

**INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO
'CAPITÁN SILVERIO BLANCO NUÑEZ'**

**SEDE PEDAGÓGICA
IATIBONICO.**

**TÍTULO: Actividades dirigidas a la preparación de las familias para el
desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales**

**Tesis presentada en opción al título académico
de Master en Ciencias de la Educación.**

Autora: Lic. Vivian Navarro Jiménez.

IATIBONICO.

Año: 2009

**SEDE PEDAGÓGICA
JATIBONICO.**

TÍTULO: Actividades dirigidas a la preparación de las familias para el desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales

Tesis presentada en opción al título académico de Master en Ciencias de la Educación.

Autora: Lic. Vivian Navarro Jiménez.

Tutora: MSc. Maritza Wichi Blanco.

JATIBONICO.

Año: 2008





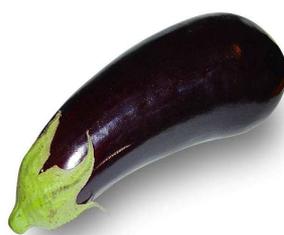
Pensamiento.

Es rico en vitaminas A, B y C...

PENSAMIENTO

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

JOSÉ MARTÍ



Agradecimientos

Debe consumirse antes de madurar...

AGRADECIMIENTOS

- *A la Revolución triunfante que sembró en cada uno de nosotros valores morales y éticos muy difíciles de desarraigar.*
- *A nuestro Comandante Fidel Castro Ruz por elevar la calidad de vida de la familia cubana.*
- *A mi esposo por apoyarme en todo momento para hacer realidad mis sueños.*
- *A mi tutora Maritza Wichí Blanco que con su sabiduría me ayudó a realizar este trabajo.*
- *A Luis Chan, Presidente de la Sociedad China, en la provincia Ciego de Ávila, por su ayuda y apoyo incondicional.*
- *A Marina y Lorenzo por su colaboración.*
- *A todas las personas que de una forma u otra hicieron posible la realización de este trabajo.*
- *A todos,*

Muchas gracias.



Dedicatoria.

Es rica en vitamina C, además...

Dedicatoria.

Por el apoyo incondicional a mi amiga y tutora Maritza de hacer posible la realización de este trabajo.

A mis hermanos Ricardo y Yoel por apoyarme en todo momento.

Todos mis esfuerzos a mis hijas Viviana y Laura Inés.

Renacer de una nueva etapa de manifestación de la cultura.

Inspiración de mis padres Rey y Mercedes.

A la Revolución, al socialismo y a Fidel Castro.



Síntesis

Contiene vitaminas B1, B2, B3...

Síntesis

En la presente investigación se ofrece un estudio acerca de la preparación de las familias para el desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales en las niñas(os) del sexto año de vida del círculo infantil "Pequeños Cosmonautas" del municipio Jatibonico, provincia de Sancti-Spíritus. Para ello, se desarrolló un estudio exploratorio de dicho proceso, que se le dio continuidad con la aplicación de actividades dirigidas a la preparación de las familias acerca del desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales, además de los procedimientos y formas de elaboración de estos para una mejor aceptación por las niñas y niños. Ellos fueron validados a través de un preexperimento, lo cual se vio apoyado por otros métodos, técnicas e instrumentos como: el análisis de documentos, la entrevista y encuestas, las que constataron la pertinencia y eficacia de la propuesta en la población seleccionada con carácter intencional.



Indice

Es un alimento valioso...

Índice

Introducción	1
CAPÍTULO 1. Reflexiones teóricas acerca de la preparación de las familias en el desarrollo de una cultura para el consumo de vegetales	10
1.1 Consideraciones teóricas acerca de la preparación de las familias.....	10
1.1.1 Diferentes vías de preparación de la familia en la institución educativa.....	16
1.2 La formación de una cultura en el consumo de vegetales en la edad preescolar.....	18
1.3 El proceso de alimentación en el sexto año de vida.....	22
CAPÍTULO II. Fundamentación de la propuesta de solución	24
2. 1 Diagnóstico inicial del problema científico que se estudió.....	24
2.2 Actividades dirigidas a la preparación de las familias para el desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales.....	32
2.3 Valoración de los resultados del pre – experimento.....	53
Conclusiones	54
Recomendaciones	55
Bibliografía	56
Anexos	



Introducción

Es rica en sales minerales...

Introducción

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

Hacia el año 500 antes de nuestra era aparecen establecidas en Cuba comunidades numerosas y con un desarrollo superior. Se consideraban dos etapas, una temprana, de 500 a 1000 años antes de nuestra era y otra a partir de 500 años antes de nuestra era, poco tiempo antes de la llegada de los españoles. Provenían del territorio suramericano (Cuenca del Orinoco) y llegaron transitando de isla en isla a las Antillas Menores y Mayores, formaban parte de las familias de pueblos aborígenes más extendidos de América.

Estos grupos se denominaban taínos, practicaron la agricultura y la cerámica, usaron el algodón hilado para ropas y su alimentación se basaba en la yuca, el maíz, el boniato, frijoles varios y otros como calabaza, la guayaba, la papaya, la piña, el mamey y otros. La fauna abundante de quelonios, moluscos, peces, reptiles, aves y mamíferos. De esa cultura nos queda el llamado pan de yuca o casabe. Después que casi desapareció la población autónoma fue la influencia española la más importante en la creación de una cultura alimentaria.

Del segundo decenio del siglo XVI comenzó la introducción de esclavos africanos. Este hecho marcó definitivamente todo el desarrollo de la nacionalidad cubana y perfiló con fuertes trazos nuestra cultura. Alrededor de 800 000 esclavos se introdujeron en tres siglos desde África occidental fundamentalmente y se sabe con seguridad que tan masiva introducción del hombre trajo consigo la introducción de plantas usadas por estos, entre ellas las alimenticias ya que eran parte importante del sustento de esclavos y españoles.

Ha mediado del siglo XIX y hasta 1873 arribaron a Cuba un total de 132 435 chinos que venían controlados para realizar trabajos agrícolas. Los chinos aportaron el uso profundo de hortalizas y condimentos y la confección de platos

basados en los vegetales que desde mucho tiempo atrás se vendían en fondas y restaurantes chinos en las ciudades cubanas. Un total de 44 plantas de origen asiático forman parte hoy de nuestro fitorrecursos siendo el 41 % hortalizas y 20 % frutales. La influencia europea aportó en general 40 hortalizas y vegetales y 25 especias y condimentos a nuestro fitorrecursos.

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

Cuba cumple con los compromisos adquiridos en DAKAR en 1990 y ofrece una educación inicial de calidad para todos buscando vías donde se pueda ofrecer la posibilidad de desarrollar al máximo el potencial de los niños desde que nacen de acuerdo a sus derechos.

En estudios realizados en el país durante 1993 se detectó que existen niveles bajos de adecuación de vitamina A en la dieta de diferentes grupos de edades en poblaciones centinelas. Las investigaciones relativas de las vitaminas del complejo B tradicionalmente se les ha dedicado menos atención, dada la preponderancia del hierro y de la vitamina A como carencia, sin embargo, en los estudios de vigilancia nutricional específicos realizados con motivo de la neuropatía epidémica en Cuba, se encontró que el porcentaje de educación de la tiamina, la riboflavina y la viacina fueron bajos. Para que un estado nutricional sea satisfactorio, cada persona tiene que ingerir una cantidad apropiada de macro nutrientes y micro nutrientes, mantener una buena salud y hábitos adecuados.

El estado nutricional depende también que se tenga acceso a conocimientos suficientes de las dietas idóneas, teniendo en cuenta los hábitos alimentarios

locales para prevenir problemas de nutrición y de enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación. La familia debe constituir el objetivo de trabajo fundamental, por considerarse que partir de ellas se logran resultados superiores en cuanto a la prevención de la mala nutrición tanto por defecto como exceso

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 (1870-1952) 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.

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.

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

Por lo que se plantea el siguiente **Problema Científico:** ¿Cómo contribuir a la preparación de las familias para el desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales de las niñas y los niños del sexto año de vida del Círculo Infantil “Pequeños Cosmonautas”?

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

Campo de acción: preparación de las familias para el desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales.

Teniéndose como **objetivo:** Aplicar actividades dirigidas a la preparación de las familias para desarrollar una cultura en el consumo de vegetales.

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

1-¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos sustentan la preparación de las familias para el desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales?

2-¿Qué conocimientos poseen las familias para desarrollar una cultura en el consumo de vegetales?

3-¿Qué características tienen las actividades que permitan la preparación de las familias para el desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales?

4-¿Qué resultados se obtendrán con la aplicación de las actividades acerca de la preparación de las familias para desarrollar una cultura en el consumo de vegetales?

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

1 -Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la preparación de las familias para desarrollar una cultura en el consumo de vegetales del sexto año de vida del círculo infantil “Pequeños Cosmonautas”.

2-Diagnóstico del estado actual de las familias y sus necesidades de preparación en el desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales del sexto año de vida del círculo infantil “Pequeños Cosmonautas”.

3- Elaboración de las actividades dirigidas a la preparación de las familias en el desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales del sexto año de vida del círculo infantil “Pequeños Cosmonautas”.

4-Validación de las actividades aplicadas para la preparación de las familias en el desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales del sexto año de vida del círculo infantil “Pequeños Cosmonautas”.

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

Del nivel teórico:

La inducción y deducción: Para determinar regularidades que existen sobre la información teórica sobre el desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales y en la elaboración de las recomendaciones y conclusiones.

La modelación: Permitió la elaboración de las actividades con las familias en la vía institucional.

El análisis y síntesis: Se utiliza en la introducción y en el desarrollo para descomponer e integrar la información teórica que existe sobre el desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales en el sexto año de vida.

Del nivel empírico:

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

La entrevista: Para constatar el nivel de preparación que posee la familia del sexto año de vida en cuanto al desarrollo de una cultura en el consumo vegetales en el hogar, la misma se aplicó durante el pretest.

El análisis de documentos: Para el estudio de documentos relacionados con el tema de investigación en cuanto al trabajo con la familia, en el desarrollo de de una cultura para el consumo de vegetales, así como para determinar en diferentes fuentes de información lo que se recomienda para el consumo de vegetales y determinar regularidades para concebir las actividades al inicio del trabajo.

Pre-experimento: Para validar en la práctica pedagógica las actividades elaboradas y se aplicará en sus tres fases:

Constatación inicial: En la revisión de la bibliografía que aborda la problemática dada, así como en la elaboración y la aplicación de los instrumentos para determinar el comportamiento de los indicadores de la variable dependiente.

Aplicación de la propuesta de solución: Se aplicó la propuesta de las actividades que contribuyan a la preparación de las familias para desarrollar una cultura en el consumo de vegetales.

Constatación final: Se aplicará nuevamente la encuesta y la entrevista para comprobar la efectividad de la propuesta de actividades y determinar las transformaciones logradas en las dimensiones e indicadores.

Del nivel estadístico y matemático:

El cálculo porcentual: Para procesar la información de los instrumentos aplicados y representar los resultados en tablas y gráficos.

Para la realización de esta investigación se utilizó como **población** 39 familias del círculo infantil “Pequeños Cosmonautas” del municipio Jatibonico, provincia de Sancti-Spíritus.

La muestra que se utiliza son 20 familias, que representan el 51,2 %, las mismas se caracterizan por ser preocupadas por la educación de sus hijos, con un nivel económico adecuados, el estado constructivos de las viviendas es buena y todas se encuentran ubicadas dentro de la ciudad, el nivel de escolaridad es medio y universitarios. Esta muestra se selecciona de forma intencional no probabilística, además se tuvo en cuenta la idoneidad.

Conceptualización de la variable independiente:

Variable independiente: Actividades para el consumo de vegetales.

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 del consumo de vegetales.

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

Para medir el efecto de la variable independiente se determinaron las siguientes dimensiones e indicadores que se midieron con una escala valorativa del 1 al 5 que aparece en el (anexo 2).

Dimensión: Conocimiento de una cultura en el consumo de vegetales.

Indicadores:

- Conocimientos sobre el consumo de vegetales.
- Conocimientos del balance acerca de la cultura en el consumo de vegetales.
- Conocimientos sobre diferentes formas de elaborar platos usando vegetales.

Dimensión: Modos de actuación respecto a la cultura en el consumo de vegetales.

Indicadores:

- . Procedimiento que utiliza para la selección y elaboración de los vegetales.
- Procedimiento que se utiliza para lograr que los niños consuman vegetales.
- Sistemática en la que propicia el consumo de vegetales en los niños.

Variables ajenas o colaterales:

- Poco interés de las familias por el consumo de vegetales.
- Poco acceso de las familias a los diferentes vegetales.
- El factor tiempo en la familia.

La **significación práctica** radica en la aplicación de las actividades dirigidas a la preparación de las familias, acerca del desarrollo de una cultura en el consumo de

vegetales, 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 la concepción de las actividades para la preparación de las familias en el desarrollo de una cultura para el consumo de vegetales en las niñas y los niños.

Estructura de la tesis.

La tesis está estructurada en introducción, capítulo I, donde se presenta la fundamentación teórica que aborda aspectos relacionados del trabajo con la preparación de las familias en el desarrollo de una cultura para el consumo de vegetales en las niñas y niños del grado preescolar.

En el capítulo II se refiere a la fundamentación de las actividades, el diagnóstico del estado actual de la preparación de las familias, métodos de la investigación empleados y los resultados del diagnóstico; 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

Es sabrosa, importante...

CAPÍTULO I. REFLEXIONES TEÓRICAS ACERCA DE LA PREPARACIÓN DE LAS FAMILIAS EN EL DESARROLLO DE UNA CULTURA PARA EL CONSUMO DE VEGETALES.

1.1 Consideraciones teóricas acerca de la preparación de las familias.

La familia como categoría social histórica y psicológica está en interacción continua en sus relaciones internas y externas, a partir de lo cual se va estructurando su desarrollo. Para la preparación de la familia es imprescindible conocer esa dinámica y considerar la necesidad de estudiar el desempeño familiar desde todas sus aristas con un enfoque multilateral.

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 reexhiben 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.Vigostki (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 premisas fundamentales en la maduración de la personalidad del niño y de la niña para la adquisición de bases para el desarrollo de cualidades de conducta 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.

La familia son todas aquellas personas con vínculos conyugales o consanguíneos. Esta definición destaca los vínculos de parentesco, relacionado la autogénesis de la familia. En este sentido, de acuerdo a la cercanía de vínculos, se define las llamadas familias nucleares constituida por padres e hijos y las familias extendida incluyendo además a otros miembros.

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.

Después de un estudio bibliográfico la autora de este trabajo considera la idea central de la filosofía de la educación acerca de la educabilidad del hombre. 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 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.

1.1.1 Diferentes vías de preparación de la familia en la institución educativa.

El educador puede seleccionar una u otra, en diferentes momentos y circunstancias. Estas se describen a continuación.

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

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

disposición de los familiares para recibir a los visitantes. Siempre deben tener un enfoque positivo y humano, brindando la colaboración que sea posible en los casos que la requieran.

Reuniones de padres: es el encuentro que tiene sistemáticamente la dirección de la institución y/o las educadoras de un grupo o ciclo con los familiares de las niñas y los niños con el objetivo de tratar aspectos organizativos de carácter general y / o específicas del año de vida.

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

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

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

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.

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.

El círculo infantil 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 de una cultura en el consumo de vegetales en la edad preescolar.

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 las niñas y los niños desde las edades más tempranas tanto en la institución como en el hogar para formarlos correctamente definidos y no solo por convivencia de garantizar su salud.

Al estar incluido el proceso de alimentación en el proceso educativo tenemos en cuenta que una incorrecta formación de hábitos alimentarios pueden dañar aspectos educativos que se consideran en esta etapa. A la hora del almuerzo y las comidas es propia para enseñar al niño a buenos hábitos alimentarios para esto es fundamental que se preparen los alimentos de una forma agradable a la vista para que las niñas y los niños se sientan estimulados al probarlos, recordándoles que con las propiedades nutritivas que poseen pueden crecer sanos y fuertes.

La primera crisis del desarrollo está en el propio momento del nacimiento donde las niñas y los niños pasan de un medio realmente estable, en el cual todas sus necesidades son natural y directamente satisfecha a un medio totalmente diferente, cambiante, en el cual debe desarrollar una existencia independiente.

Desde este mismo momento el niño comienza a asimilar adquisiciones que cuantitativamente van mejorando y perfeccionando sus primitivas destrezas motrices y procesos psíquicos, procesos de la apropiación de la experiencia social que se posibilita por la acción del adulto que lo entiende y lo pone en contacto con el mundo de los objetos que le rodean, actividad conjunta en el cual se le va dando el proceso de humanización a este período de la vida humana, es a lo que generalmente se ha denominado lactancia que concluye a los doce meses con la presencia de la crisis del primer año de vida, luego sucede un período de dos años, la edad temprana con su crisis de los tres años y luego la edad preescolar propiamente dicha que concluye con la crisis de los seis y siete años.

La **edad preescolar** es aquel período de la vida que comprende desde el nacimiento hasta la crisis de los seis y siete años en que las niñas y niños se convierten propiamente en un escolar.

Desde este punto de vista la edad preescolar y naturalmente la educación preescolar se ha enfocado como una etapa preparatoria para la escuela, en la que hay que garantizar el desarrollo de hábitos y habilidades específicas para el aprendizaje escolar incluso para el desarrollo intelectual físico, moral y estético de los niños de esta edad.

La educación nutricional es un proceso multilateral encaminado a la formación de correctos hábitos de alimentación, ya que este se ha de iniciar desde el nacimiento de las niñas y los niños, continuarse en el círculo infantil y prolongarse durante el período escolar.

Las niñas y los niños deben aprender a consumir todo tipo de alimentos, es necesario alimentarse adecuadamente para que las funciones que tienen lugar en nuestro organismo se realicen naturalmente cuando los niños juegan, corren, caminan, etc. En las células de los tejidos ocurre un continuo desgaste y consumo de energías, ya que se encuentran en constante desarrollo, por lo que necesitan sustancias que le permiten crecer y desarrollarse adecuadamente, las

sustancias que necesita el organismo para realizar esas funciones se encuentran en los alimentos que ingeren diariamente.

El período de edad preescolar ofrece amplias ventajas para el desarrollo del trabajo, ya que en esta etapa los rasgos de personalidad, los hábitos personales y las preferencias alimentarias no se han establecido plenamente.

Para que el estado de nutrición sea satisfactorio cada persona tiene que ingerir una cantidad apropiada de macro nutrientes mantener una buena salud y hábitos higiénicos .

El estado nutricional depende que se tenga conocimientos suficientes de las dietas idóneas teniendo en cuenta los hábitos alimentarios para prevenir los problemas de desnutrición y enfermedades no trasmisibles, relacionadas con la alimentación, se debe tener presente, que al ofrecerle los vegetales preferiblemente crudos y las frutas en estado natural, porque a sí se aprovechan sus vitaminas y minerales, es importante no comentar delante de las niñas y los niños los alimentos que no son de nuestros gusto, hay que brindarlos con agrado, hay que estimularlos y celebrarlos cuando lo ingieran.

Es de gran importancia enseñar a las niñas y niños a degustar cada nuevo sabor, de modo que lo aprendan a distinguir. El gusto es una sensación subjetiva que se crea por las costumbres; pero no se les debe de obligar a comer, si existe el rechazo, se insistirá nuevamente al cabo de algunos días, hasta lograr acostumbrar a las niñas y niños al sabor.

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

Los vegetales son una rica fuente de variados nutrientes que incluyen vitaminas, minerales y fibras dietéticas y otras clases de principios biológicos activos, constituyen una fuente importante de compuestos antioxidantes, que protegen al

organismo contra el efecto dañino de las radicales libres generados en algunas patologías como el cáncer. Además poseen un gran valor nutritivo, pertenecen a los alimentos de mayor cantidad de vitaminas y minerales que se pueden aportar al organismo.

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

Por lo que uno de los objetivos fundamentales que se debe complementar en las niñas y niños desde las edades más tempranas es una correcta alimentación, ya que los principios de la Revolución Cubana están estrechamente relacionados con la cultura, una vez iniciada la educación nutricional, debemos prolongarlo durante toda la vida tanto en el hogar como en la institución, que tiene como finalidad la protección y mejoramiento de la salud de las niñas y niños como la información y capacitación a la familia para lograr un mejor desarrollo en la formación de hábitos alimentarios.

Por todo lo antes expuesto se le concede gran importancia a la nutrición y alimentación del consumo de vegetales en las niñas y niños desde las edades más tempranas, ya que ha sido poco motivado en el hogar, por lo que responde a una necesidad actual encaminada a la familia.

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

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

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

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

Una buena nutrición apoya decididamente la ingestión diaria de vegetales tanto crudos como cocidos, es la mejor manera de garantizar aportes vitamínicos de la dieta, por lo que los vegetales ocupan un lugar importante en la nutrición del hombre, vegetales como: zanahorias, tomates, acelgas lechugas, pimiento rojo o verde. Todos proporcionan todas las vitaminas C y gran parte la vitamina A que se necesita, además de conocer importantes cantidades de hierro, calcio, niacina y riboflavina.

1.3 El proceso de alimentación en el sexto año de vida.

En sexto año de vida debe lograrse el uso de todos los cubiertos. Si asisten niñas y niños nuevos, se procederá a enseñar el uso del cuchillo con aquellos que no dominan su manejo. El proceso de alimentación requiere una coordinación estrecha con el servicio de alimentación. Se servirán a medida que las niñas y niños estén aseados y preparados y se colocará en la bandeja el agua y la leche inmediatamente que se sienten a la mesa.

Al organizar el proceso se tendrá en cuenta las características individuales de las niñas y niños, para que se alimenten primero los que comen más lentamente y, los que manifiestan sueño o hambre, de igual forma se sentará a los inapetentes con

los que tengan buen apetito, lo que les servirá de estímulo. Además los intolerantes se sentaran aparte para evitar conflictos con los demás por las diferentes ofertas.

Mientras se desarrolla este proceso los docentes permanecerán en el salón para brindar la atención requerida encaminando su trabajo a que ingieran la totalidad de los alimentos y a la formación de hábitos en todo el grupo.



Capítulo II

Excelente alimento para los niños...

CAPÍTULO II. Fundamentación de la propuesta de solución.

2. 1 Diagnóstico inicial del problema científico que se estudió.

La entrevista. Anexo I.

Se aplicó una entrevista a las 20 familias para comprobar el conocimiento que poseen en cuanto al desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales.

En el indicador 1.1 acerca de los conocimientos sobre el consumo de vegetales, 18 familias no responden acerca de la importancia de los vegetales en el aporte y funciones para el buen desarrollo del organismo, encontrándose en la escala 3 para un 90% y 2 familias solo abordan la importancia del consumo de vegetales en cuanto a su aporte para un 10 % ubicándolos en la escala 4.

En el indicador 1.2 sobre los conocimientos acerca del balance de la cultura en el consumo de vegetales, 19 familias responden dos tipos de vegetales dentro del balance nutricional ubicándolos en la escala 4, para un 95 % y 1 familia en la escala 3 porque no responde para un 0.05 %.

En el indicador 1.3 los conocimientos sobre diferentes formas de elaborar platos usando vegetales 17 familias responden con dos formas de elaboración en un mismo vegetal encontrándose en la escala 4 para un 85 % y 3 familias responden que la consumen en su estado natural para un 15 % ubicándolos en la escala 3.

En el indicador 2.1 los procedimientos que utilizan para la selección y elaboración de los vegetales en el hogar responden las 20 familias de forma negativa.

En el indicador 2.2 los procedimientos que se utiliza para lograr que los niños consuman vegetales 17 familias responden que solos se los ofertan en el servido sin utilizar procedimientos para su aceptación para un 85 % ubicándolos en la escala 4 y 3 responden que con su ejemplo al degustar los mismos para un 15% encontrándose en la escala 3.

En el indicador 2.3 la sistematicidad en la que propicia el consumo de vegetales en los niños 3 familias responden que cuatro veces por semanas para un 15% encontrándose en la escala 4 y 17 responden que esporádicamente para un 85 % ubicándolos en la escala 3.

Como se puede apreciar las familias no poseen conocimientos suficientes para fundamentar la importancia del consumo de vegetales para el desarrollo y crecimiento de las niñas y los niños, además tampoco le dan participación a los niños en la toma de decisiones para fomentar el desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales y una cultura alimentaria sana; así como siempre se elaboran los mismos vegetales teniendo en cuenta el tiempo y no existe variabilidad en las formas de elaboración y presentación por lo que no existe motivación .

Se aplica una encuesta para conocer la sitematicidad que la familia les brinda los diferentes tipos de vegetales en el hogar a las niñas y niños en el pretest y el postest.

De 20 familias

no	vegetales	5	%	4	%	3	%	2	%
1	Tomate	12	60	6	30			2	10
3	Col					3	15	5	25
4	Acelga					3	15		
5	Zanahoria					8	40		
6	Habichuela					8	40		
7	Lechuga			15	75	5	25		
8	Calabaza					5	25		
9	Espinaca								
10	otros								

Se comprobó que las familias no tienen cultura en el consumo de vegetales, debido a que no se oferta de forma sistemática, así como cuando se le ofrece a las niñas y niños no se tiene en cuenta la variedad en la elaboración.

Para la caracterización inicial del estado de nutrición del consumo de vegetales en las niñas y niños de edad preescolar se realizó el análisis documental: (Anexo III).

En el programa de Educación Preescolar tiene como objetivo fundamental manifestar hábitos correctos; alimentarios, de mesa, de aseo personal, de orden y de cortesía, además es necesario trabajar en el desarrollo de los hábitos alimentarios, para lograr un adecuado estado nutricional y evitar la mal nutrición, exceso o por defecto, desempeña un papel fundamental el trabajo conjunto del personal docente, salud y familias dada la importancia que tiene para la salud de las niñas y los niños.

En los documentos de la Maestría en Ciencia de la Educación (Periolibros MINED), del módulo III cuarta parte ofrece diferentes temas a cerca de la nutrición y su influencia en el crecimiento y desarrollo de las niñas y los niños, las necesidades básicas por edades teniendo en cuenta las proteínas, vitaminas y minerales, además los problemas actuales de la nutrición y la alimentación en Cuba y Latinoamérica, la situación alimentaria actual y estado nutricional de los niños menores de seis años en la disponibilidad y consumo de alimentos, sobrepeso y obesidad, deficiencias de micronutrientes, tendencias de las políticas y estrategias en salud, alimentación y nutrición de los menores de seis años, vínculo familia e institución educativa en la formación de correctos hábitos alimentarios ; así como qué es una guía alimentaria, entre otros.

Manual de dieta del Círculo Infantil, demuestra diferentes recetas y su posible elaboración donde se observa la presencia de vegetales y su variabilidad.

En el documento de “Los niños y sus derechos” plantea la relación Infancia – Sociedad de aquellas personas que desde diferentes escenarios tienen en sus manos los destinos de la humanidad, además en una segunda parte expone como

se cumple la convención de los derechos del niño en Cuba y el artículo 85 sobre los deberes y derechos de los padres en su artículo número 1.

“La formación de hábitos en las niñas y niños de 0 a 6 años” Una tarea de la institución y la familia, está dirigido a todas las personas que intervienen en la atención educativa de las niñas y niños de 0 a 6 años de edad como educadoras auxiliares promotoras y a las familias en general. Este material tiene como objetivo apoyar la labor de las instituciones docentes y a las familias en la formación de hábitos culturales.

Valoración de los resultados del diagnóstico.

Fortalezas.

- Constituyen baluartes la información bibliográfica en cuanto al desarrollo del hábito nutricional del consumo de vegetales, la preparación de las familias y la posibilidad que brindan las tecnologías de la información y las comunicaciones.
- Interés de la familia por desarrollar hábitos correctos en sus hijos.

Debilidades

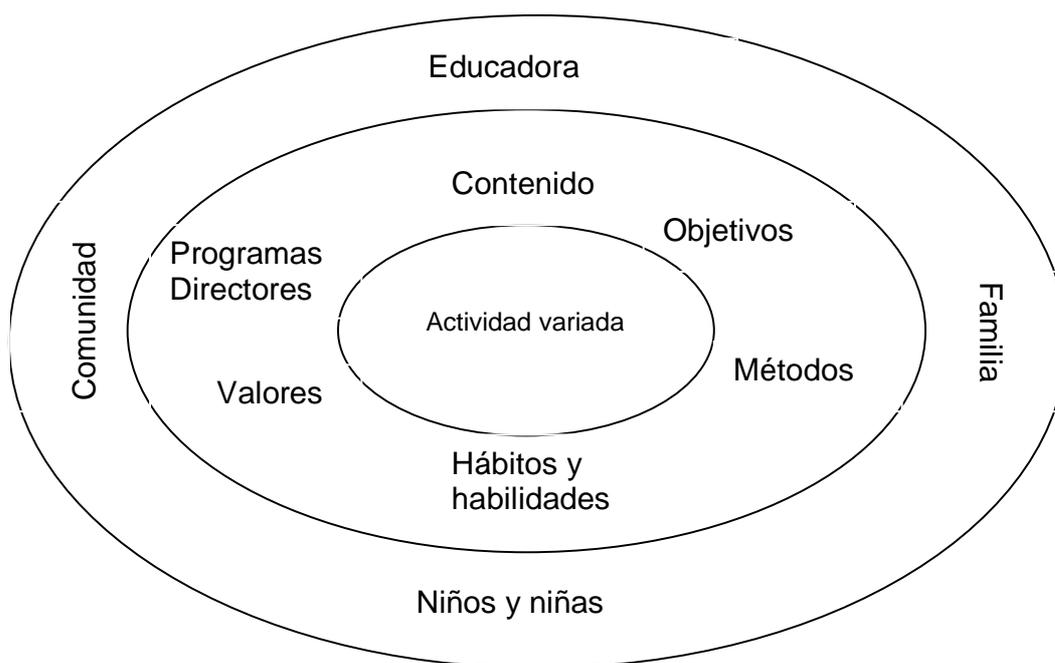
El procesamiento de los instrumentos de los métodos empíricos corroboró que es insuficiente:

- El conocimiento que poseen las familias en cuanto a la nutrición en el desarrollo del niño y la relación de esta con el consumo de vegetales.
- La variabilidad y frecuencia de los vegetales dentro de la semana.
- Participación de los niños en el momento de seleccionar y elaborar los diferentes vegetales en el hogar.
- Degustar los diferentes vegetales por las familias.
- Los ejemplos positivos al momento de degustar los vegetales delante de las niñas y los niños en el hogar.

- La presencia de niñas y niños en la elaboración de vegetales en los diferentes momentos del día.
- El tiempo que las familias le dedican a la compra de los diferentes vegetales que se ofrecen en los mercados.

En la propuesta se asume la teoría marxista-leninista, a partir del estudio de sus bases metodológicas principales, expresadas por varios autores,

La pedagogía aporta al desarrollo del proceso educativo del Círculo Infantil importantes objetivos, métodos, habilidades y hábitos a desarrollar durante todas las actividades para lograr una formación multilateral, armónicamente concebida en las nuevas generaciones a tenor de las condiciones de movimiento de la sociedad en que les corresponde vivir. Las relaciones entre las áreas del conocimiento contribuyen al logro de estos objetivos dada la interacción que debe existir entre los contenidos que se desarrollan en el círculo infantil, donde el constante desarrollo de todos los componentes del sistema educacional juega un papel muy importante.



Importantes aportes a la ciencia psicológicas brinda la teoría de la actividad presentada por A.N.Leontiev. Para él esta categoría es la vía de interacción del hombre con lo que le rodea. Es decir, que la actividad constituye un proceso que mediatiza la relación entre el hombre y la realidad objetiva, el hombre no

responde directamente a los estímulos del medio sino que a través de la actividad se pone en contacto con los objetos o fenómenos de la realidad circundante, actúa sobre ellos modificándolos y transformándose a sí mismo.

Según Leontiev (1982) una característica fundamental de toda actividad es su objetividad, es decir, toda actividad tiene un objeto material o ideal el cual aparece primero como independiente del sujeto y posteriormente como su imagen psíquica.

N.Talízina (1982) en su obra "Psicología de enseñanza", retoma la definición dada por Leontiev de actividad como los procesos que realizan una actividad vital, activa del sujeto hacia la realidad. Un rasgo característico de la actividad es la coincidencia del motivo y el objetivo, de esta manera, el motivo de la actividad es interpretado por él no solo como una necesidad de algo, sino como el objeto que impulsa, que mueve la acción.

Llamó acción al proceso subordinado a la representación del sujeto que debe lograrse y a los procedimientos o pasos a seguir para la realización de la acción, los denominó operaciones. Estos dependen de las condiciones que existen, las cuales están en dependencia de las posibilidades reales del medio social que permitan resolverlas.

La actividad tiene un carácter dinámico ya que los motivos pueden variar, por eso lo que un momento de acción puede convertirse en actividad, lo que era operación en acción o viceversa.

Para este trabajo resultan de mucho valor los postulados derivados de la teoría de Leontiev y sus seguidores por la importancia que le conceden a la actividad para el desarrollo del sujeto como personalidad. Los elementos que sirven de base a este trabajo son:

- Mediatiza la relación entre el sujeto y el medio circundante, modificándolo y transformándolo a sí mismo.
- El carácter objetivo de toda actividad, ya que es la representación anticipada de lo que se quiere obtener, no hay actividad humana sin objetivo.

- La coincidencia del motivo y del objetivo ya que todo objetivo tiene un motivo y este persigue un objetivo, relación necesaria para que la actividad llegue a concretarse.
- El motivo es algo que conduce a la acción como componente primordial de la actividad.
- Las acciones se realizan mediante procedimientos, pasos o vías en dependencia de las condiciones concretas y posibilidades del medio social en que se realiza la actividad.
- Tiene carácter dinámico ya que los objetivos pueden variar.

Tomándose como base los postulados derivados de la teoría de Leontiev queda clara la importancia de la actividad para el desarrollo del sujeto ya que el proceso principal que caracteriza el desarrollo psíquico del niño es el proceso de asimilación o de apropiación de los logros del desarrollo de las generaciones humanas antecesoras.

Este proceso se realiza en la actividad de los niños con los objetos y fenómenos del medio circundante en el cual están contenidos los logros de la humanidad. En sus trabajos se destacan dos condiciones necesarias para la asimilación de la experiencia social. La primera, el cumplimiento de la actividad adecuada en relación con los objetos de la cultura material y espiritual y la segunda, la comunicación entre los sujetos.

Características de las actividades.

- * Se tuvo presente en su concepción las características psicológicas de las familias del sexto año de vida.
- * Permiten alcanzar el desarrollo de una cultura del consumo de vegetales en las familias.
- * Garantizan el conocimiento de una cultura dietética en las familias del sexto año de vida.

* Tienen un carácter participativo por las familias siendo novedosas, motivantes, atractivas e ilustrativas.

* Responden a las necesidades de las familias arrojadas en el diagnóstico.



Actividades variadas.

Elabóralos en el hogar...

2.2 Actividades dirigidas a la preparación de las familias para el desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales.

Actividad: 1 Conferencia

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

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

Materiales: Conferencia.

Desarrollo.

El valor nutritivo de los vegetales.

Es de vital importancia conocer que los vegetales pertenecen a los alimentos que mayor cantidad de vitaminas y minerales puedan aportar al organismo. ¿Por qué es importante que las familias conozcan que el huerto escolar adquiere un gran valor para la salud de las niñas y niños?

Los padres tienen el derecho y deber de conocer el valor nutritivo de los vegetales, porque se hace necesario el trabajo en el huerto del círculo infantil, o de la comunidad, además para que contribuyan a mantener la salud de sus hijos, alimentándolos en forma correcta.

La mayoría de los vegetales tienen bajos contenidos en nutrientes energéticos, hidratos de carbono y grasas. Por lo tanto, el ser humano no podrá satisfacer sus necesidades alimentarias utilizando solamente hortalizas. El valor de estos alimentos reside en su riqueza en vitaminas como A, B, y C, y en sales minerales, como calcio, fósforo y hierro. Para ello la educadora puede relacionar las actividades que se realizan en el huerto del cocinero del círculo infantil para que las familias se familiaricen con los vegetales que se consumen en la alimentación de las niñas y los niños de la institución, además, se les hablará de forma en que se realiza la motivación a la hora de los procesos de alimentación para propiciar buenos hábitos alimentarios y lograr una cultura en el consumo de vegetales. En esta coacción se les debe recordar las propiedades nutritivas que tienen las

hortalizas, exhortándolos a que los coman en el hogar. Por último, la educadora puede explicarles como ellos pueden contribuir a mantener la salud de sus hijos, introduciendo en la dieta diaria diferentes vegetales. También los invitará a que en la próxima reunión de padres se realizará un debate acerca de un documental didáctico que observaran.

Valor nutritivo de los vegetales.

Lechuga	Ricas en sales minerales y contiene vitaminas A y C
Zanahoria	Contiene vitaminas A,B y C. Es una rica fuente de sales minerales de calcio, hierro y fósforo, además es excelente alimento para las niñas y los niños, ya que contiene vitaminas B, B2, B3 y vitamina A.
Acelga	Contiene gran cantidad de vitamina A en forma de pro vitaminas, vitaminas C y B
Rábano	Es rico en iodo, hierro y sales de calcio, contiene fósforo y vitamina C.
Tomate	Contiene vitaminas A, B y C fundamentalmente la C, además de sales minerales de hierro, fósforo y calcio.
Col	Es rica en vitamina C, contiene calcio, fósforo, azufre y otros minerales.

Pepino	Es rico en vitamina A, B, y C en sales minerales de calcio, fósforo y hierro.
Quimbombó	Es rico en vitaminas A, C, y en sales minerales de hierro, fósforo y calcio.
Habichuela	Es un alimento valioso en vainas verdes, están contenidos de distintas vitaminas y sales minerales.

Actividad 2

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

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

Desarrollo

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

Ejemplo:

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

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

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

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

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

A continuación se realizará un juego donde la familia escogerá un vegetal y partiendo de su selección demostrará sus conocimientos en la importancia de

estos en la alimentación de los niños preescolares y luego se motivará al disfrute de los vegetales presentados por la familia.

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

Actividad -3

Título: Hábitos alimentarios en la edad preescolar.

Objetivo: Conversar sobre los hábitos alimentarios.

Desarrollo:

Comenzamos la actividad explicando que se está realizando una investigación acerca de la formación de hábitos de alimentación en el círculo infantil y necesitamos de su colaboración por la importancia que tiene la familia para la misma. Se comentan los resultados de las observaciones a los procesos de alimentación para que comprendan la necesidad de que apoyen a las educadoras en la educación de los niños.

El objetivo de esta actividad es que la familia conozca cuáles son y cómo se forman los hábitos alimentarios en la edad preescolar.

Luego se les pondrá un video referente al tema, motivando al debate después de la visualización del video mediante las siguientes preguntas:

¿Mencione los hábitos alimentarios presentados en el video?

¿Cómo se realiza este proceso según lo visto en el círculo infantil?

¿Cuáles son las condiciones que se deben crear ante la realización de este proceso?

¿Cómo deben desempeñarse en el hogar para contribuir a la formación correcta?

Seguidamente se realizará un juego donde la familia se dividirá en dos grupos y demostrarán lo aprendido en la actividad. Los que lo hagan mejor recibirán el aplauso de sus compañeros.

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

Actividad 4

Título: Lee y reflexiona.

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

Materiales:

Mensajes educativos que pueden ser utilizados:

- No hacer gestos negativos delante de las niñas y niños al ingerir los vegetales para lograr una posible aceptación de estos.
- Ingerir con frecuencia vegetales en el hogar para desarrollar una cultura en el consumo de vegetales en sus hijos.
- Lograr que de forma general toda la familia ingiera los vegetales en sus distintas formas de elaboración para desarrollar una cultura nutricional adecuada.
- Elaborar con frecuencia vegetales en el hogar para desarrollar el hábito.
- Mostrar deseo y satisfacción a la hora de ingerir los vegetales por todos los miembros de las familias, para estimular su aceptación por la niña o el niño.
- Realizar con variedad diferentes tipos de platos de vegetales para su aceptación.
- Hacer partícipe a los niños en la compra de los vegetales y formas de elaboración para desarrollar el hábito en su consumo.
- No utilizar métodos inadecuados para la aceptación de los vegetales, para desarrollar el gusto por su consumo.

- Lograr que el plato ofertado tenga buena calidad y presencia.
- Realizar una correcta motivación hacia la presencia de los platos sin realizar gestos ni frases negativas delante del pequeño para estimular a su aceptación.

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

Actividad-5

Momento educativo

Título: Cocina al minuto.

Objetivo: Demostrar como elaborar diferentes platos con un tipo de vegetal.

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

Proceder metodológico:

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

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

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

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

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

Actividad 6

Título: Mi vegetal favorito.

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

Materiales: Diferentes tipos de vegetales.

Proceder metodológico:

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

Actividad 7

Título: Cine debate.

Objetivo: Debatir acerca de lo observado en el documental didáctico "La aceptación de los vegetales en el grado preescolar".

Materiales: Video y documental didáctico.

Proceder metodológico:

A través de la reunión de padres que se efectúa en la institución se invita a las familias a que participen en la visualización de un vídeo sobre las diferentes manifestaciones que presentan las niñas y los niños ante la aceptación de los vegetales en el proceso de alimentación en el hogar; así como la actitud del adulto ante esta situación. Se les entregará una guía de observación para el análisis y debate.

Aspectos a observar:

Se crean las condiciones para el proceso de alimentación en el hogar.

Existe la participación del niño en el mismo.

Existe un ambiente positivo durante el proceso de alimentación.

Presencia del vegetal para aceptación por los miembros del hogar.

Se estimula al niño para que acepte el vegetal o los vegetales.

Existe unión de criterios por las familias durante el proceso de alimentación delante de la niña o el niño.

¿Qué haría usted en ese caso?

Para finalizar se le solicita a las familias de las niñas y niños que apliquen en el hogar los diferentes procedimientos analizados en la actividad efectuada en el cine debate.

Actividad: 8

Título: ¿Qué plato puedo elaborar en el hogar?

Objetivo: Orientar sobre diferentes recetas que sirven para la elaboración de platos con vegetales.

Materiales: Recetas con vegetales.

Proceder metodológico:

Se orientará 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.

Recetas de vegetales para las familias.

- Cascos de tomate cimarrón.
- Caldo vegetal.
- Crema de zanahoria.
- Puré vegetal.
- Sopa crema de tomate.
- Calabaza guisada.
- Espinaca en cacerola.
- Ensalada de habichuelas.
- Zanahorias en tentación.

- Helado de calabaza a la canela.

Recetas de vegetales de diferentes formas. La calabaza.

- Sopa crema de calabaza.
- Ensalada de calabaza con habichuela.
- Natilla de calabaza.
- Puré de calabaza.
- Vianda de calabaza.

Actividad 9

Título: Plegable

Objetivo: Demostrar a las familias distintas formas de elaboración de un tipo de vegetal. La calabaza.

Materiales: Distinto tipos de casuelas, ingredientes a utilizar, lápiz, papel y hornilla eléctrica.

Proceder metodológico:

En esta actividad la educadora tiene en cuenta la selección del vegetal la calabaza por las vitaminas que posee para el organismo, por lo que orienta las distintas formas de elaboración y no solamente en viandas. Se tendrán previamente las condiciones creadas por parte de la cocinera especializada del círculo infantil para proceder a la elaboración del plato en un lugar adecuado con ventilación, claridad para que las familias se sientan estimuladas y motivadas para la elaboración del mismo.

Se tendrá una mesa preparada con todos los ingredientes y utensilios de trabajo para dar comienzo a la elaboración de la sopa crema y de la natilla de calabaza que se utilizará como postre o menú de fiesta, la cocinera mencionará el orden en que se utilizan todos los ingredientes y la forma de su elaboración, por ejemplo:

- Ensalada de calabaza y habichuelas.
- La sopa crema de calabaza.
- Puré de malanga con calabaza.

- Helado de calabaza a la canela.

Se le entregará a las familias un recetario de los platos elaborados, seguidamente se invitará a los padres a dar criterios y opiniones sobre la actividad y que refieran sobre lo aprendido de la calabaza, invitándolos a degustar los platos elaborados por la cocinera y a participar en el concurso del vegetal con la elaboración de un plato creado por ellos mismos.

Actividad 10

Título: Importancia de comer en familia.

Objetivo: Debatir sobre la importancia de comer en familia.

Desarrollo

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

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

El niño debe de comer junto a su familia y ver esta actividad como una ocasión agradable para compartir con sus padres; los cuales lo dejarán comer solos en cuanto sea posible.

El hecho de comer en de familia es otra influencia extraordinaria sobre los hábitos alimentarios en los miembros más jóvenes que integran el hogar.

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

Con este pensamiento se termina la actividad.

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

Debatir con las familias sus criterios y explicar la próxima actividad.

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

Postés.

Se aplicó una entrevista a las familias para comprobar el conocimiento que poseen en cuanto al desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales después de haber introducido la variable independiente constatando los siguientes resultados:

De 20 familias

En el indicador 1.1 en los conocimientos sobre el consumo de vegetales 17 familias responden correctamente acerca de la importancia de los mismos en cuanto al aporte y funciones que desarrollan en el organismo encontrándose en la escala 5 para un 85 %, en la escala 4 se ubica a 1 familia respondiendo sobre la importancia de los vegetales en cuanto a su aporte para un 0.05% y 2 no responden, ubicándolos en la escala 3 para un 10 %.

En el indicador 1.2 sobre los conocimientos del balance acerca de una cultura en el consumo de vegetales se encuentran en la escala 5, 17 familias respondiendo

con más de cinco tipos de vegetales para un 85 %, en la escala 4 se encuentran 3 familias ya que responden con más de tres tipos de vegetales para un 15%.

En el indicador 1.3 los conocimientos sobre diferentes formas de elaborar platos usando vegetales 16 familias responden con más de de tres formas de elaboración de un mismo vegetal para un 80 % encontrándose en la escala 5 para un 80% y 4 familias responden que la consumen en su estado natural para un 20 % ubicadas en la escala 4.

En el Indicador 2.1 en los procedimientos que utilizan para la selección y elaboración de los vegetales 18 familias responden que sí con más de tres formas para un 90 % y se ubica en la escala 5 y 2 familias responden que sí pero solo utilizan dos formas para la selección y elaboración de los vegetales para un 10% encontrándose en la escala 4.

En el indicador 2.2 en los procedimientos que se utiliza para lograr que los niños consuman vegetales 18 familias responden con dos procedimientos para lograr que las niñas y niños consuman los vegetales para un 90 % ubicándolos en la escala 5 y 1 familia responde que con su ejemplo ubicándola en la escala 4 para un 0.05% y 1 se ubica en la escala 3 por no estimular a su hijo para un 0.05 %.

En el indicador 2.3 la sistematicidad en la que propicia el consumo de vegetales en las niñas y niños en el hogar 18 familias se ubican en la escala 5 por responder diariamente para un 90 % y 2 se ubican en la escala 3 para un 10 % porque responden que lo consumen esporádicamente.

Como se puede apreciar las familias ya poseen conocimientos suficientes para fundamentar la importancia de ingerir vegetales para el desarrollo y crecimiento de las niñas y niños, le dan participación en la toma de decisiones para fomentar el desarrollo de hábitos correctos y una cultura alimentaria sana; así como variedad y sistematicidad en la elaboración de los vegetales y presentación, por lo que existe motivación y necesidad en el hogar.

Encuesta dietética. (Anexo II).

Se aplicó una encuesta dietética en el postest durante un mes para comprobar el desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales en el hogar en el horario de la comida obteniendo como resultado los siguientes datos:

De 20 familias:

- 17 familias, lo que representa el 85 % consumieron más de tres vegetales en la semana y cuatro durante el mes encuestado se ubicaron en el indicador 5.
- 1 familia, lo que representa el 0.05% consumió 2 tipos de vegetales durante la semana y el mes.
- 2 familias no adquirieron el hábito del consumo de vegetales en el mes, no lo incluyeron en su menú.

Como se puede apreciar después de haber introducido la variable independiente se constató una motivación, inclusión y sistematicidad de las familias en la aceptación, elaboración y presentación de diferentes platos enriquecidos con vegetales, logrando en estas una cultura en el consumo de mismos.

2.3 Valoración de los resultados del pre – experimento:

La triangulación metodológica de los métodos empleados confirmó una mejora en:

- la incorporación en el menú de vegetales en el horario de comida del hogar.
- La participación de las niñas y niños en la elaboración del menú y la selección de los vegetales.
- La variabilidad de los vegetales en las comidas en el hogar.
- Las diferentes formas de presentación de los vegetales en el hogar.
- La aceptación en el círculo infantil por las niñas y los niños de los vegetales durante el almuerzo.



Conclusiones

Son de gran importancia para la salud...

Conclusiones:

- La sistematización bibliográfica de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la importancia de la preparación de las familias para el desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales, permitió la realización del marco teórico referencial.
- Los resultados del diagnóstico del proceder de las familias y sus necesidades de preparación para el desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales fue corroborado por la instrumentación aplicada.
- Las actividades dirigidas a la preparación de las familias para el desarrollo de una cultura en el consumo de vegetales, responde a las necesidades de preparación, teniendo en cuenta que la dinámica de sus componentes garantiza el cumplimiento de sus objetivos, además permitió ampliar los conocimientos acerca de la materia.
- Las actividades diseñadas para la preparación de las familias en el consumo de vegetales, aplicadas en el Círculo Infantil, "Pequeños Cosmonautas" se desarrolló en condiciones favorables y se pudo constatar una elevación en las dimensiones e indicadores medidos en la muestra utilizada.



Recomendaciones

Rico en todas las vitaminas...

Recomendaciones

1. Reflexionar en los hogares de las familias sobre las actividades que se aplicaron como una oferta para el desarrollo de una cultura nutricional en el consumo de vegetales, partiendo de un diagnóstico para determinar las características de las mismas.
2. Aplicar las actividades en todas las escuelas, grados preescolares, programa “Educa a tu hijo” y círculos infantiles, para validar su efectividad y enriquecerla con la práctica pedagógica.
3. Presentar las actividades en los eventos: Pedagogía 2011 y Fórum de Ciencia y Técnica.



Bibliografía.

Cultívelos para su consumo...

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.

Arías 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.

Castellano, D y otros. (2002) *Aprender y enseñar en la escuela*. La Habana:

Editorial Pueblo y Educación.

Cerezal Mezquita, J y otros. Cuba. (2006) *El diseño Mitológico 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.

Folletos 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.

Isabel C Martes González. (2002), Dra. Troadio. Luís Gonzáles Pérez. Manual de
dietoterapea La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Liliana Gómez Lunas. (2002). Pequeño enciclopedia del Medio Ambiente.
Santiago de Cuba. Editorial Oriente.

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.

Lima Montenegro, S. (2006) *Nociones del estadístico aplicada a la
investigación educativa..* Modulo II Primera Parte. La Habana: Editorial.
Pueblo y Educación.

Lima Montenegro, S y otros (2006) *Las tecnologías de la información y las
comunicaciones en la institución educativa.* Modulo, Segunda parte. 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.

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.

Ministerio de Educación, Cuba. (2006d) *La Batalla de ideas y sus realización*. Modulo I, Primera Parte. 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
- Vigistski, L.S (1987). Pensamiento y lenguaje, Buenos Aires, Argentina .Editorial Pueblo y educación.
- Wilfredo Guilbert Reyes. (2006).. Aprender, enseñar y vivir es la Clave. La Habana. Editorial Científico Técnico.



Anexos

Es rico en iodo, hierro...

ANEXO I

Título: Entrevista a la familia.

Objetivo: constatar el nivel de conocimientos que posee las familias en cuanto al desarrollo de hábitos nutricionales en los niños.

Importante:

Se está realizando un estudio investigativo y necesitamos su cooperación, recabamos su sinceridad.

Actividades.

1-¿Conoce usted la importancia que poseen los vegetales para el desarrollo y crecimiento de sus niños?

2- ¿Tiene usted conocimiento acerca de la cantidad de vegetales que debe consumir en su alimentación?

3-¿Posee usted conocimiento sobre los distintos platos que se pueden elaborar con los vegetales que a nuestra disposición se encuentra?

4 -¿Su hijo participa en la selección y elaboración del vegetal que se va a consumir en el hogar? ¿Cómo?

5- ¿Que vías, medios y formas de elaboración usted utiliza para lograr que sus hijos consuman los vegetales?

6- ¿Con qué frecuencia y variedad usted elabora los vegetales en el hogar?

Anexo II

Título: Escala nominal.

Objetivo: Medir los resultados después de haber introducido la variable independiente

Dimensión 1

1.1 Conocimientos sobre el consumo de vegetales

5-cuando responden acerca de la importancia de los vegetales en cuanto al aporte y funciones que desarrollan en el organismo.

4-cuando responden acerca de la importancia de los vegetales en cuanto a su aporte.

3-cuando no responden,

1.2-Conocimientos del balance acerca de la cultura en el consumo de vegetales.

5 cuando responden con más de cinco tipos de vegetales dentro del balance nutricional.

4 cuando responden con más de tres tipos de vegetales dentro del balance nutricional

3- cuando responden con uno o dos tipos de vegetales dentro del balance nutricional

1.3 Conocimientos sobre diferentes formas de elaborar platos usando vegetales.

5- cuando responden con más de tres formas de elaboración en un mismo vegetal.

4- cuando responden con dos formas de elaboración en un mismo vegetal

3- Cuando responden que la consumen en su estado natural.

Dimensión 2: Modos de actuación respecto a la cultura en el consumo de vegetales

Indicadores

2.1- Procedimiento que utiliza para la selección y elaboración de los vegetales.

5- Cuando responden que si pero con más de tres procedimientos para la selección y elaboración de los vegetales.

4- Cuando responden que si pero con dos procedimientos para la selección y elaboración de los vegetales.

3 - cuando no tiene en cuenta la participación de las niñas y los niños en la selección y elaboración de los vegetales.

2.2. Procedimientos que se utiliza para lograr que los niños consuman vegetales.

5- cuando utilizan dos procedimientos para lograr que las niñas y los niños consuman vegetales.

4- cuando utilizan un procedimiento para lograr que las niñas y los niños consuman vegetales

3- cuando no existe estimulación por parte del adulto para lograr que las niñas y los niños consuman vegetales

2.3 Sistemática en la que propicia el consumo de vegetales en los niños.

5- cuando responden diariamente.

4- cuando responden cuatro veces por semana.

3- cuando solo lo consumen esporádicamente.

Dimensión 2: Modos de actuación respecto a la cultura en el consumo de vegetales

Indicadores

2.1- Procedimiento que utiliza para la selección y elaboración de los vegetales.

5-Cuando responden que si pero con más de tres procedimientos para la selección y elaboración de los vegetales.

4- Cuando responden que si pero con dos procedimientos para la selección y elaboración de los vegetales.

3 -cuando no tiene en cuenta la participación de las niñas y los niños en la selección y elaboración de los vegetales.

2.2. Procedimientos que se utiliza para lograr que los niños consuman vegetales.

5- cuando utilizan dos procedimientos para lograr que las niñas y los niños consuman vegetales.

4- cuando utilizan un procedimiento para lograr que las niñas y los niños consuman vegetales

3- cuando no existe estimulación por parte del adulto para lograr que las niñas y niños consuman vegetales.

2.3 Sistemática en la que propicia el consumo de vegetales en los niños.

5- cuando responden diariamente.

4- cuando responden cuatro veces por semana.

3- cuando solo lo consumen esporádicamente

Anexo III

Título: Guía para revisar documentos.

Objetivo: Obtener información sobre la dietética para consumir vegetales en diferentes fuentes.

Aspectos a revisar:

1. La fuente donde aparece la información.
2. La información que se ofrece.
3. Vías para llevar a la práctica dicha información.
4. Otros.

Documentos a revisar:

1. Programas. MINED.
2. Nutrición y salud. MINED.
3. Periolibros. MINED.
4. Manual de dieta del Círculo Infantil.

ANEXO IV

Tabla comparativa pretest y postest

PRETEST							POSTEST						
Indicadores	5	%	4	%	3	%	5	%	4	%	3	%	
1.1 Conocimiento sobre el consumo de vegetales.			2	10	18	90	17	85	1	0.05	2	10	
1.2 Conocimiento del balance acerca del consumo de vegetales en el hogar.			1	0.05	19	95	17	85	3	15			
1.3 Conocimiento sobre diferentes formas de elaborar platos usando vegetales.			17	85	3	15	16	80	4	20			

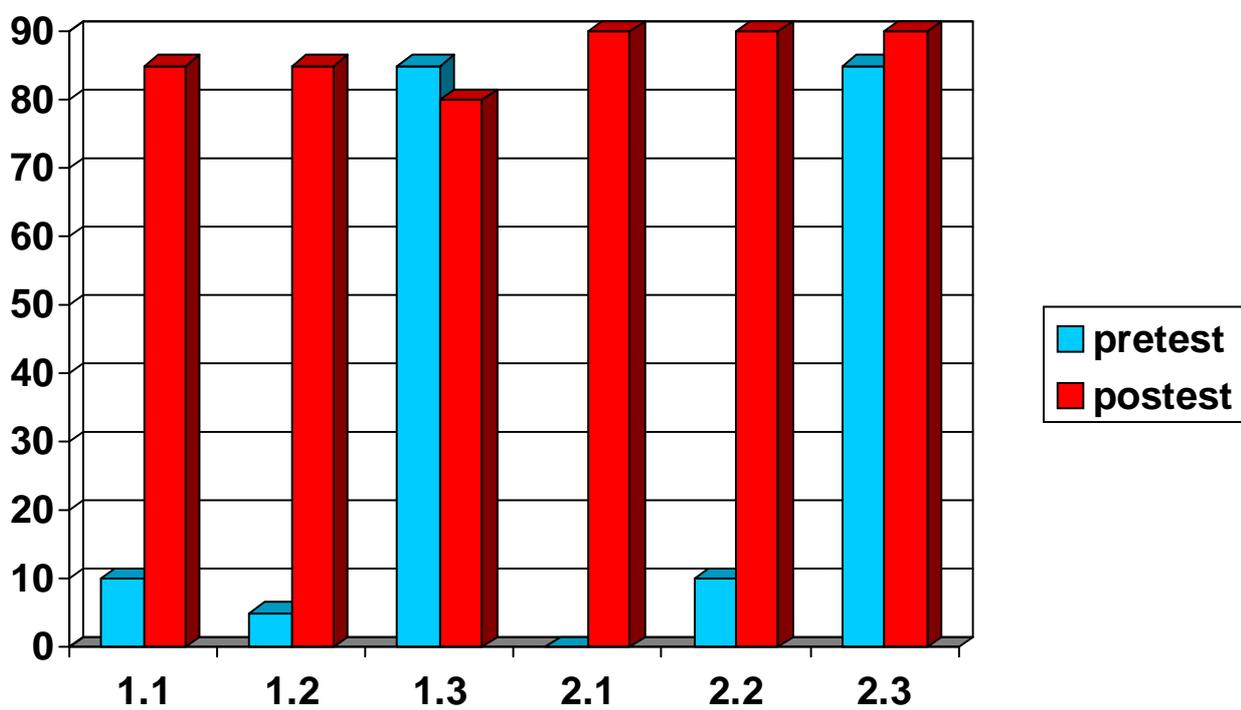
Indicadores	5	%	4	%	3	%	5	%	4	%	3	%
2.1 Procedimiento que utiliza para la selección y elaboración de los vegetales.					20	100	18	90	2	10		
2.2 Siistematicidad con que propicia el consumo de vegetales en los niños.			17	85	3	15	18	90	1	0.05	1	0.05
2.3 Siistematicidad con que propicia el consumo de vegetales en los niños.			3	15	17	85	18	90			2	10

ANEXO # V

REPRESENTACIÓN GRÁFICA

RESULTADOS DE LA ENTREVISTA

EN EL PRETEST Y POSTET.



Anexo VI

Título: Encuesta por testimonio del padre o la madre.

Objetivo: Constatar los tipos de vegetales que se consumen en el hogar y su frecuencias.

Para desarrollar esta investigación acerca de l proceder de la familia en la nutrición de sus hijos necesitamos conocer el vegetal que usted elabora en su hogar. De su cooperación podemos guiarlo con certeza.

Actividades.

Marque con una x el vegetal que consume en el día

TOMATE

COL

ACELGA

ZANAHORIA

ABICHUELA

LECHUGA

CALABAZA

ESPINACA

ANEXO VI

Encuesta dietética

VEGETALES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
TOMATE																												
COL																												
ACELGA																												
ZANAHORIA																												
HABICHUELA																												
LECHUGA																												
CALABAZA																												
ESPINACA																												

Anexo VII.

Título: Formas de elaboración de plato de vegetales para el hogar.

Objetivo: Ilustrar de forma gráfica y verbal el plato a elaborar.

NOMBRE DEL PLATO: REVOLTILLO CON ACELGA				
VALOR NUTRICIONAL: Proteínas 7,74 g Grasas 11,62 g Carbohidratos 2,26 g Energía 145 Kcal			Peso de la Porción 70 g	
INGREDIENTES (PARA PORCIONES)	10	PESO EN GRAMOS		OBSERVACIONES
		BRUTO	NETO	
Huevo		640	560	PARÁMETROS DE COCCIÓN: TEMPERATURA: 90°C TIEMPO: 5-6 minutos
Acelga		220	200	
Salsa Criolla			45	
Aceite			45	
Sal			5	
PREPARACIÓN: - Se corta la acelga en trozos. - Se prepara la salsa criolla. - Se baten los huevos y se añade la sal				
COCCIÓN: - Se saltean las acelgas. - Se añaden los huevos batidos. Se revuelven constantemente. - Se incorpora la salsa criolla cuando la masa comience a coagular. - Se concluye la cocción cuando hayan coagulado totalmente los huevos.				

NOMBRE DEL PLATO: REVOLTILLO CON VEGETALES			
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	
Aceite		45	PARÁMETROS DE COCCIÓN: TEMPERATURA: 90°C TIEMPO: 5-6 mts.
Sal		5	
PREPARACIÓN:			
<ul style="list-style-type: none"> - Se cortan las papas y las zanahorias a la jardinera. Se cortan las habichuelas en trozos pequeños. - Se prepara la salsa criolla. - Se baten los huevos y se les añade la sal. 			
COCCIÓN:			
<ul style="list-style-type: none"> - Se cocen las papas, las zanahorias y las habichuelas en agua hirviendo. Se extraen y se escurren. - Se calienta la grasa y se incorporan los huevos batidos, los vegetales cocidos y los guisantes verdes. Se revuelven constantemente. - Se adiciona la salsa criolla cuando la masa comience a coagular. - Se concluye la cocción cuando hayan coagulado totalmente los huevos 			

NOMBRE DEL PLATO: CARNE DE RES CON ACELGA.			
VALOR NUTRICIONAL: Proteínas: 18,22 g Grasas: 6,78 g Carbohidratos: 4,57g Energía: 152 Kcal.		Peso de la porción: 100g	
INGREDIENTES (PARA 10 PORCIONES)	PESO EN GRAMOS		OBSERVACIONES
	BRUTO	NETO	
Carne de res de 2 ^{da}	990	800	
Acelga	550	500	
Salsa criolla		200	
Aceite		15	
Vino seco		50 ml	PARÁMETROS DE COCCIÓN: TEMPERATURA: 100 °C TIEMPO: 2 HORAS.
Sal		10	
Caldo de res		350 ml	
PREPARACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Se precocen la carne en agua y se desmenuza. ▪ Se separa el caldo necesario para la elaboración del plato. ▪ Se prepara la salsa criolla. 			
COCCIÓN: <ul style="list-style-type: none"> • Se saltea la carne. • Se añade la salsa criolla, la sal, el caldo y la acelga. • Se adiciona el vino seco antes de finalizar la cocción. 			

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

NOMBRE DEL PLATO: CARNE DE RES CON ACELGA.			
VALOR NUTRICIONAL:			Peso de la porción: 100g
Proteínas:18,22 g Grasas: 6,78 g Carbohidratos: 4,57g Energía: 152 Kcal.			
INGREDIENTES (PARA 10 PORCIONES)	PESO EN GRAMOS		OBSERVACIONES
	BRUTO	NETO	
Carne de res de 2 ^{da}	990	800	
Acelga	550	500	
Salsa criolla		200	
Aceite		15	
Vino seco		50 ml	
Sal		10	PARÁMETROS DE COCCIÓN: TEMPERATURA: 100 °C TIEMPO: 2 HORAS.
Caldo de res		350 ml	
PREPARACIÓN:			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se precece la carne en agua y se desmenuza. ▪ Se separa el caldo necesario para la elaboración del plato. ▪ Se prepara la salsa criolla. 			
COCCIÓN:			
<ul style="list-style-type: none"> • Se saltea la carne. • Se añade la salsa criolla, la sal, el caldo y la acelga. • Se adiciona el vino seco antes de finalizar la cocción. 			

NOMBRE DEL PLATO: CABEZA DE CERDO CON COL.			
VALOR NUTRICIONAL:			Peso de la porción: 100g
Proteínas: 11,94g	Grasas: 13,54g		
Carbohidratos: 4,30g	Energía: 187kcal.		
INGREDIENTES (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.
Col	545	440	
Salsa criolla		200	
Sal		10	
Vino seco		50 ml	PARÁMETRO DE COCCIÓN: TEMPERATURA: 100 °C TIEMPO: 60 MINUTOS.
Pimienta molida		0.1	
Jugo de limón		20	
PREPARACIÓN:			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se precece la cabeza de cerdo en abundante agua hasta que este blanda, se extraen las masas. ▪ Se pica finamente la col. ▪ Se prepara la salsa criolla. 			
COCCIÓN:			
<ul style="list-style-type: none"> • Se añaden a la carne la salsa criolla, la col, la sal y la pimienta, manteniendo la cocción durante unos minutos. • Se incorpora el vino seco al finalizar la cocción. 			

NOMBRE DEL PLATO: CARNE CON HABICHUELA.**VALOR NUTRICIONAL:**

Proteínas:16,16g

Grasas: 17,33g

Peso de la porción: 110g

Carbohidratos:17,1 8g

Energía:289 kcal.

INGREDIENTES**(PARA 10 PORCIONES)****PESO EN GRAMOS****BRUTO****NETO****OBSERVACIONES**

Carne en conserva

600

Habichuela

550

500

Salsa criolla

200

Vino seco

50 ml

Sal

3

PARÁMETRO DE
COCCIÓN:

TEMPERATURA: 80 °C

TIEMPO: 15 MINUTOS.

PREPARACIÓN:

- Se cortan las habichuelas.
- Se prepara la salsa criolla.

COCCIÓN:

- Se cocen las habichuelas en agua con sal, hasta que estén blandos. Se escurren.
- Se unen la carne, la salsa criolla, las habichuelas y se dejan cocinar. Al finalizar la cocción se rocía el vino seco.

NOMBRE DEL PLATO: CROQUETA DE ZANAHORIA Y CARNE.

VALOR NUTRICIONAL:

Proteínas: 8,03 g Grasas: 13,24 g
 Carbohidratos: 32,60 g Energía: 282 kcal.

Peso de la porción: 80g

INGREDIENTES (PARA 10 PORCIONES)	PESO EN GRAMOS		OBSERVACIONES
	BRUTO	NETO	
Zanahoria	125	110	Las croquetas boleadas pesan 38 g, luego de empanadas su peso es de 45 g. 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:

- Se muele la carne.
- Se cortan finamente el ajo y la cebolla.
- Se raspan las zanahorias y se cortan en trozos. Se precocinan en poca cantidad de agua y se reduce a puré.
- 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 (PARA 10 PORCIONES)	PESO EN GRAMOS		Las especias frescas, la pasta de tomate y el aceite te pueden sustituir por 65 gramos de salsa criolla.
	BRUTO	NETO	
Calabaza	195	150	
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	
Caldo de res o ave		3 lt	
PREPARACIÓN: - Se pican las habichuelas, la berza 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.
- **COCCIÓN:**
- Se cocen en el caldo, la papa, la 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 y la berza, manteniendo la cocción hasta que se ablanden.

NOMBRE DEL PLATO: ARROZ CON VEGETALES

VALOR NUTRICIONAL:

Proteínas: 8.66 g Grasas: 7.08 g
 Carbohidratos: 71.9 g Energía: 386 kcal.

Peso de la porción: 200 g

INGREDIENTES (PARA 10 PORCIONES)	PESO EN GRAMOS		OBSERVACIONES
	BRUTO	NETO	
Arroz		760	
Col	305	250	
Habichuela	275	250	
Zanahoria	290	250	
Salsa criolla		100	
Vino seco		25ml	
Aceite		55	
Bijol		1	PARÁMETROS DE COCCIÓN: TEMPERATURA: 100 °C TIEMPO: 45 MINUTOS
Sal		15	
Agua		1lt	

PREPARACIÓN:

- Se pican finamente la col.
- Se cortan las zanahorias a la jardinera y la habichuela en trozos.
- Se prepara la salsa criolla.

COCCIÓN:

- Se calienta el agua hasta ebullición y se adicionan las zanahorias, las habichuelas, la salsa criolla, el bijol y la sal.
- Se añade el arroz y se mantiene la cocción hasta que seque.
- Se incorpora la col y se continúa la cocción en el horno hasta que el arroz este completamente blando.
- Se añade el vino seco y se finaliza la cocción.

NOMBRE DEL PLATO: ARROZ CON CALABAZA

VALOR NUTRICIONAL:

Proteínas: 6.08 g Grasas: 6.89 g
 Carbohidratos: 64.06 g Energía: 343 kcal.

Peso de la porción: 200 g

**INGREDIENTES
(PARA 10 PORCIONES)**

PESO EN GRAMOS

BRUTO NETO

OBSERVACIONES

Arroz

760

Calabaza

520

400

Salsa criolla

100

Aceite

55

Vino seco

25ml

Bijol

1

Sal

15

PARÁMETROS DE COCCIÓN:
 TEMPERATURA: 100 °C
 TIEMPO: 45 MINUTOS