, sus propiedades. (Anexo VIII)

Mediante la participación de las familias durante la actividad se constatará la asimilación del valor nutricional de diferentes vegetales y frutas para promover el hábito de consumo de los mismos.

Para finalizar se le ofrece a cada padre que seleccione un vegetal o fruta que ha sido colocado en forma representativa en la mesa de trabajo, cada uno tendrá por detrás una palabra que le permita a ellos evaluar la actividad y la participación de los padres.

**Canasta con ranuras y tarjetas.**

### **Actividad #3**

**Título. “Aprendiendo a formar hábitos nutritivos.”.**

**Objetivo:** Preparar a la familia acerca de los procedimientos y vías para formar en los niños y niñas hábitos nutritivos correctos.

**Materiales. Cuentos, adivinanzas, títeres.**

#### **Desarrollo:**

Se sugiere que esta actividad se realice en la escuela de padres por su importancia.

Para ello a los padres se les ha comunicado previamente el tema a tratar.

En el primer momento se organiza el grupo en equipos y a cada uno se les orienta que relacionen como ellos contribuyen desde el hogar para enseñar a los niños y niñas a ingerir vegetales y frutas. Se les dará un tiempo para que organicen sus ideas y luego la coordinadora de la actividad propicia el debate y en la medida que ellos pongan de manifiesto sus vivencias se les ira enfatizando y aclarando aquellos aspectos que no deben faltar en la formación

de hábitos, esencial en este caso, para que los niños y las niñas aprendan a degustar vegetales y frutas.

En un segundo momento se les proporciona diferentes materiales, cuentos, adivinanzas, títeres para que a partir de estos expresen como pueden contribuir a que los niños y las niñas ingieran vegetales y frutas.

Luego de concluir esto, se solicita a los padres que evalúen como ha sido su participación en la actividad y que señalen mediante una palabra como evalúan la misma.

Se les orienta la próxima actividad que estará relacionada con este mismo contenido pero dentro del marco de la actividad conjunta por lo que deben venir preparados con el material a utilizar.

#### **Actividad # 4.**

**Título:** “Formando hábitos nutricionales”.

**Objetivo:** preparar a la familia en su desempeño a degustar vegetales y frutas.

**Materiales:** los seleccionados por las familias.

#### **Desarrollo.**

Esta actividad se sugiere en la actividad conjunta. Los padres han sido convocados para esta actividad con antelación, garantizando de esta manera su participación.

En el segundo momento de la actividad conjunta los padres interaccionan con los niños de manera que pongan de manifiesto a partir de los materiales que hayan previsto como les enseñan a los niños y niñas que ingieran vegetales y frutas, esto se puede hacer mediante los contenidos del mundo natural relacionado con los vegetales y las frutas que les permita a los niños y las niñas degustar durante este momento los mismos.

En el tercer momento se dedicara un espacio para que ellos expresen sus criterios acerca de cómo consideran que lo hicieron, que les faltó y luego la coordinadora de la actividad señala aquellas cuestiones que se presentaron y que las familias no pudieron percatarse de ellas.

Luego se les orienta que se coloquen detrás de la espalda su papel para que el otro padre escriba una palabra que identifiquen en que deben profundizar y perfeccionar.

Para finalizar los padres deben otorgar una evaluación a la actividad realizada.

Se les orienta que la próxima actividad será práctica por lo que deben seleccionar una fruta y un vegetal, venir preparado de que aporta al organismo y traer un plato, conjuntamente con la receta para el intercambio con las demás familias.

Se informa a las familias sobre los dos plegables realizados por parte de la maestra, uno recogerá diferentes recetas de vegetales que se pueden elaborar con facilidad en los hogares y el otro portará recetas de un mismo vegetal con diferentes modos de elaboración. (AnexoVI)

## **Actividad # 5**

### **Taller.**

#### **Título “Mi plato favorito”**

**Objetivo:** Analizar y debatir acerca de como elaborar un plato para ofertar de forma más agradable a los niños y las niñas los vegetales y las frutas.

Materiales: platos elaborados por las familias. Pancarta.

#### **Desarrollo.**

Se invitará a las familias leer las palabras que presiden nuestra actividad (pancarta)

***“Es importante enseñar a los niños y las niñas a degustar cada nuevo sabor, de modo que lo aprendan a distinguir. El gusto es una sensación subjetiva se crea por costumbre. Si existe rechazo se insistirá nuevamente al cabo de algunos días hasta acostumbrarlos.”***

Partiendo del análisis de las palabras anteriores se les invitará pasar a visualizar la exposición de platos que han sido confeccionados por ellos mismos. Se les indica que cada uno tendrá que explicar: ¿qué utilizó para su elaboración? ¿Qué propiedades reúne ese plato para garantizar una mejor nutrición en sus niños y niñas?

Para la exposición se utilizará la técnica “quién comienza.” En una vasija pequeña se tendrán números que estarán en correspondencia con los platos elaborados, los que a su vez tendrán cada uno un número, un participante viene y selecciona un papel, el número seleccionado será el que tendrá que venir al frente presentar su plato, explicar cómo lo elaboró con qué lo elaboró, y para qué lo elaboró.

Al terminar su exposición el resto de los participantes pueden preguntar acerca del plato elaborado. Antes de retirarse ese participante selecciona otro papel de la vasija y menciona que plato ha sido seleccionado para exponer.

Al finalizar todos los participantes podrán disgustar de los platos e intercambiar las recetas de los mismos. Además ofrecerán criterios acerca de la actividad desarrollada en cuanto a la evaluación que otorgan a cada uno de los participantes y a la actividad de forma general.

#### **Actividad #6.**

**Título:** "Reafirmando conocimientos sobre los hábitos nutricionales."

**Objetivo:** Valorar los conocimientos adquiridos a través de la consolidación de las ideas abordadas en las diferentes actividades de manera que se socialice y generalicen las acciones ofrecidas en estas.

#### **Desarrollo:**

Se sugiere que se aplique mediante la reunión de padres.

Se comienza con la aplicación de la técnica participativa: "Completamiento de frases". Se les facilitará una serie de frases y los participantes deberán

completarlas teniendo en cuenta los conocimientos teóricos y prácticos que les aportó cada una de las actividades desarrolladas.

Frases incompletas:

- Con la realización de las actividades tuve la posibilidad de aprender...
- Profundicé en...
- Lo que más me impresionó de las actividades realizadas...
- Después de la realización de estas actividades siento que...
- Me sirvieron para...

Se selecciona una participante (familia con un nivel de escolaridad adecuado) la cual escribirá en el pizarrón una síntesis de los principales juicios que se expongan.

Luego se presentará la siguiente consideración:

“La preparación de la familia para desarrollar la formación de hábitos nutricionales es importante porque...”

Todos los participantes deben hacer referencia a esta frase y expresar sus criterios personales.

Se les explicará que en el salón hay varios papelitos distribuidos en lugares ocultos el que encuentre el mismo debe leerlo y responder la pregunta que allí aparece.

1. ¿Qué piensas de la necesidad de preparación de las familias para enseñar a degustar vegetales y frutas los niños y niñas del grado preescolar?
2. ¿Luego del desarrollo de estas actividades cómo te sientes para enfrentar el trabajo con la formación de hábitos nutricionales específicamente los vegetales y las frutas?

Para finalizar se aplica la técnica del (PNI) en la cual los padres deben destacar lo positivo, lo negativo y lo interesante que tuvieron todas las actividades desarrolladas en aras de lograr su preparación para enseñar a los niños y niñas a ingerir vegetales y frutas.

### **2.3. Evaluación de la efectividad de las actividades variadas a partir de la implementación en la práctica pedagógica.**

En el presente epígrafe se expone el modo en que se organizó el pre-experimento y los principales resultados que se obtuvieron. El estudio se desarrolló en una población determinada por las 20 familias del grado preescolar de la escuela Bernardo Áreas Castillo del municipio Sancti-Spíritus.

El pre-experimento estuvo orientado a validar en la práctica las actividades variadas, a partir de determinar las transformaciones que se producen en los sujetos implicados, en relación con su preparación. En correspondencia con esta aspiración se determinaron indicadores básicos para la búsqueda de la información relevante.

Además se opera con la variable dependiente: nivel de preparación de las familias en relación con el desarrollo de hábitos nutricionales con las niñas y niños del grado preescolar.

Para medir cada uno de los indicadores establecidos en la variable dependiente se estableció una escala valorativa con los niveles alto, medio y bajo que se refleja en el (Anexo V)

#### **Resultados del pre-test.**

Las actividades variadas aplicadas para encaminar la solución al problema científico declarado en virtud de cumplir el objetivo propuesto en la presente investigación, fueron sometidas a condiciones experimentales en las familias seleccionadas como muestra. Para ese fin fue aplicada la entrevista grupal y la encuesta, las cuales aparecen en los (anexo III y IV). Dichos instrumentos tuvieron como objetivo constatar el nivel de conocimientos que posee las familias en cuanto al desarrollo de hábitos nutricionales en los niños.

Los resultados cuantitativos obtenidos en la entrevista grupal se aprecian en la siguiente tabla:

| <b>Interrogantes</b> | <b>alto</b> | <b>%</b> | <b>medio</b> | <b>%</b> | <b>bajo</b> | <b>%</b> |
|----------------------|-------------|----------|--------------|----------|-------------|----------|
| <b>1</b>             | 4           | 20       | 6            | 30       | 10          | 50       |
| <b>2</b>             | 4           | 20       | 6            | 30       | 10          | 50       |

|          |   |    |   |    |    |    |
|----------|---|----|---|----|----|----|
| <b>3</b> | 8 | 40 | 4 | 20 | 8  | 40 |
| <b>4</b> | 4 | 20 | 6 | 30 | 10 | 50 |

Resultados cualitativos de la entrevista grupal.

**En la interrogante 1**, se indago acerca de la importancia del consumo de vegetales, se pudo comprobar que de las 20 familias encuestadas 6 emitieron criterios al respecto, reconociendo la importancia del desarrollo de estos hábitos desde el hogar y en las primeras edades, para el logro de un desarrollo integral del niño y una adecuada salud. Para un 30%. 4 de las familias consideran importante pero no emiten criterios, para un 20%, mientras que 10 familias manifiestan poca importancia al consumo de vegetales y frutas en estas edades. Para un 50%.

**En la interrogante 2**, se indagó acerca de la cantidad de vegetales y frutas que deben consumir en su alimentación los niños de estas edades solo 4 familias dan respuestas acertadas, para un 20%, mientras que 6 de ellas emiten algún criterio, para un 30%, el resto de las familias representado en 10 de ellas refieren no conocer la cantidad que deben consumir. Para un 50%.

**En la interrogante 3**, se precisa la frecuencia con que deben ingerirse estos 8 familias plantean que en las meriendas, comidas, preferiblemente frescos y en estado natural, para un 40%, 4 familias plantean que se les ofrece en diferentes formas en las meriendas, para un 20%, mientras que 8 de las familias manifiesta que cuando se pueda. Para un 40%

**La interrogante 4** referido a las vías factibles para enseñar a los niños a ingerir vegetales y frutas, 4 de las familias hacen referencia a las vías que utilizan para la enseñanza, lo que representa el 20%, apoyándose en cuentos, canciones, demostraciones, así como incorporando a los niños a participar en la elaboración de estos alimentos, 6 emiten algunas razones, lo que representa el 30%, mientras que 10 de las familias no emiten criterios acerca del tema lo que representa el 50%.

Los resultados cuantitativos obtenidos en la encuesta se aprecian en la siguiente tabla:

| Interrogantes | alto | % | medio | % | bajo | % |
|---------------|------|---|-------|---|------|---|
|---------------|------|---|-------|---|------|---|

|   |   |    |   |    |    |    |
|---|---|----|---|----|----|----|
| 1 | 4 | 20 | 6 | 30 | 10 | 50 |
| 2 | 6 | 30 | 4 | 20 | 10 | 50 |
| 3 | 6 | 30 | 4 | 20 | 10 | 50 |
| 4 | 4 | 20 | 6 | 30 | 10 | 50 |
| 5 | 4 | 20 | 6 | 30 | 10 | 50 |

Resultados cualitativos de la encuesta.

**En la interrogante 1**, se indagó acerca del dominio de la definición conceptual del hábito, se pudo comprobar que de las 20 familias encuestadas solo una emite criterio al respecto, para un 5%, 6 de las familias solo mencionan algunos elementos referidos al concepto, no lograron expresar las características necesarias y suficientes que distinguen esta categoría con rigor científico, a partir de la utilización de términos de las ciencias pedagógicas para un 30% y las 13 restantes no pudieron expresar criterio al respecto representando un 65%.

**En la interrogante 2**, se indagó acerca de los vegetales y las frutas que se ofertan 6 familias marcan todas las frutas y los vegetales considerando la necesidad de todos en la alimentación de sus niños y niñas. Para un 30%, 4 de las familias dejan de marcar el níspero y la remolacha, representando el 20%, mientras que las 10 familias restantes solo marcan el mango, el tomate, la naranja y el plátano. Lo que representa el 50%.

**La tercera interrogante** referida al desempeño desde el hogar para formar hábitos nutricionales en los niños y niñas, se comprobó que 6 de las familias refieren criterios acertados en lo referido al tema, para un 30%. 4 de ellas consideran necesario la formación de estos hábitos desde el hogar pero no refieren como pueden lograrlo, para un 20% mientras que las 10 familias restantes no emiten criterios al respecto para un 50%.

**La cuarta interrogante.** Referida a las vías que la familia utiliza para la formación de hábitos en el hogar, se comprobó que 4 familias utiliza vías adecuadas para el desarrollo de estos, lo que representa el 20%, 6 familias solo

menciona algunas vías, entre ellas cuentos, conversaciones, lo que representa el 30% y 10 familias no hacen referencia a ninguna. Para un 50%

**En la interrogante 5** se recogió información sobre la motivación y disposición que sienten para enseñar a los niños y niñas a comer vegetales y frutas, comprobándose que 6 familias se muestran motivadas y dispuestas en todo momento para enseñar a sus hijos a degustar frutas y vegetales. Lo que representa el 30%. Mientras que 4 familias se sienten motivadas y dispuestas solo en algunas ocasiones, para un 20%, el resto representado por 10 familias no muestran motivación alguna, para un 50%.

A partir de los resultados expuestos anteriormente se ha podido comprobar que el estado inicial en que se expresa la preparación de las familias del grado preescolar de la escuela primaria Bernardo Áreas Castillo para la formación de hábitos nutricionales es insuficiente, lo que encuentra fundamento en las deficiencias que aún subsisten evidenciadas en las respuestas de estas durante la entrevista grupal y la encuesta, así mismo las propias familias consideran que la preparación que tienen para enseñar a sus niños y niñas a degustar frutas y vegetales resulta limitado.

#### **Medición de los indicadores.**

A continuación se presenta una descripción de los resultados obtenidos en la medición de los indicadores de cada una de las dimensiones de la variable.

**Dimensión 1:** Conocimientos en relación con la formación de hábitos nutricionales.

**En el primer indicador**, el cual se refiere a los conocimientos sobre concepto e importancia acerca de los hábitos nutricionales, solo se ubica en nivel alto una familia, emitiendo criterio acertado, así como la importancia del desarrollo de hábitos nutricionales en estas edades, esta familia se muestra preparada por ser especialista en gastroenterología. Representando un 5%. 6 están ubicados en nivel medio, pues hacen referencia a algunos elementos del concepto, para un 30 %, y 13 están en nivel bajo, que representa el 65% no logran conceptualizar.

**El segundo indicador** que establece lo referido al conocimiento sobre vegetales y frutas, solo se ubican en un nivel alto 3 familias para un 15%, los que muestran conocimientos en las frutas y vegetales a brindar a sus niños, así como algunas de sus propiedades, 5 están ubicados en nivel medio, pues mencionan solo algunos vegetales y frutas, para un 25%, y 12 están ubicados en nivel bajo, pues sienten inseguridad y cometen errores en los que mencionan, para un 60%.

**Dimensión 2:** Modos de actuación respecto a la formación de hábitos nutricionales en específico los vegetales y las frutas.

**En el primer indicador** donde se mide los procedimientos y vías a utilizar para lograr que los niños consuman vegetales y frutas, solo se ubican en el nivel alto 4 familias, lo que representa el 20%, pues no manifiestan dominio de las vías a utilizar, 4 en nivel medio, mencionando algunas de estas para un 20% y 12 se ubican en el nivel bajo, no mostrando dominio de las vías para lograr que los niños consuman vegetales y frutas, lo que representa un 60%.

**En el segundo indicador** donde se mide la motivación y disposición para formar hábitos nutricionales, en particular vegetales y frutas, se ubican en el nivel alto 4 familias para un 20%, 4 se ubican en el nivel medio, motivación y disposición para formar hábitos nutricionales lo que representa el 20% y 12 en nivel bajo, no muestran motivación y disposición para formar hábitos nutricionales, lo que representa el 60%.

Puede observarse que todos los indicadores están afectados, lo que evidencia el insuficiente nivel de preparación de las familias en relación con la formación de hábitos nutricionales en específico los vegetales y las frutas, en los niños y niñas del grado preescolar.

A partir de este resultado se llevó a cabo la introducción de la variable independiente, aplicándose las actividades variadas que aparecen reflejados en el epígrafe 2.2 .1 del presente trabajo.

## Resultados del post- test

Para ese fin fue aplicada la entrevista grupal y la encuesta, las cuales aparecen en los (anexo III y IV). Dichos instrumentos tuvieron como objetivo constatar el nivel de conocimientos que posee las familias en cuanto al desarrollo de hábitos nutricionales en los niños.

Los resultados cuantitativos obtenidos en la entrevista grupal se aprecian en la siguiente tabla:

| Interrogantes | alto | %  | medio | %  | bajo | %  |
|---------------|------|----|-------|----|------|----|
| 1             | 13   | 65 | 5     | 25 | 2    | 10 |
| 2             | 17   | 85 | 2     | 10 | 1    | 5  |
| 3             | 14   | 70 | 4     | 20 | 2    | 10 |
| 4             | 16   | 80 | 2     | 10 | 2    | 10 |

Resultados cualitativos de la entrevista grupal.

**En la interrogante 1**, se indago acerca de la importancia del consumo de vegetales, se pudo comprobar que de las 20 familias encuestadas 13 emitieron criterios al respecto, reconociendo la importancia del desarrollo de estos hábitos desde el hogar y en las primeras edades, para el logro de un desarrollo integral del niño y una adecuada salud. Para un 65% 5 de las familias consideran importante pero no emiten criterios, para un 25%, mientras que 2 familias manifiestan poca importancia al consumo de vegetales y frutas en estas edades. Para un 10%.

**En la interrogante 2**, se indagó acerca de la cantidad de vegetales y frutas que deben consumir en su alimentación los niños de estas edades solo 17 familias dan respuestas acertadas, para un 85%, mientras que 2 de ellas emiten algún criterio, para un 10%, solo una de las familias refieren no conocer la cantidad que deben consumir. Para un 5%.

**En la interrogante 3**, se precisa la frecuencia con que deben ingerirse estos 14 familias plantean que en las meriendas, comidas, preferiblemente frescos y en estado natural, para un 70%, 4 familias plantean que se les ofrece en

diferentes formas en las meriendas, para un 20%, mientras que 2 de las familias manifiesta que cuando se pueda. Para un 10%

**La interrogante 4** referido a las vías factibles para enseñar a los niños a ingerir vegetales y frutas, 16 de las familias hacen referencia a las vías que utilizan para la enseñanza, lo que representa el 80%, apoyándose en cuentos, canciones, demostraciones, así como incorporando a los niños a participar en la elaboración de estos alimentos, 2 emiten algunas razones, lo que representa el 10%, mientras que 2 de las familias no emiten criterios acerca del tema lo que representa el 10%.

Los resultados cuantitativos obtenidos en la encuesta se aprecian en la siguiente tabla:

| Interrogantes | alto | %  | medio | %  | bajo | %  |
|---------------|------|----|-------|----|------|----|
| 1             | 10   | 50 | 8     | 40 | 2    | 10 |
| 2             | 16   | 80 | 3     | 15 | 1    | 5  |
| 3             | 16   | 80 | 2     | 10 | 2    | 10 |
| 4             | 14   | 70 | 4     | 20 | 2    | 10 |
| 5             | 14   | 70 | 4     | 20 | 2    | 10 |

Resultados cualitativos de la encuesta.

**En la interrogante 1**, se indagó acerca del dominio de la definición conceptual del hábito, se pudo comprobar que de las 20 familias encuestadas emite criterio al respecto 10 de estas, para un 50%, 8 de las familias solo mencionan algunos elementos referidos al concepto, no lograron expresar las características necesarias y suficientes que distinguen esta categoría con rigor científico, a partir de la utilización de términos para un 40% y las 2 restantes no pudieron expresar criterio al respecto representando un 10%.

**En la interrogante 2**, se indagó acerca de los vegetales y las frutas que se ofertan 16 familias marcan todas las frutas y los vegetales considerando la necesidad de todos en la alimentación de sus niños y niñas. Para un 80%, 3 de las familias dejan de marcar el níspero y la remolacha, representando el 15%, mientras que una familia solo marca el mango, el tomate, la naranja y el plátano. Lo que representa el 5%.

**La tercera interrogante** referida al desempeño desde el hogar para formar hábitos nutricionales en los niños y niñas, se comprobó que 16 de las familias refieren criterios acertados en lo referido al tema, para un 80%. 2 de ellas consideran necesario la formación de estos hábitos desde el hogar pero no refieren como pueden lograrlo, para un 10% mientras que las 2 familias restantes no emiten criterios al respecto para un 10%.

**La cuarta interrogante.** Referida a las vías que la familia utiliza para la formación de hábitos en el hogar, se comprobó que 14 familias utiliza vías adecuadas para el desarrollo de estos, lo que representa el 70%, 4 familias solo menciona algunas vías, entre ellas cuentos, conversaciones, lo que representa el 20% y 2 familias no hacen referencia a ninguna. Para un 10%

**En la interrogante 5** se recogió información sobre la motivación y disposición que sienten para enseñar a los niños y niñas a comer vegetales y frutas, comprobándose que 14 familias se muestran motivadas y dispuestas en todo momento para enseñar a sus hijos a degustar frutas y vegetales. Lo que representa el 70%. Mientras que 4 familias se sienten motivadas y dispuestas solo en algunas ocasiones, para un 20%, el resto representado por 2 familias no muestran motivación alguna, para un 10%.

Tal como lo muestran los números los resultados fueron mucho más favorables en la etapa del post-test, pues predominan los niveles altos y medio, en cada uno de los objetivos muestreados. Cualitativamente ese instrumento demuestra que:

Las familias muestran mejor preparación en cuanto a la formación de hábitos nutricionales, con énfasis en la aceptación de vegetales y frutas, ya que las actividades variadas aplicadas posibilitaron el conocimiento sobre el tema.

#### **Medición de los indicadores.**

A continuación se presenta una descripción de los resultados obtenidos en la medición de los indicadores de cada una de las dimensiones de la variable.

**Dimensión 1:** Conocimientos en relación con la formación de hábitos nutricionales.

**En el primer indicador**, el cual se refiere a los conocimientos sobre concepto e importancia acerca de los hábitos nutricionales, se ubican en nivel alto 14 familias, emitiendo criterio acertado, así como la importancia del desarrollo de hábitos nutricionales en estas edades. Representando un 70%. 4 están ubicados en nivel medio, pues hacen referencia a algunos elementos del concepto, para un 20 %, y 2 familias se ubican en el nivel bajo, que representa el 10 % no logran conceptualizar.

**El segundo indicador** que establece lo referido al conocimiento sobre vegetales y frutas, se ubican en un nivel alto 13 familias para un 65 %, los que muestran conocimientos en las frutas y vegetales a brindar a sus niños, así como algunas de sus propiedades, 5 están ubicados en nivel medio, pues mencionan solo algunos vegetales y frutas, para un 25%, y 1 está ubicada en nivel bajo, pues siente inseguridad y comete errores en los que menciona, para un 5%.

**Dimensión 2:** Modos de actuación respecto a la formación de hábitos nutricionales en específico los vegetales y las frutas.

**En el primer indicador** donde se mide los procedimientos y vías a utilizar para lograr que los niños consuman vegetales y frutas, se ubican en el nivel alto 16 familias, lo que representa el 80%, pues manifiestan dominio de las vías a utilizar, en nivel medio se ubican 2 familias, mencionando algunas de estas para un 10% y 2 familias se ubican en el nivel bajo, no mostrando dominio de las vías para lograr que los niños consuman vegetales y frutas, lo que representa un 10 %.

**En el segundo indicador** donde se mide la motivación y disposición para formar hábitos nutricionales, en particular vegetales y frutas, se ubican en el nivel alto 17 familias, para un 85%, 2 se ubican en el nivel medio, motivación y disposición para formar hábitos nutricionales lo que representa el 10% y solo una se ubica en nivel bajo, no muestra motivación y disposición para formar hábitos nutricionales, lo que representa el 5%.

Tal como lo revelan los resultados comparativos descritos, se aprecian avances significativos en las familias respecto al comportamiento de los indicadores muestreados, a partir de la aplicación de la propuesta de solución, lo que evidencia su eficiencia para cumplir el objetivo propuesto en el presente trabajo, en virtud de resolver el problema científico declarado.

## CONCLUSIONES

- La determinación de los fundamentos teóricos que sustentan la preparación de la familia en relación con la formación de hábitos nutricionales en la edad preescolar, demostró la existencia de documentos que norman y orientan esta problemática en la educación preescolar. Permitió comprender la importancia que tiene la educación nutricional en la edad preescolar para la salud y desarrollo de los niños y las niñas.
- El diagnóstico realizado sobre las necesidades de preparación de la familia de la escuela primaria Bernardo Áreas Castillo del municipio de Sancti-Spíritus en relación con la formación de hábitos nutricionales, evidenció las insuficiencias que estas presentan, en el dominio de la definición conceptual del hábito, así como la importancia de consumir vegetales y frutas en estas edades.
- Las actividades variadas dirigidas a la preparación de la familia de la escuela primaria Bernardo Áreas Castillo en relación con la formación de hábitos nutricionales, en específico el consumo de vegetales y frutas en el grado preescolar se caracterizan por propiciar el rol protagónico de los participantes, por asumir la auto-evaluación como mecanismo para impulsar la transformación de los sujetos y por atender a la diversidad en el tratamiento a las necesidades y potencialidades de los participantes.
- La efectividad de las actividades variadas dirigidas a la preparación de la familia de la escuela primaria Bernardo Áreas Castillo en relación con la formación de hábitos nutricionales en el grado preescolar, se corroboró a partir de los datos resultantes de su aplicación en la práctica pedagógica; se evidenciaron las transformaciones producidas en los sujetos que transformaron la muestra, en cada uno de los indicadores declarados para el estudio de la variable, lo que puede considerarse significativo.

## **RECOMENDACIONES**

- Divulgar, empleando diferentes vías, la propuesta de solución que sugiere este trabajo, para que sea utilizada en otros centros.
- Continuar profundizando en el tema por la vía científica-metodológica.

## **Bibliografía**

- Armas, Ramírez N. (2001). Conceptualización y caracterización de los aportes teóricos metodológicos como resultado científico de la investigación”. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
- Aries, murzio.Patricia (1990). Mi Familias es así. La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.
- Arias Beatón, G.(200) Educación familiar a nuestros Hijos ,La Habana . Editorial Pueblo y Educación.
- Centro de Enseñanza Superior de Nutrición y Dietética. Informe del Seminario Internacional. Las Guías Alimentarias y otros instrumentos útiles para la Familia. La Habana. Editorial. Pueblo y Educación.
- Cirelda Carvajal Rodríguez, Dr Beatriz Castellanos Simons, otros ( 200).La Habana. Educación Para la Salud en la Escuela. Editorial Pueblo y Educación.
- Constitución de la República de Cuba (1999). La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- CD de la carrera Salud Publica .Titulo nutrición e higiene.
- Colectivo de autores. (1998) *Programa Educación Preescolar*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Castro Ruz, F. (1981) *Discurso pronunciado en el acto de graduación del, Destacamento Pedagógico Universitario Manuel Ascunse Doménech*.

Editorial Impresora Gráficas: Ministerio de Educación.

Cerezal Mezquita, J y otros. Cuba. (2006) *El diseño Metodológico de la investigación* .Modulo II, Primera Parte. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Cerezal Mezquita, J y otros. (2006b) *Los Métodos de la investigación educativa*. Modulo II, Primera Parte. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Dr. Pérez Rodríguez G y (et. Al). (2000). Metodología de la investigación Tomo I y II. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Delia Placencia Concepción. Moisés Hernández Fernández. Otros. (2000) *Nutrición y Salud*. La Habana. Instituto de nutrición e higiene de los Alimentos. Centro de colaborador.de la OMS.

Franco García, O. (2006). La Habana. Lecturas para educadores. Tomo III: Editorial Pueblo y Educación.

Folleto Vegetales y Cereales Integrales. (2005). Sancti Spíritus. Educación Para la Salud.

Folleto Educa a Tu hijo (2008). Programa Para la Familia Dirigido al Desarrollo Integral del Niño. ). La Habana Editorial Pueblo y Educación.

González Maura viviana. Otros (1995).. *Psicología para Educadores*. La Habana Editorial Pueblo Y Educación.

López López, M y López Hurtado J, (2002) *La calidad de la educación en la primeras edades*. Cuba: CELEP. UNESCO. Revista Reflexiones.

*La formación de hábitos en las niñas y los niño de 0 a6 años* (2000) La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Legaspi de Arismendi, A. (1997) *Pedagogía Preescolar*. La Habana: Editorial Pueblo y educación.

- Mendoza Martínez, F y González Maura Viviana.otros (1995) Ciudad Habana.  
Educación Para la Salud en la Escuela
- Montessori, Maria (1965).Ideas generales sobre mi método. A. Buenos Aires,  
Argentina. Editorial Losada S.
- Mendoza, Martínez F. (2000). Programa Educa a tu Hijo Número 6. La  
Formación de Hábitos en los niños y las niñas de 0 a 6 años La Habana.  
Editorial Pueblo y Educación.
- MINED Revista Simiente (1980): ¿Qué es la educación nutricional? La Habana,  
Cuba #5 Septiembre-Octubre Pág. 22.
- Ministerio de Educación. Cuba, (2005). VI seminario nacional para educadores  
La Habana Editorial Pueblo y Educación.
- Ministerio de Educación, Cuba. (2003 – 2007 Materiales de la Maestría en  
Ciencias de la Educación. Mención preescolar). La Habana Editorial Pueblo  
y Educación.
- Mora Llanos, L (2002), La Formación de hábitos en los niños y las niñas de 0 a  
6 años. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Peña, M. Molina, V. (1998) Guías Alimentarias y Promoción de la salud  
América Latina. OPS/INCAP.
- Porrata C, Monterrey P, Castro D,(2004) Guías alimentarias para la población  
cubana mayor de dos años de edad . Ciudad de La Habana: 2004 Ministerio  
de Salud Pública. Instituto de Nutrición e Higiene de los alimentos
- Prado Tejeda, L I (2001), Ser y vivir. La Habana Editorial Pueblo y educación.
- Pérez, Rodríguez Gastón y (et.Al). (1996) Metodología de la Investigación  
Educativa I parte. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Pichardo Hortensia, (1990), José Martí” Lectura para niños”. La Habana.  
Editorial Pueblo y Educación
- Roca Full Baldov O y (et. Al). (1981) Orientaciones Metodológicas para la

educación de niños de 6to Año de vida. La Habana. Cuba: Editorial. Pueblo y Educación.

Ramón Ferreiro Graviel, Lic Pedro L . Cecilia González (1988). Higiene de los Niños y Adolescentes. La Habana. Editorial Pueblo y educación.

Rodríguez Barrera, N y Maria Elena, G. (2006) *Fundamentos del diagnóstico del desarrollo*. Modulo I La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Ruiz Aguilera, A.(2006) Bases de investigación educativa y sistematización de la práctica pedagógica. Modulo I, Segunda Parte. La Habana: Editorial Pueblo y Educación

Silverio Gómez, A. (2006) *El Proceso Educativo de los niños de cero a seis años* .Modulo III, Tercera Parte. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Universidad para todos (2002), Los vegetales en la nutrición humana,.La Habana. Editorial política

Wilfredo Guilbert Reyes. (2006).. Aprender, enseñar y vivir es la Clave. La Habana. Editorial Científico Técnico.

## **ANEXO I.**

### **ENTREVISTA INDIVIDUAL.**

**Objetivo:** constatar el nivel de conocimientos que posee las familias en cuanto al desarrollo de hábitos nutricionales en los niños y niñas y en específico el consumo de vegetales y frutas.

#### **Actividades.**

- 1-¿Por qué los niños no consumen vegetales?
- 2- ¿En el caso de las frutas por qué no les gusta?
- 3-¿A qué le atribuye usted que los niños y las niñas rechacen los vegetales y las frutas?
- 4 -¿En la casa usted insiste en que se los coman? ¿Cuáles son los vegetales y las frutas que mayor aceptación tienen?
- 5- ¿Qué importancia tiene que sus hijos consuman frutas y vegetales?

## **ANEXO II.**

### **ANALISIS DE DOCUMENTOS.**

**Objetivo:** Comprobar en que medida se ha planteado el problema que existe con la formación de hábitos nutricionales (vegetales y frutas) y la preparación de las familias para desarrollar estos.

### **DOCUMENTOS A ANALIZAR**

- Evaluación sistemática
- Actas de colectivos territoriales.
- Reuniones de padres

### **ASPECTOS A ANALIZAR:**

- Situación que se presenta con la formación de hábitos nutricionales en las niñas y los niños del grado preescolar.
- Análisis del comportamiento de los hábitos nutricionales (consumo de vegetales y frutas) y tratamiento a seguir con los padres.
- Acciones dirigidas a las familias para desarrollar la formación de hábitos nutricionales en las niñas y los niños desde el hogar.

### **ANEXO III.**

#### **ENTREVISTA GRUPAL.**

**Objetivo:** constatar el nivel de conocimiento que poseen las familias en cuanto al desarrollo de hábitos nutricionales en los niños.

Actividades.

6. ¿Conoce usted la importancia que posee los vegetales y las frutas para el desarrollo y crecimiento de sus niños?
7. ¿Tiene usted conocimiento acerca de la cantidad de vegetales y frutas que deben consumir en su alimentación?
8. ¿Con qué frecuencia y variedad usted oferta los vegetales y frutas en el hogar?
9. ¿Qué vías usted considera sean las más factibles para enseñar a los niños a ingerir vegetales y frutas?

#### **ANEXO IV.**

#### **ENCUESTA.**

Objetivo: Comprobar el nivel de preparación que tienen las familias para desempeñarse desde el hogar en la formación de hábitos nutricionales en las niñas y los niños del grado preescolar.

Mamá o papá: las siguientes preguntas son partes de una investigación pedagógica que se desarrolla de manera que sea más eficiente la educación que reciben sus niños y niñas. Su éxito radica en la veracidad de sus respuestas.

**Muchas gracias.**

- ¿Qué son para usted los hábitos nutricionales?

- Marque con una x cuáles de estos vegetales y frutas deben ofrecerse a los niños y niñas en estas edades.

|       |             |                  |
|-------|-------------|------------------|
| _____ | Tomate.     | _____naranja.    |
| _____ | Habichuela. | _____piña        |
| _____ | Cebollino.  | _____plátano     |
| _____ | Rábano.     | _____mango       |
| _____ | Col.        | _____guayaba     |
| _____ | Zanahoria.  | _____melón       |
| _____ | Espinaca.   | _____fruta bomba |
| _____ | Remolacha.  | _____mamey       |
| _____ | Berenjena.  | _____níspero.    |

- ¿Cómo te desempeñas desde el hogar para formar hábitos nutricionales en tus niños y niñas?
- ¿Qué vías utilizas en el hogar para que los niños acepten las frutas y los vegetales?
- ¿Te sientes motivado y con disposición para enseñar a los niños y niñas a comer vegetales y frutas?



**ANEXO V.**

**Matriz de valoración para los indicadores.**

| <b>Dimens.</b> | <b>Ind.</b> | <b>Alto</b>  | <b>Medio</b>   | <b>Bajo</b>   |
|----------------|-------------|--|--|---|
| <b>1</b>       | <b>1.1</b>  | Conoce el concepto de hábito y su importancia.   | Conoce algunos elementos del concepto, pero no le da la importancia requerida. | No conoce el concepto.  |
|                | <b>1.2</b>  | Conoce propiedades de vegetales y frutas que deben consumir los niños de estas edades    | Menciona algunos vegetales, y frutas deja de mencionar hasta tres de estos     | Sienten inseguridad y cometen errores en los que mencionan.                     |
| <b>2</b>       | <b>2.1</b>  | Utiliza procedimientos y vías adecuados para el logro del consumo de vegetales y frutas. | Aunque utiliza vías adecuadas los procedimientos no siempre son los correctos. | Muestran poco dominio de las vías a utilizar para formar hábitos nutricionales. |

|  |             |   |  |   |
|--|-------------|---|--|---|
|  | <b>2. 2</b> | Muestra motivación y disposición para formar hábitos nutricionales, en específico los vegetales y frutas. | Se muestra motivado solo en algún momento. | No muestra motivación y disposición alguna para formar hábitos nutricionales. |
|--|-------------|---|--|---|

## ANEXO VI.

### RECETAS DE ELABORACIÓN DE PLATO DE VEGETALES PARA EL HOGAR.

|   |                       |             |
|---|-----------------------|-------------|
| <b>NOMBRE DEL PLATO:</b><br><b>REVOLTILLO CON ACELGA</b>  |                       |             |
| <b>VALOR NUTRICIONAL:</b><br>Proteínas 7,74 g                      Grasas 11,62 g<br>Carbohidratos 2,26 g                Energía 145 Kcal   |                       |             |
| <b>INGREDIENTES<br/>(PARA 10 PORCIONES)</b>   | <b>PESO EN GRAMOS</b> |             |
|   | <b>BRUTO</b>          | <b>NETO</b> |
| Huevo   | 640                   | 560         |
| Acelga  | 220                   | 200         |
| Salsa Criolla   |                       | 45          |
| Aceite  |                       | 45          |
| Sal   |                       | 5           |
| <b>MODO DE PREPARACIÓN:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se corta la acelga en trozos.</li><li>• Se prepara la salsa criolla.</li><li>• Se batan los huevos y se añade la sal</li></ul>  |                       |             |
| <b>COCCIÓN:</b> <p>Se saltean las acelgas.</p> <p>Se añaden los huevos batidos. Se revuelven constantemente.</p> <p>Se incorpora la salsa criolla cuando la masa comience a coagular.</p> <p>Se concluye la cocción cuando havan coagulado totalmente los huevos.</p> |                       |             |

| NOMBRE DEL PLATO: <b>REVOLTILLO CON VEGETALES</b>  |                  |      |  |
|--|------------------|------|--|
| VALOR NUTRICIONAL:   |                  |      | Peso de la Porción 100 g   |
| Proteínas 11,19 g  | Grasas 12,11 g   |      |  |
| Carbohidratos 13,09 g  | Energía 206 Kcal |      |  |
| INGREDIENTES (PARA 10 PORCIONES)   | PESO EN GRAMOS   |      | OBSERVACIONES  |
|  | BRUTO            | NETO |  |
| Huevo  | 640              | 560  | Se puede utilizar otros vegetales como col, acelga, berza, etc.        |
| Papa   | 135              | 100  |  |
| Zanahoria  | 115              | 100  |  |
| Habichuela   |                  | 100  |  |
| Guisantes Verdes   |                  | 100  |  |
| Salsa Criolla  |                  | 90   | <b>PARÁMETROS DE COCCIÓN:</b><br>TEMPERATURA: 90°C<br>TIEMPO: 5-6 mts. |
| Aceite   |                  | 45   |  |
| Sal  |                  | 5    |  |
| <b>MODO DE PREPARACIÓN:</b><br>- Se cortan las papas y las zanahorias a la jardinera. Se cortan las habichuelas en trozos pequeños.<br>- Se prepara la salsa criolla.<br>- Se baten los huevos y se les añade la sal.  |                  |      |  |
| <b>COCCIÓN:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Se cocen las papas, las zanahorias y las habichuelas en agua hirviendo. Se extraen y se escurren.</li> <li>• Se calienta la grasa y se incorporan los huevos batidos, los vegetales cocidos y los guisantes verdes. Se revuelven constantemente.</li> </ul> - Se adiciona la salsa criolla cuando la masa comience a coagular. |                  |      |  |

|  |                       |             |  |
|--|-----------------------|-------------|--|
| <b>NOMBRE DEL PLATO: CARNE DE RES CON QUIMBOMBO.</b>   |                       |             |  |
| <b>VALOR NUTRICIONAL:</b><br>Proteínas:18,31 g                      Grasas: 6,66 g<br>Carbohidratos: 5,80g                      Energía: 156 Kcal.   |                       |             | Peso de la porción: 110g   |
| <b>INGREDIENTES<br/>(PARA 10 PORCIONES)</b>  | <b>PESO EN GRAMOS</b> |             | <b>OBSERVACIONES</b>   |
|  | <b>BRUTO</b>          | <b>NETO</b> |  |
| Carne de res de 2 <sup>da</sup>  | 990                   | 800         |  |
| Quimbombó  | 465                   | 400         |  |
| Salsa criolla  |                       | 200         |  |
| Vino seco  |                       | 50 ml       |  |
| Aceite   |                       | 15          |  |
| Sal  |                       | 10          | <b>PARÁMETROS DE COCCIÓN:</b><br>TEMPERATURA: 95-100 °C<br>TIEMPO: 90 MINUTOS. |
| Caldo de res   |                       | 300 ml      |  |
| <b>PREPARACIÓN:</b>  |                       |             |  |
| ➤ Se cortan la carne y el quimbombó en trozos uniformes.<br>➤ Se prepara la salsa criolla.<br>➤ Se prepara el caldo de res (ver receta n0.212).  |                       |             |  |
| <b>COCCIÓN:</b>  |                       |             |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se <b>rehoga</b> la carne. Se añaden la salsa criolla, la sal y el caldo.</li> <li>• Se adiciona el quimbombó manteniendo la cocción hasta que estén blandos.</li> <li>• Se agrega el vino seco al finalizar la cocción.</li> </ul> |                       |             |  |

| NOMBRE DEL PLATO: <b>CABEZA DE CERDO CON HABICHUELA. RECETA #4</b>  |                |       |  |
|---|----------------|-------|--|
| VALOR NUTRICIONAL:<br>Proteínas:16,27g<br>Carbohidratos:15,83g  |                |       | Grasas: 13,60g<br>Energía:251kcal.   |
|   |                |       | Peso de la porción: 110g   |
| INGREDIENTES<br>(PARA 10 PORCIONES)   | PESO EN GRAMOS |       | OBSERVACIONES  |
|   | BRUTO          | NETO  |  |
| Cabeza de cerdo   | 1335           | 600   | El peso neto de la cabeza de cerdo se refiere a la carne limpia, extraída después de la cocción. |
| Habichuela  | 550            | 500   |  |
| Salsa criolla   |                | 200   |  |
| Sal   |                | 10    |  |
| Vino seco   |                | 50 ml | PARÁMETRO DE COCCIÓN:<br>TEMPERATURA: 100 °C<br>TIEMPO: 70 MINUTOS.                              |
| Pimienta molida   |                | 0.1   |  |
| Jugo de limón   |                | 20    |  |
| <b>PREPARACIÓN:</b>   |                |       |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se precocina la cabeza de cerdo en abundante agua hasta que este blanda, se extraen las masas.</li> <li>➤ Se cortan las habichuelas.</li> <li>➤ Se prepara la salsa criolla.</li> </ul>  |                |       |  |
| <b>COCCIÓN:</b>   |                |       |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se cocinan las habichuelas en el agua de cocción de la cabeza. Se escurren.</li> <li>• Se añaden a la carne la salsa criolla, las habichuelas, la sal y la pimienta, manteniendo la cocción por unos minutos.</li> <li>• Se incorpora el vino seco al finalizar la cocción.</li> </ul> |                |       |  |

|  |                       |                         |  |
|--|-----------------------|-------------------------|--|
| <b>NOMBRE DEL PLATO: CROQUETA DE ZANAHORIA Y CARNE.</b>  |                       |                         |  |
| <b>VALOR NUTRICIONAL:</b><br>Proteínas: 8,03 g                      Grasas: 13,24 g<br>Carbohidratos: 32,60 g              Energía:282 kcal. |                       | Peso de la porción: 80g |  |
| <b>INGREDIENTES<br/>(PARA 10 PORCIONES)</b>  | <b>PESO EN GRAMOS</b> |                         | <b>OBSERVACIONES</b>   |
|  | <b>BRUTO</b>          | <b>NETO</b>             |  |
| Zanahoria  | 125                   | 110                     | Las croquetas boleadas pesan 38 g, luego de empanadas su peso es de 45 g.<br><br>La temperatura de cocción es de elaboración de la masa. |
| Carne en conserva  |                       | 110                     |  |
| Harina de trigo  |                       | 220                     |  |
| Aceite   |                       | 80                      |  |
| Leche  |                       | 225 ml                  |  |
| Caldo de res   |                       | 465 ml                  |  |
| Cebolla  | 55                    | 40                      |  |
| Ajo  |                       | 3                       |  |
| Pimienta molida  |                       | 1                       |  |
| Nuez moscada   |                       | 1                       |  |
| Vino seco  |                       | 5 ml                    |  |
| Sal  |                       | 10                      |  |
| Para empanar:  |                       |                         |  |
| Huevo  | 100                   | 90                      |  |
| Pan rallado  |                       | 210                     |  |

**PREPARACIÓN:**

1. Se muele la carne.
2. Se cortan finamente el ajo y la cebolla.
3. Se raspan las zanahorias y se cortan en trozos. Se pre-cocinan en poca cantidad de agua y se reduce a puré.
4. Se prepara el caldo de res.

**COCCIÓN:**

- Se calienta el aceite y se incorpora la harina, revolviendo constantemente. Se desplaza la harina hacia los bordes y se incorpora en el centro el caldo caliente, se va mezclando de afuera hacia dentro, uniformemente. Se procede igual con la leche.
- Se añaden la cebolla y el ajo marchitado, la carne, el puré de zanahoria, la nuez moscada, la pimienta, la sal y el vino seco. Se mezcla todo bien.
- Se forman las croquetas con un peso aproximado de 38 g y se pasan por huevo batido y rallado.
- Se fríen las croquetas en grasa caliente hasta que estén doraditas

**NOMBRE DEL PLATO: SOPA DE VEGETALES**

**VALOR NUTRICIONAL:**

Proteínas 2,80 g      Grasas 2,23 g  
 Carbohidratos 10,90 g      Energía 75 Kcal.

Peso de la ración: 200 g

| INGREDIENTES<br>(PARA 10 PORCIONES) | PESO EN GRAMOS |      | OBSERVACIONES   |
|-------------------------------------|----------------|------|---|
|                                     | BRUTO          | NETO |   |
| Calabaza                            | 195            | 150  | Las especias frescas, la pasta de tomate y el aceite pueden sustituir por 65 gramos de salsa criolla. |
| Papa                                | 205            | 150  |   |
| Habichuela                          | 165            | 150  |   |
| Zanahoria                           | 175            | 150  |   |
| Berza                               |                | 150  |   |
| Ajo                                 |                | 15   |   |
| Cebolla                             | 20             | 15   |   |
| Ají                                 | 18             | 15   |   |
| Tomate                              | 18             | 15   |   |
| Pasta de tomate                     |                | 15   |   |
| Aceite                              |                | 20   |   |
| Sal                                 |                | 10   |   |

**ANEXO VII.**

**RESULTADOS COMPARATIVOS DE LA ETAPA PRE-TEST Y POST-TEST.**

PARÁMETROS DE COCCIÓN

TEMPERATURA: 1 00°C

| DIMENSIÓN | INDIC | PRE-TEST |    |       |    |      |    | POST-TEST |    |       |    |      |    |
|-----------|-------|----------|----|-------|----|------|----|-----------|----|-------|----|------|----|
|           |       | ALTO     | %  | MEDIO | %  | BAJO | %  | ALTO      | %  | MEDIO | %  | BAJO | %  |
| 1         | 1.1   | 1        | 5  | 6     | 30 | 13   | 65 | 14        | 70 | 4     | 20 | 2    | 10 |
|           | 1.2   | 3        | 15 | 5     | 25 | 12   | 60 | 13        | 65 | 5     | 25 | 1    | 5  |
| 2         | 2.1   | 4        | 20 | 4     | 20 | 12   | 60 | 16        | 80 | 2     | 10 | 2    | 10 |
|           | 2.2   | 4        | 20 | 4     | 20 | 12   | 60 | 17        | 85 | 2     | 10 | 1    | 5  |

## ANEXO VIII.

### Resumen de los vegetales y frutas. Sus propiedades.

| Vegetales y frutas | Propiedades.   |
|--------------------|--|
| La lechuga         | Favorece la digestión, estimula la formación de bilis, es refrescante, desintoxicante de la sangre, favorece la formación de orina, impide la fermentación intestinal, favorece el sueño, calma los nervios, contiene vitamina C, B1, B2, B3, B5, B6 y E |
| El tomate          | Es muy sabroso rico en fósforo, hierro, calcio, magnesio, manganeso, zinc, cobre, potasio, sodio, vitamina A y C.  |
| La col             | Cicatrizante, digestivo, antianémico, rica en vitamina C y A, rica en minerales como calcio, magnesio y potasio, recomendada para las enfermedades pulmonares como la bronquitis y la amigdalitis, eficaz para el dolor de garganta.                     |
| Cebollino          | Rico en vitamina C, regulador del intestino, desinfectante de la sangre y del aparato digestivo, posee propiedades antibacterianas.  |
| Rábano             | Contiene vitamina C y B, antiséptico intestinal y de las vías respiratorias, rico en calcio, potasio y magnesio, Antianémico.  |

|               |   |
|---------------|---|
| Habichuela    | Rica en proteínas, contiene calcio y hierro, contiene vitamina A y C  |
| Zanahoria     | Previene el envejecimiento y las arrugas, Eficaz contra trastornos digestivos y metabólicos, Muy rico en vitamina A, B6,E y C.  |
| Melón de agua | Posee gran cantidad de vitaminas C, Con tiene magnesio, fósforo, calcio y hierro, es eficaz contra el problema de riñones.  |
| Piña          | Muy frica en vitaminas C y A, estimula el apetito, estimula las secreciones gástricas.  |
| Plátano       | Rico en minerales como calcio, potasio, magnesio, fósforo, azufre, hierro y sodio, este fruto actúa eficazmente en enfermedades del estómago, reumatismo                        |
| Mango         | Rico en vitaminas y minerales, contiene alta dosis de fibra y sodio.  |
| Frutabomba    | Contiene grandes cantidades de vitamina C.<br>Contiene minerales como, potasio, magnesio y calcio.<br>Las enzimas de la frutabomba ayudan a digerir las proteínas y las grasas. |
| Guayaba       | Rica en vitamina C, minerales y fibras, tiene propiedades anti-diarreicas, desinflamante, expectorante, sedante y sudorífica.   |

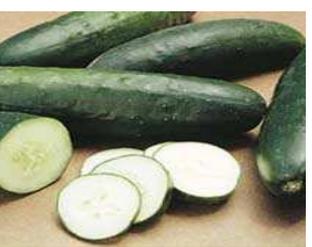




*Recetas útiles para el hogar*

*Recuerdos de Celia Padrón.*

**2010-2011**



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

*JOSÉ MARTÍ*

**SOPA DE VEGETALES.**

*Ingredientes.*

- Papa.
- Habichuela.
- Zanahoria.
- Ajo.
- Cebolla.
- Ají.
- Tomate.
- Pasta de tomate.
- Aceite.
- Sal.
- Caldo de res o ave.

**MODO DE PREPARACIÓN.**

Se pican las habichuelas, la berenjena y la zanahoria.

Se cortan el ajo, la cebolla, el ají y el tomate.

Se cortan la calabaza y las papas.

Se prepara el caldo.

Se cocen en el caldo, la papa, habichuela y la zanahoria.

Se sofríen la cebolla, el ajo, el ají y el tomate.

Se agregan el sofrito y la sal al caldo.

Se añaden, la calabaza .

*“Comer bien, que no es comer ricamente, sino comer cosas sanas bien condimentadas, es necesidad primera para el buen mantenimiento de la salud del cuerpo y de la mente”.*

*José Martí.*

