

*Instituto Superior Pedagógico
“Capitán Silverio Blanco Núñez”*

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

*Título: Acciones educativas para preparar a la familia
en la formación de hábitos nutricionales en las niñas y
los niños del 5to año de vida atendidos por el programa
“Educa a tu Hijo”.*

Autor (a): Lic. Yanet Pérez Marichal.

SEDE Pedagógica Universitaria Cabaiguán.

Curso 2008-2009.

Instituto Superior Pedagógico
“Capitán Silverio Blanco Núñez”

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

Título: Acciones educativas para preparar a la familia
en la formación de hábitos nutricionales en las niñas y
los niños del 5to año de vida atendidos por el programa
“Educa a tu Hijo”.

Autor (a): Lic. Yanet Pérez Marichal.

Tutor(a): MSc. Yudisleidys Carballo González.

SEDE Pedagógica Universitaria Cabaiguán.

Curso 2008-2009.

Agradecimientos.

A:

Mi mamá por ser el faro que me guía.

Mi tutora Yudisleidy Carballo González por su constancia y dedicación.

Mi esposo por su paciencia y comprensión.

Todos mis compañeros de trabajo en especial Ramona, Amiley y Yarismey por la gran ayuda que me han brindado.

Mi cuñada Arleé por el apoyo incondicional.

Esos pequeños que cada día me inspiran a dar lo mejor de mí.

Aquellas personas que de una manera u otra me han apoyado incondicionalmente.

A todos, muchas gracias.

Dedicatoria

Dedico este trabajo a:

Mis queridas gemelas, que no tuvieron mi atención en el momento que lo necesitaron, para yo poder continuar adelante. Algún día comprenderán cuanto sentí echar a un lado sus reproches inocentes y seguir en función de compromisos profesionales y humanos a la vez.

Ellas que son el motor impulsor de mis esfuerzos.

La Revolución cubana por haberme dado la posibilidad de realizar mis sueños.

SÍNTESIS.

Un tema de gran importancia en la Educación Preescolar es el desarrollo de la educación nutricional, haciendo gran énfasis en la ingestión de viandas y vegetales y para el logro de esta problemática, es imprescindible la preparación que debe poseer la familia para estimular en los niños y las niñas de quinto año de vida este aspecto. En las diferentes actividades conmemorativas se detectaron insuficiencias en cuanto a la ingestión de determinados alimentos, o sea de viandas y vegetales los cuales son de gran importancia para la salud. A partir de la constatación se desarrolló el presente trabajo, que propone acciones educativas para preparar a la familia en la formación de hábitos nutricionales en las niñas y los niños del quinto año de vida atendidos por el Programa "Educa a tu Hijo ". La muestra está formada por las 10 familias que reciben influencia educativa a través de este Programa, las cuales residen en Pozas, en el Consejo Popular Santa Lucía del municipio Cabaiguán, se utilizaron métodos del nivel teórico, empírico y matemático. La propuesta contiene acciones educativas que ayudaron a las familias a sentirse mejor preparadas y adquirir los conocimientos necesarios en este sentido, para así desarrollar hábitos nutricionales en sus niños y niñas. Los resultados finales demuestran la efectividad de las mismas en la solución del problema científico planteado.

INDICE

CONTENIDOS	PÁGINAS
Introducción	1
CÁPÍTULO 1- Algunas consideraciones sobre los fundamentos teóricos que sustentan el tema sobre la preparación de la familia acerca de los Hábitos nutricionales.....	10
1.1 El papel de la familia en la formación de hábitos mediante el programa “Educa a tu Hijo”.....	10
1.2 La educación nutricional.....	17
1.3 La formación de hábitos de la Educación Preescolar.....	25
1.4 Importancia del consumo de vegetales y viandas.....	30
CAPITULO 2- Acciones educativas para preparar a la familia en la formación de hábitos nutricionales en las niñas y niños del quinto año de vida atendidos por el programa “Educa a tu Hijo”.....	37
2.1 Diagnóstico exploratorio.....	37
2.2 Fundamentación de la propuesta.....	38
2.3 Propuesta de acciones educativas dirigidas a la preparación de la familia para la formación de hábitos nutricionales en las niñas y niños del quinto año de vida atendidos por el programa “Educa a tu Hijo”.....	41
2.4 Resultados del Pretest.....	52
2.5 Resultados del Postest.....	55
Conclusiones.....	58
Bibliografía.....	59
Anexos	

Pensamiento

Es de grande el peligro de educar a los niños afuera, porque solo es de padres la continua ternura con que ha de irse regando la flor juvenil. . .

José Martí

INTRODUCCIÓN

Nuestra sociedad exige del hombre una educación integral y dentro de ella, conocer sobre todo lo relacionado con la nutrición, es una parte importante. El concepto de que el hombre debe comer aquello que su instinto le dicta ha sido abandonado hace tiempo y la necesidad de la educación nutricional es un tema ampliamente debatido hoy en día.

Si bien la solución de estos problemas de la nutrición dependen en gran medida de un sólido desarrollo económico y agropecuario del país, se ha reconocido el hecho de que los hábitos alimenticios y los patrones culturales también influyen en la nutrición.

La educación nutricional debe comenzar apenas recién nacido el niño y la niña, así como aprende a caminar y hablar, debe aprender a comer, por eso es tan importante sentar las bases desde las edades más tempranas. Esta educación no constituye una serie de procedimientos que pueden adaptarse rápidamente, es un proceso lento en constante evolución, mediante el cual de modo continuo el individuo está aceptando o rechazando informaciones, actitudes y prácticas nuevas en relación con la alimentación; ella persigue el objetivo general de promover y establecer prácticas alimentarias nutricionales sensatas.

En este sentido, es propósito fundamental de esta promover información comprensible para que las personas seleccionen los alimentos y las dietas necesarias, sobre la base de las disponibilidades existentes, para desarrollarse y funcionar en condiciones óptimas de salud y bienestar.

Una buena alimentación se puede lograr de muchas maneras, combinando diversos alimentos de forma equilibrada. No existe una dieta única y perfecta, hay muchas dietas buenas, que no son siempre las más caras.

Es importante tener presente que comer no es solamente un placer, es también satisfacer las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrollo de las capacidades intelectuales y físicas. (Carrillo Farnés, Olimpia V. 2002:8).

La cultura alimentaria va más allá de la simple elaboración de los alimentos como una necesidad vital para la subsistencia y trasciende a las delicias de una mesa diversificada para una buena salud y bien sazonada para el disfrute de todos.

A esta cultura es necesaria incorporar también, los conocimientos que tengan en consideración la conservación de alimentos. Esto es importante en un país con las características de la agricultura cubana, donde existe una marcada estacionalidad de las cosechas y no siempre los alimentos están disponibles de manera permanente todo el año. De esta manera, se contribuye a lograr mayor variedad, balance y calidad nutricional con un ahorro importante para la economía doméstica. (Carrillo Farnés, Olimpia V. 2002:56).

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

Permitir a un niño o niña que adopte gustos particulares, es un error que se convertirá en una desventaja para su vida adulta. Por ello en esta etapa los adultos que los rodean tienen la responsabilidad en la formación de sus hábitos nutricionales positivos, a fin de favorecer su desarrollo y entre otras cosas obtener un mejor aprovechamiento de los alimentos disponibles.

Lamentablemente no siempre los padres pueden educar bien al niño o a la niña en materia de alimentación, porque muchos de ellos ignoran las reglas fundamentales de una buena dieta y solo pueden enseñar lo que han visto hacer o lo que han oído decir a sus antecesores, esas normas transmitidas de generación en generación pueden estar de acuerdo o no con las reglas de la ciencia en la nutrición aunque en muchos casos no sea así o lo estén solamente a medias.

Al realizar cumpleaños colectivos, cenas martianas y homenajes a la mujer cubana, actividades tradicionales según el arraigo de nuestra comunidad y escuela en conjunto, donde los padres se reúnen y planifican almuerzos se puede apreciar que estos aportan diversidad de platos pero existen carencias en cuanto a la oferta de viandas y vegetales.

En el cumpleaños colectivo ofrecieron comida criolla y variedad de dulces, pero nadie aportó los vegetales por lo que al desarrollarse la cena martiana, en saludo al 28 de enero fecha donde se conmemora el natalicio de nuestro héroe nacional, la maestra presentó atractivos platos con diferentes tipos de viandas y vegetales, los que no tuvieron gran aceptación por parte de los niños, las niñas y familiares, esta situación se repite al realizar un almuerzo en saludo al 8 de marzo día internacional de la mujer .

A través de estas actividades realizadas, se llegó a la conclusión de que hay dificultades en cuanto al desarrollo de hábitos nutricionales en las niñas y niños; pues la familia no está lo suficientemente preparada para trabajar en el hogar este aspecto, por lo que es necesario buscar vías y métodos para que estos adquieran los conocimientos necesarios y suficientes en materia de salud para poder contribuir a desarrollar cultura en salud y un estilo de vida sano en los niños y las niñas.

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

Debido a las dificultades existentes se realizó una amplia revisión bibliográfica que aportó elementos esenciales para el desarrollo de este trabajo, entre ellas tenemos la teoría Vigotskiana de la instrucción y educación, las ideas y pensamientos de Martí y Fidel así como de diferentes autores que son expertos en materia de Educación Nutricional como la Dra. Fé de Sola, Benjamín Burto, Miriam Collado. También aportaron conocimientos acerca de la familia la Dra Silvia María Castillo, Pedro Luiz Castro Alegret, Martha Torres y se consultó un

libro muy importante: Escuela y familia de este ilustrísimo autor: Pedro Luis Castro Alegret.

El estado cubano se preocupa por preparar a la familia en este sentido, para ello existen los medios masivos de difusión, donde se dan a conocer a toda la población diferentes programas, como por ejemplo: Cuando una mujer, Hablemos de salud, De tarde en casa, que potencian la preparación de la familia para llevar a cabo un proceso alimentario correcto en la población infantil.

A pesar de todos los esfuerzos realizados por la Revolución Socialista Cubana y el Ministerio de Educación para documentar a las familias sobre el tema en estudio, se ha constatado que las mismas no están lo suficientemente preparadas para formar en sus hijos e hijas una cultura alimentaria adecuada.

Con el propósito de contribuir a satisfacer esta necesidad se plantea como problema:

¿Cómo contribuir a la preparación de la familia para la formación de hábitos nutricionales en las niñas y los niños del quinto año de vida atendidos por el programa “Educa a tu Hijo”?

Se plantea como objeto de estudio: el proceso de preparación de la familia y **como campo de acción:** la preparación de la familia en la formación de hábitos nutricionales.

El presente trabajo persigue como objetivo: aplicar acciones educativas dirigidas a la preparación de la familia para la formación de hábitos nutricionales en las niñas y los niños del quinto año de vida atendidos por el programa “Educa a tu Hijo”.

En este tema, al estudiar y profundizar en el objeto de investigación y para dar respuesta al problema científico abordado se plantearon las siguientes **preguntas científicas:**

1. ¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos sustentan la preparación de la familia para la formación de hábitos nutricionales en las niñas y los niños del quinto año de vida atendidos por el programa “Educa a tu Hijo”?
2. ¿Cuál es el estado actual que presenta la preparación de la familia para la formación de hábitos nutricionales en las niñas y los niños del quinto año de vida atendidos por el programa "Educa a tu Hijo" en la escuela primaria Mariana Grajales?
3. ¿Qué acciones educativas diseñar dirigidas a la preparación de la familia para la formación de hábitos nutricionales en las niñas y los niños del quinto año de vida atendidos por el programa “Educa a tu Hijo”?
4. ¿Qué resultados se obtienen con la aplicación de las acciones educativas dirigidas a la preparación de la familia para la formación de hábitos nutricionales en las niñas y los niños del quinto año de vida atendidos por el programa “Educa a tu Hijo”?

Operacionalización y Conceptualización de las variables:

Variable independiente: Acciones educativas.

Conceptualización de la variable independiente:

Acción educativa: Efecto de hacer, dirigir, enseñar, encaminar, desarrollar las facultades intelectuales. (Pastoriza Pérez, Ana L. 2008: 11)

Es importante destacar que la palabra acción surge a mediados del siglo XIX con un significado puramente jurídico. Con el paso del tiempo se amplía su utilización hasta ser considerada como la posibilidad que tiene cualquier persona para promover un proceso aunque no tenga una relación personal con el objeto en cuestión. Tanto la Psicología como la Pedagogía utilizan con mucha frecuencia este término y existen referencias teóricas que ayudan a la comprensión de su sentido práctico, según el contexto de su uso.

En esta investigación se trata de poner en funcionamiento un grupo de acciones educativas, las mismas se caracterizan por poseer un alto nivel de comunicación, son variadas, interesantes, novedosas, estimulan el interés de

la familia para desarrollar hábitos nutricionales en los niños y las niñas, algunas de ellas están vinculadas con las nuevas tecnologías. Permiten aprovechar los recursos disponibles para influir en la preparación de la familia y provocar un cambio cualitativamente superior en la formación de hábitos nutricionales en sus niños y niñas.

Variable dependiente: Nivel de preparación de la familia para la formación de hábitos nutricionales en las niñas y los niños del quinto año de vida atendidos por el programa “Educa a tu Hijo”.

El nivel de preparación se define como el conocimiento que posee la familia acerca del desarrollo de hábitos nutricionales y el dominio de los métodos que estimulan el consumo de viandas y vegetales; así como la elaboración de alimentos de manera agradable y atractiva aplicando métodos adecuados que permitan la ingestión de estos en las niñas y los niños. (Rojas Corbea, Greilys. 2007-2008:7)

Este trabajo se acoge al criterio de esta autora Rojas Corbea, Greilys, ya que esa es la preparación deseada para las familias de la realidad educativa que se estudia.

DIMENSIONES	INDICADORES
1- Conocimiento sobre la nutrición correcta de sus hijos.	1.1 Dominio que posee la familia sobre hábitos nutricionales. 1.2 Conocimiento de la importancia de consumir viandas y vegetales.
2- Modos de actuación para estimular el consumo de viandas y vegetales.	2.1 Elaboración de alimentos de manera agradable y atractiva incluyendo viandas, vegetales y su degustación. 2.2 Estimulan el consumo de viandas y vegetales por niños y niñas de manera constante.

Para concretar estas aspiraciones se realizan las siguientes tareas de investigación:

- ❖ Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos sobre la preparación de la familia para la formación de hábitos nutricionales en las niñas y los niños del quinto año de vida atendidos por el programa “Educa a tu Hijo”.
- ❖ Caracterización y diagnóstico sobre el estado actual de la preparación de la familia para la formación de hábitos nutricionales en las niñas y los niños del quinto año de vida atendidos por el programa “Educa a tu Hijo” en la escuela primaria Mariana Grajales.
- ❖ Elaboración de las acciones educativas dirigidas a la preparación de la familia para la formación de hábitos nutricionales en las niñas y los niños del quinto año de vida atendidos por el programa “Educa a tu Hijo”.
- ❖ Aplicación y evaluación de la efectividad de las acciones educativas dirigidas a la preparación de la familia para la formación de hábitos nutricionales en las niñas y los niños del quinto año de vida atendidos por el programa “Educa a tu Hijo”.

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

Del nivel teórico:

- ❖ Análisis y síntesis: se empleó para analizar en la bibliografía especializada lo relacionado con la preparación de las familias para la formación de hábitos nutricionales y posteriormente elaborar los presupuestos teóricos estudiando el fenómeno del todo a sus partes y viceversa.
- ❖ Inductivo y deductivo: se utilizó para llegar a generalizaciones sobre la preparación de las familias para la formación de hábitos nutricionales. Además el análisis de la aplicación de los instrumentos y el procesamiento de los resultados permitió arribar a conclusiones sobre los aspectos estudiados.

Del nivel empírico:

- ❖ Observación: Se aplicó a la actividad conmemorativa con el objetivo de comprobar en la práctica la preparación de la familia para el trabajo con la educación nutricional (anexo II).
- ❖ Entrevista: Se aplicó a la familia para comprobar el dominio que poseen sobre la educación nutricional (anexo I).
- ❖ Pre- Experimento pedagógico: Es el método que permitió validar en la práctica la efectividad de las acciones educativas. Se concibió un pre – experimento o sea, el estímulo, la medición y control se realizaron sobre la misma muestra, antes, durante y después de la aplicación de la propuesta. Este se aplicó en sus tres fases.
 - 1- Fase diagnóstico: Se realizó la revisión bibliográfica, se elaboraron y aplicaron los diferentes instrumentos, se procesaron sus datos, posteriormente se determinó la variable independiente, se seleccionaron las acciones que conformaría la misma.
 - 2- Fase formativa: Se introdujo la variable independiente que son las acciones educativas encaminadas a preparar a la familia para formar en las niñas y los niños hábitos nutricionales.
 - 3- Fase control: Se aplicó nuevamente la guía de observación y una entrevista para constatar la efectividad de la propuesta (ver anexo I y II).
- ❖ El análisis de los productos de la actividad: Se utilizó con el objetivo de comprobar la preparación de la familia para desarrollar una educación nutricional en sus hijos e hijas.

Del nivel matemático y estadístico:

- ❖ Cálculo porcentual: Para el procesamiento de los datos obtenidos y medir la confiabilidad y validez de los instrumentos aplicados.
- ❖ Estadística descriptiva: Se utilizó para representar datos en tablas y gráficos (anexo X).

Población y muestra

La población está integrada por 17 familias del quinto año de vida de la Ruta diez ubicada en el consejo popular Santa Lucía.

La muestra seleccionada la constituyen diez familias de la escuela rural Mariana Grajales de la Ruta diez, las cuales se caracterizan por alcanzar un nivel cultural bajo, esta representa el 58% de la población. La misma está compuesta por los padres, es representativa por las características de las familias que tributan niños y niñas a la propia institución y de la comunidad en que se encuentra ubicado el centro, además participan activamente y son cooperadores de manera creativa en las actividades convocadas por el centro, demostrando así interés por la educación de sus hijos e hijas, aunque su bajo nivel cultural propicia carencia de sistematicidad a la modalidad educativa. La totalidad de las familias presentan dificultades en cuanto a cómo enseñar a sus niñas y niños a ingerir todo tipo de alimentos, presentando así escasos conocimientos para una adecuada educación nutricional. Por lo que requieren de una preparación para estimular la formación de estos hábitos en sus hijas e hijos.

El grupo presenta un colectivo de padres jóvenes (edad promedio entre 24 y 35 años) con un nivel de escolaridad promedio donde el 20% de los padres son campesinos, el 70% obreros y el diez % técnico mientras que las madres el 70% son ama de casa, el 20% obreras, y el diez % maestras.

De las diez familias siete son nucleadas, una extendida y dos reconstruidas. En el 100% de los hogares hay electricidad empleando esta para elaborar los alimentos. Son de mampostería dos de estos hogares, tres de placa y cinco de tabla, todos con buenas condiciones higiénicas.

Contribución práctica:

El presente trabajo contribuye a la reflexión de elementos teóricos importantes que sustentan la preparación de la familia para formar hábitos nutricionales en las niñas y los niños del quinto año de vida atendidos por el programa "Educa a tu Hijo", donde incluye acciones educativas que utilizadas adecuadamente en el proceso de orientación familiar, puede contribuir al logro del objetivo propuesto.

Novedad científica:

Su novedad está dada en las acciones educativas para orientar a la familia que asiste a la modalidad del programa "Educa a tu Hijo". Las mismas poseen acciones con un alto nivel comunicativo, incluyen charlas educativas, proyección de spot t.v, preparación a la familia, dramatizaciones, debates; de

tal forma que puedan formar en sus niñas y niños hábitos nutricionales donde se logra aumentar los conocimientos de los padres en cuanto a su cultura alimentaria.

El informe se **estructura** en introducción y dos capítulos. En el primero se presentan algunas consideraciones sobre los fundamentos teóricos que sustentan el tema acerca de la preparación de la familia para formar correctos hábitos nutricionales. En el segundo se exponen los resultados del diagnóstico de la realidad estudiada, las acciones educativas elaboradas y los resultados con la aplicación de las mismas. Contempla además las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

Capítulo 1

ALGUNAS CONSIDERACIONES SOBRE LOS FUNDAMENTOS TEÓRICOS QUE SUSTENTAN EL TEMA RELACIONDO CON LA PREPARACIÓN DE LA FAMILIA ACERCA DE LOS HáBITOS NUTRICIONALES

En el presente capítulo se abordan aspectos relacionados con el papel de la familia como célula básica para la educación de sus hijos e hijas en relación a la educación nutricional, así como la formación de hábitos nutricionales y la importancia de la ingestión de viandas y vegetales para lograr una correcta alimentación en niños y niñas que propiciará un adecuado crecimiento y desarrollo.

1.1 El papel de la familia en la formación de hábitos mediante el programa “Educa a tu Hijo”

¿Qué es el programa “Educa a tu Hijo”?

La etapa preescolar es de suma importancia en la existencia de un ser humano, por las enormes reservas de desarrollo que en ella se acumulan y que, en condiciones adecuadas de vida y educación, contribuyen al desarrollo de distintos tipos de habilidades, representaciones, sentimientos y normas morales, y se perfilan los rasgos del carácter.

En Cuba hay instituciones que posibilitan la atención sistemática a una gran parte de esa población infantil; pero todavía resultan insuficientes. Por tal motivo se creó el programa “Educa a tu Hijo” para atender a los niños y las niñas de cero a cinco años que no asisten a dichas instituciones. Este programa se caracteriza por el trabajo conjunto de la familia y la comunidad, mediante la aplicación de diferentes variantes que propician la formación y desarrollo de estos, siendo esta una de las prioridades de la enseñanza preescolar.

.....”Y les cantaremos, y les contaremos cuentos para abrirles ventanas por las que miren el mundo maravilloso que les rodea. (Martí Pérez, José 1995:1).

¿Cómo participan las familias en los encuentros sistemáticos?

El trabajo de los grupos no formales es exitoso si en él participa la familia, considerada por muchos especialistas como la primera escuela y los padres como los primeros educadores. La niña y el niño están dirigidos por el adulto del cual dependen en las primeras etapas y aprende desde su nacimiento. En otras palabras, como resultado de la enseñanza, en el niño y la niña se forman no solo las acciones prácticas, sino también las psíquicas “. (Venguer, Leonid A. 1978: 36).

“Las acciones psíquicas forman la personalidad de cada individuo, siendo las personas que se relacionan con él su principal influencia desde su nacimiento para comunicarse con el mundo que lo rodea.

Hay padres que no han comprendido que las pequeñas y pequeños que están a su alrededor lo imitan en todas sus acciones por lo que no pueden pensar que esta difícil tarea le corresponde a otra persona que está fuera del hogar pues ellos son pilares fundamentales en la educación teniendo como base su ejemplo, su correcta preparación cultural para lograr la formación integral de cada niña o niño. De esto la importancia de la familia en el desarrollo de los menores.

Existen varias definiciones de familia dadas por diferentes autores:

Según el diccionario:

“Grupo de personas de una misma casa o linaje. Conjunto de personas o grupo social, unidas bajo el vínculo del parentesco, ya sea natural, de afinidad o civil.”(Grijalbo. 2000: 740).

Elsa Núñez Aragón la define como una institución educativa:

“La familia educa en todo momento, de mejor o peor forma, de manera consciente o inconsciente, sistemática o asistemáticamente y de la forma en que se comparte y relacione todos estos factores; cada familia, con sus particularidades y modos de vida propios, estarán cumpliendo con mayor o menor resultados su función educativa, pero ella, y por su puesto para la sociedad”. (Núñez Aragón, Elsa. 1999: 91).

Martí le da mayor importancia a la familia donde prima más el afecto que la sangre ya que expresó:

“La familia unida por la semejanzas de las almas es más sólida y me es más querida, que la familia unida por comunidades de la sangre” (Valdés Galárraga, Ramiro. 2007: 204).

Patricia Arés estudiosa de la familia plantea tres definiciones de familia:

1. “La familia son todos aquellas personas con vínculo conyugales o consanguíneos”
2. “Familia son todas aquellas personas que cohabitan bajo un mismo techo, unidas por constantes espacios temporales”
3. “Familia son todas aquellas personas que tienen un núcleo de relación afectiva estable”. (Arés, Patricia. 1994: 7 y 8).

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 es 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 Alegret, Pedro Luis. 2005: 1).

Teniendo en cuenta todos estos conceptos la autora se adscribe a esta última definición, ya que es la más completa ya que agrupa aspectos muy determinantes en la vida de cada ser humano y es consecuente con las características de las familias que se estudian en esta investigación.

En el libro "Familia y Escuela. El trabajo con la familia en el sistema educativo" se plantea que la familia cumple varias funciones como:

Función económica: función que la ha caracterizado históricamente como célula básica de la sociedad. Dentro de esta función se agrupan las actividades relacionadas con la reposición de la fuerza de trabajos de sus miembros, el presupuesto de gastos de la familia basados en sus ingresos, tareas domésticas relacionadas con el abastecimiento, el consumo, la satisfacción de una serie de necesidades materiales individuales, entre otras.

Función biosocial: está relacionada con la procreación y crianza de los hijos e hijas, así como las relaciones sexuales y afectivas de la pareja, estas interrelaciones son de gran importancia en la estabilidad de los padres y en la formación emocional de sus niñas y niños.

Función espiritual – cultural: se refiere a la satisfacción de las necesidades culturales de sus miembros, la superación y esparcimiento cultural y muy importante; a la educación de los hijos e hijas.

Función educativa: se manifiesta en todas las demás; es el doble carácter de las funciones: satisface sus necesidades y a la vez educa a su descendencia. (Castro Alegret, Pedro Luis. 2005:42).

Estas funciones deben de estar en armonía, un mal funcionamiento de una de ellas altera todas las demás y así el buen desarrollo de los relaciones entre los miembros de ella y de esta con la sociedad en general.

En nuestro país se le presta una atención muy esmerada a la familia tal es así que en la Constitución de la República de Cuba el capítulo IV está dedicado a ella. En el artículo 35 página 18 plantea: "El estado protege la familia, la

maternidad y el matrimonio. El estado reconoce en la familia la célula fundamental de la sociedad y le atribuye responsabilidades y funciones esenciales en la educación y formación de las nuevas generaciones.”

Los especialistas e investigadores de la familia consideran que ella y su comportamiento constituyen premisas fundamentales para el desarrollo de la personalidad de los menores.

Esto permite afirmar que:

“... la familia funciona como la primera escuela del niño y la niña y que sus padres, quiéranlos o no, asumen el rol de sus primeros maestros, el ser portadores de las primeras experiencias educativas de sus hijos y mediatizar sus relaciones con el entorno social y con el legado histórico cultural de la humanidad.” (Núñez Aragón, Elsa. 1999: 91).

La familia educa y es ejemplo para sus pequeños o pequeñas en todo momento de la mejor o peor forma y de manera consciente o inconsciente, sistemática o asistemática.

La familia es un medio de enormes potencialidades educativas que aumentarán en la medida que esté capacitada para realizar con calidad estas funciones. De ahí que existan distintas maneras en las que el familiar puede participar, todas ellas igualmente valiosas y necesarias:

- ❖ Escuchando y opinando durante la primera parte (momento de información y preparación de la actividad conjunta).
- ❖ Cantando, haciendo un cuento o una adivinanza, recitando una poesía o realizando otra acción para el grupo completo de niños, niñas y familiares, según lo acordado en el primer momento.
- ❖ Interviniendo en el desarrollo de la actividad, directamente con los niños y las niñas en la realización de las acciones acordadas, de distintas maneras.
- ❖ Repartiendo materiales y organizando los objetos y los lugares donde trabajarán los niños.

- ❖ Participando con los niños y las niñas en la actividad, diciéndoles qué hay que hacer, explicándoles o sugiriéndoles si se equivocan.
- ❖ Intercambiando ideas, opiniones, comentarios, etc.
- ❖ Analizando con el ejecutor todo lo ocurrido en la sesión de trabajo, planteando dudas y sugerencias acerca de cómo realizaron determinados ejercicios y revisando lo relacionado con el siguiente encuentro.

La familia por el papel que desempeña en el normal desenvolvimiento del adecuado régimen de vida de los niños y las niñas en la etapa en que se crean las bases de una buena salud, y las condiciones para un correcto desarrollo físico y psíquico debe conocer los elementos esenciales relacionados con la alimentación y la nutrición en las edades de cero a seis años.

Es importante que la familia adquiera conciencia de que el niño y la niña necesitan aprender a comer. Los programas de alimentación tienen como fin lograr una mejor nutrición a través de esfuerzos educativos, tomando en consideración la importancia que tiene para cada grupo de edades establecer sus recomendaciones nutricionales, educar adecuadamente desde su nacimiento, lo cual es primordial para que crezca sano, alegre, activo, feliz y se propicia así que su desarrollo sea más pleno.

En este proceso de desarrollo la familia desempeña un papel fundamental, por eso es importante que conozca cómo educar al niño y a la niña desde las primeras edades. Al prestar atención a la organización de la vida de estos, es decir, cuando los alimentan, duermen, bañan y realizan actividades diariamente y a una misma hora, se crean las bases para la ulterior formación de sus hábitos y se favorece la conservación de la salud.

Otro aspecto de gran importancia que debe tener en cuenta la familia en la alimentación de los niños y las niñas, está relacionado con la higiene de los alimentos mediante la cual se establecen normas que hay que cumplir en los diferentes momentos del proceso de su preparación y administración. El dominio de estos requisitos contribuirá a evitar la aparición de enfermedades

transmitidas por los alimentos y otros trastornos funcionales que afecten a la nutrición.

La regularidad tiene una gran importancia en la alimentación de todo niño o niña y adolescente. Una comida retrasada o pasada de hora frena la actividad de la corteza cerebral, perturba el funcionamiento de las glándulas digestivas, algunas de las cuales cesan de segregar, disminuye el apetito lo que puede llevar a la inapetencia, entre otras consecuencias. Actualmente se plantea como muy favorable varias frecuencias de comida, poco voluminosas, pero en horarios fijos.

Se les recomienda a los padres que a su niño o niña debe enseñársele a comer porciones de todos los alimentos que se sirven en la mesa, además es necesario un ambiente de cortesía, afabilidad e interés en la hora de las comidas para crear normas elementales de conducta y de alimentación. El ejemplo que dan los padres constituye una fuerza poderosa en la formación de los buenos hábitos dietéticos.

El niño y la niña nacen sin la preparación requerida para la vida. Corresponde a los adultos llevar a cabo la tarea de enseñarles desde el primer día las normas y hábitos de vida que contribuyen a su salud física y mental, así como a su vida social. Un hábito es la reacción ante una situación determinada, es el resultado de una repetición que llega a realizarse automáticamente.

Los primeros hábitos que se forman en el niño y la niña son los de vida, sueño, higiene y nutrición. Basado en la Dra. Norma Barrera Rodríguez, y la Dra. Daisy Zulueta Torres se define como hábitos nutricionales los procesos voluntarios e involuntarios mediante los cuales el organismo vivo transforma sustancias y ejecuta automáticamente con ejercicios de entrenamiento al organismo.

Para lograrlos se precisa un régimen de vida organizado con el estricto cumplimiento de horario de vida para las diferentes actividades, el cual los padres deben observar cuidadosamente, por cuanto así favorecen el aprendizaje del pequeño y se propende a que no se produzca inestabilidad en su comportamiento. De acuerdo con la educación que se les da al niño y a la

niña durante las primeras edades de su vida, será el resultado que obtengamos en su formación y enfrentamiento con la misma.

La familia como célula fundamental de la sociedad tiene la responsabilidad de iniciar la preparación y formación de los hijos e hijas para su posterior integración a la sociedad, por ello se requiere estrecha armonía en la pareja y los adultos que integran ese núcleo a fin de cumplir con éxito este deber. Para obtener resultados positivos en la educación de los niños y las niñas se han de valorar todos los factores que intervienen en esta labor desde el momento del nacimiento.

No se puede olvidar que el niño y la niña deben alimentarse en una hora fija. Es incorrecto darle la leche dormido o en la cama por lo peligroso que resulta, además hay que acostumbrarlo a que la cama es para dormir. La madre puede aprovechar este momento para cargarlo, hablar con él suavemente, alzarlo. Este contacto es necesario para ellos pues sienten su calor y cuidado.

A fin de formar los distintos hábitos se requiere un ciclo de reflejos que deben repetirse a diario. Por ejemplo, cuando estos son capaces de comer solo, la mamá le enseñará cómo utilizar los cubiertos, lógicamente el primer día el resultado es casi nulo, por cuanto, para que él tenga dominio de esta situación debe reiterarse la acción diariamente hasta convertirse en hábito.

Los pequeños nacen sin tener conocimiento del mundo que los rodea, por lo que los padres desempeñan un papel importante en el proceso de aprendizaje de los mismos. Cuando ellos nacen tienen una dependencia absoluta del cuidado materno o de las personas adultas que lo atiendan. Aún no poseen las condiciones requeridas para satisfacer por sí solos sus necesidades, es entonces cuando comienza a adquirir los primeros hábitos. Desde las edades más tempranas es indispensable establecer previamente algunas bases de organización de la vida en el hogar.

El régimen de vida bien organizado es fundamental para el desarrollo de los pequeños así como para el fortalecimiento de su salud, voluntad y carácter. De igual modo contribuye a la formación de las buenas costumbres. Se basa en la correcta distribución del tiempo de la actividad, el descanso y la alimentación

de los niños y las niñas, teniendo en cuenta la edad de este. Cuando no se cumple el horario de vida, su desarrollo físico e intelectual se puede afectar.

El pedagogo soviético A .S. Makarenko planteó que "... esta organización de la vida familiar posibilita dar los primeros pasos en la educación correcta de los hijos e hijas". (Makarenko, A. S.. 1987:23).

Un aspecto muy importante que debemos considerar dentro de la educación de los niños y las niñas es la formación de hábitos nutricionales por parte de la familia, pues estos contribuyen a un normal desarrollo físico para enfrentar la vida integralmente.

1.2 La educación nutricional

La nutrición es la ciencia que tiene como objeto de estudio la relación que existe entre los alimentos y los seres vivos. En el caso de la nutrición humana los estudios se dirigen a conocer las necesidades de nutrientes que tienen los hombres

y las enfermedades que se producen por la ingestión insuficiente o excesiva de nutrientes. También se dedica al estudio de la calidad de los alimentos y de los cambios que se producen en estos durante los tratamientos tecnológicos que son sometidos. (Carrillo Farnés, Olimpia V. 2002:1)

Existen también varias enfermedades que aunque no son causadas por la ingestión inadecuada de nutrientes, si pueden mejorarse o prevenirse con una dieta adecuada.

Mediante los productos alimenticios (leche, verduras, carnes, etc.), le brindamos al organismo la sustancia indispensable para la nutrición. Los nutrientes fundamentales, las proteínas, las grasas y los carbohidratos son los únicos que ofrecen la energía necesaria para todas las acciones que el niño y la niña realizan. También, a estas sustancias pertenecen las vitaminas, las sustancias minerales y el agua.

La buena nutrición da como resultado un individuo productivo física y mentalmente, manteniendo el organismo en las mejores condiciones posibles. Esta práctica debe comenzar desde la infancia.

La educación nutricional es un proceso encaminado a la formación de correctos hábitos de alimentación. Los niños y las niñas deben aprender a consumir todos los alimentos y comprender que para crecer fuertes y sanos es necesario una variada alimentación. (Pérez Cendón, Manuel. 1986: 124).

Se entiende por régimen de alimentación a la correcta distribución de las distintas comidas durante el día, de manera que estas sean relacionadas y permitan la creación de un estereotipo dinámico que se ajuste al ritmo de alimentación más conveniente en el transcurso del día teniendo en cuenta la edad, el sexo y la actividad predominante que se realiza, entre otros factores. (Collado Lasonsel, Miriam.1981: 3).

Una buena alimentación durante la infancia es indispensable para lograr que el niño y la niña tengan un crecimiento y desarrollo correcto. Si bien la herencia es la clave para la talla final que alcance el pequeño, la nutrición determina en gran parte la proximidad que puede tener con respecto a su potencial genético. Además un niño o una niña que no reciban una alimentación correcta se enfermará más fácilmente, rendirá menos que aquel que reciba está en correspondencia con sus necesidades.

En la alimentación de los niños y las niñas no se deben cometer errores, se ha de tener presente que la mejor dieta para ellos es aquella que garantiza una alimentación balanceada cada día con lo que se consigue satisfacer sus necesidades. La alimentación debe ser diferenciada en dependencia de las necesidades fisiológicas y características etáreas de los niños y las niñas, es decir que estos reciban diariamente todos los componentes nutritivos que corresponden a las particularidades de su organismo y de su estado de salud.

En el período preescolar, en que se comienza a formar toda la personalidad del niño y la niña, mediante la instrucción y el trabajo, es necesario asegurarle una alimentación correcta, condición indispensable para su crecimiento y desarrollo

normal. Esta debe ser diferenciada de las necesidades fisiológicas y las características etareas de cada uno.

El retardo en el desarrollo físico del niño o la niña se debe, entre otros factores, a la baja ingestión de alimentos energéticos y proteicos en relación con los requerimientos de cada edad. Por otra parte, la inadecuada utilización de la energía y las proteínas disponibles, afecta de forma más marcada a los infantes preescolares.

Por la importancia que tiene una dieta balanceada para el correcto crecimiento y desarrollo del niño y la niña su bienestar y salud, orientar y dirigir correctamente su alimentación desde que nace, debe ser una constante preocupación común de madres y educadores. Ellos para lograr este objetivo tienen el deber de elevar su cultura alimentaria y conocer cuáles son los principios de una dieta balanceada, los alimentos más beneficiosos para la salud, identificar aquellos con más bajo contenido de grasa y altos contenidos de calorías, azúcares, así como las fuentes adecuadas de fibra dietética.

De igual forma deben ser capaces de asociar correctamente los factores principales de la dieta, de los que conocen o se sospecha que están relacionados con enfermedades cardíacas, caries dentales, cáncer y arteriosclerosis.

De los conocimientos que se tienen de estos principios y empeño de inculcarlos a través de la aplicación y la enseñanza diaria, depende que se logre un niño o niña bien alimentado y por ende un adulto más saludable y culto en materia de nutrición, que ejercerá un mayor control sobre su propia salud, la de su familia y la de la comunidad.

La alimentación es una cadena de hechos que comienza con el cultivo, la selección, la preparación, la cocción del alimento hasta las formas de presentación y el consumo en el grupo o colectivo social. Se efectúa mediante un proceso consciente y voluntario sobre la base de patrones socio-culturales y económicos del grupo, lo que determinan hábitos y actitudes alimentarias.

El organismo humano es una perfecta armazón de muchísimas células que conforman los tejidos y órganos del cuerpo, y están organizados y especializados en la relación de determinadas funciones. La célula es la unidad más pequeña del organismo y contiene sustancias indispensables en el funcionamiento; estas sustancias se obtienen a partir de los alimentos ingeridos. Las células tienen que crecer, dividirse, sustituir o reparar otras que han sufrido daños; los nutrientes de los alimentos se emplean en las reacciones químicas que ocurren en dichos procesos.

Una buena alimentación permite al hombre respirar, crecer, caminar, correr, pensar, etc. Aquí está dada la interacción netamente biológica entre la alimentación y la nutrición; aunque no es la única.

El ser humano se desenvuelve en un contexto social donde esta relación debe representar, además, un medio para alcanzar un modo de vida saludable. Para lograr este objetivo, mediante los estudios de alimentación y nutrición, se establecen normas sobre las características adecuadas en que debe llegar el alimento al hombre, las cantidades necesarias de este, y los requerimientos higiénicos que deben cumplirse entre el individuo y el alimento para una mejor asimilación.

La nutrición es el conjunto de procesos involuntarios e inconscientes, mediante los cuales el organismo vivo transforma las sustancias sólidas y líquidas que requiere en el sostenimiento, desarrollo, funcionamiento orgánico, normal y la producción de energía. (Zulueta Torres, Daisy. 2007:74).

La interacción de la alimentación y la nutrición dada por la ingestión de alimentos, su asimilación y utilización se expresa a través del estado nutricional del organismo. Analizar y comprender los problemas vinculados con ambos procesos requiere conocer los factores que constituyen la base de esta relación y la forma en que se conjuguen.

Entre los factores de los que depende el consumo se señalan los hábitos alimentarios, el número de personas en la familia, los conocimientos alimentarios, el poder adquisitivo o la higiene y la distribución intra familiar

El buen aprovechamiento de los nutrientes, así como una correcta utilización biológica están subordinados al estado de salud del individuo y a los requerimientos nutricionales para cada etapa de la vida, al agua potable, la disposición de excretas, la higiene de los alimentos, la atención médica, las condiciones de la vivienda y de los estados que condicionan pérdidas de los nutrientes.

La adecuada interrelación, disponibilidad alimentaria, consumo y utilización biológica conducen a un estado nutricional óptimo.

Grupos básicos de alimentación.

Existen diversas formas de poder alcanzar un estado nutricional individual adecuado; pero de un modo práctico se puede lograr una buena alimentación teniendo en cuenta los nutrientes principales de cada uno de los alimentos y agrupándolos atendiendo a su función, a la cantidad de nutrientes que poseen. A estos se le denominan grupos básicos de alimentación. En Cuba se emplean tres grupos básicos. Todos los alimentos contienen su composición química, diversas proporciones de nutrientes. Bajo esta categoría están las proteínas (animal y vegetal), las grasas (animal y vegetal), los carbohidratos (compuestos y simples, tanto de origen vegetal como animal), las vitaminas (liposolubles y solubles), los minerales y el agua.

Las proteínas: constituyen todo el material plástico del organismo (todos los órganos y los tejidos, salvo el óseo. Son indispensables para el crecimiento, además, forman y reparan todo el material orgánico del cuerpo. Cada gramo de proteína aporta 4 Kilo/ calorías al organismo.

Los alimentos energéticos: como lo indica su nombre, son fundamentalmente proveedores de energía.

Los carbohidratos: son nutrientes necesarios para la estructura y el funcionamiento celular. Proveen 4 Kcal. / G, pero su distribución es amplia en la naturaleza. Aparecen en forma compleja (almidón, celulosa, hemicelulosa, etc.) y como azúcares simples (glucosa, galactosa, sacarosa, entre otros).

Las grasas: proporcionan mayor cantidad de energía (9 Kcal. / G). Constituyen el principal material de reserva, recubren y protegen diferentes órganos y sirven de vehículos a las vitaminas liposolubles (A, D, E, K), en general, no deben ingerirse en exceso sobre todo las de origen animal por su alto contenido en ácidos grasos saturados, así como la relación entre estos y el colesterol; por el contrario los aceites, (excepto el de coco y el de palma) contienen abundantes ácidos grasos no saturados que tienen efecto beneficioso a la salud, pues contribuyen a disminuir el colesterol.

Las vitaminas: son nutrientes esenciales, por cuanto el organismo no las sintetiza. Son necesarias en muy pequeñas cantidades. Intervienen en los procesos metabólicos de otros nutrientes y en la conservación del equilibrio fisiológico interno. Están presentes en muchos alimentos en proporciones variables, pero ninguno contiene todas las vitaminas en las cantidades requeridas.

Las vitaminas liposolubles: están relacionadas con alimentos que contienen grasa, se almacenan en el organismo y no se excretan por la orina. Cuando la dieta es insuficiente en vitaminas se producen enfermedades.

Al igual que las vitaminas, los minerales están asociados al metabolismo en diversas funciones fisiológicas. No tienen una función independiente, se relacionan entre si y participan en diferentes procesos del cuerpo humano: formación de tejidos (calcio y fósforos en tejido óseo), constituyentes hormonales (yodo en la hormona tiroidea) síntesis de células (hierro en los glóbulos rojos con sus componentes de hemoglobina): además, encontramos otros como sodio, potasio, cobre, zinc, cobalto, flúor, etcétera; que forman parte de complejos enzimáticos, líquidos corporales, dientes. El organismo adquiere los minerales mediante los alimentos de la dieta diaria.

Dieta balanceada

Con el propósito de conformar una dieta balanceada, debe tenerse en cuenta lo siguiente:

- ❖ Ingerir un alimento o más de cada grupo (dieta variada) en el desayuno, la merienda de la mañana, el almuerzo, la merienda en la tarde y la comida.
- ❖ Confeccionar menús para los diversos horarios. Los niños y las niñas pueden emplear un franelógrafo para reflejar, con figuras recortadas o pintadas, la comida del comedor o de la casa del día anterior y criticar todo lo incorrecto.
- ❖ Incluir en el desayuno, además de la leche y pan, grasas, frutas y vegetales para que este sea completo.
- ❖ Equilibrar la dieta repartiendo en raciones fraccionadas y frecuentes durante el día, proporciones adecuadas de la energía total en porcentajes de nutrientes principales.
- ❖ Adecuar los requerimientos energéticos y nutricionales de la dieta según la edad, el sexo, la actividad física, la talla, el peso y el clima.

La dieta debe ser adecuada, equilibrada, variada; solo así será una dieta balanceada. La alimentación adecuada y balanceada es aquella que ofrece la calidad, de nutrientes y las calorías necesarias al organismo, para un buen funcionamiento a través de los alimentos, o sea, lo que constituye parte activa de un buen estado nutricional y de salud.

Los factores alimentarios o nutricionales pueden ser controlados o eliminados mediante un cambio de hábitos. La educación para la salud lleva al conocimiento e induce cambios de actitud y conducta; los resultados son más exitosos si la enseñanza comienza en edades tempranas.

Un buen estado nutricional fomenta un correcto estado de salud; por ello es necesario introducir los conocimientos adecuados desde la más tierna infancia para que se formen los hábitos correctos, pues las respuestas convenientes no tienen lugar de forma inmediata, además de que constituye la base fundamental para que los niños y las niñas de edad preescolar alcancen crecimiento y desarrollo adecuado. En correspondencia con esto, una alimentación normal que cumpla los requisitos de ser suficiente, completa, equilibrada y adecuada es el elemento básico que permite cubrir los ingresos

relativamente grandes de alimentos y satisfacer los requisitos metabólicos básicos y los del crecimiento rápido inherentes a las etapas tempranas de la vida. (Mora Llanos, Lázaro J. 2000: 48).

Si los suministradores no cumplen la asignación y la distribución establecida, provoca grandes dificultades a la planificación del menú, en ocasiones hay que repetir este, además en algunos casos no se oferta una dieta balanceada y equilibrada en las unidades, así como ocurren en el incumplimiento de las normas sanitarias de almacenamiento y conservación de los alimentos, de acuerdo con las condiciones de almacenaje.

La interacción de alimentación y la nutrición dada por la ingestión de alimentos, su asimilación y utilización se expresa a través del estado nutricional del organismo. Analizar y comprender los problemas vinculados con ambos procesos, requiere conocer los factores que constituyen la base de esta relación y la forma en que se conjugue.

Entre los factores de los que depende el consumo, se señalan los hábitos alimentarios, el número de personas en la familia, los conocimientos alimentarios, el poder adquisitivo o la higiene, la distribución intra familiar y el nivel adquisitivo.

El buen aprovechamiento de los nutrientes, así como una correcta utilización biológica están subordinados al estado de salud del individuo y a los requerimientos nutricionales para cada etapa de la vida, el agua potable, la disposición de excretas, la higiene de los alimentos, la atención médica, las condiciones de la vivienda y de los estados que condicionan pérdida de nutrientes. Existe una relación muy estrecha entre nutrición e inmunidad.

Por todos es conocido que cuando no hay una alimentación balanceada se es más vulnerable a las enfermedades. Las potencialidades del individuo residen de modo singular en la sustancia genética nuclear del huevo fecundado. El periodo de vida intrauterino puede dividirse en dos principales fases: la embrionaria y la fetal. En esta etapa muchas afectaciones tienen su origen en una mala nutrición durante el embarazo, lo que conduce entre otros efectos al nacimiento prematuro, ejemplo el déficit de calcio y proteínas en la dieta

materna incide negativamente en la estructura ósea y la masa muscular del recién nacido, la intransferencia de calcio, hierro y globulinas en el último trimestre del embarazo posibilita a la susceptibilidad a las infecciones en el recién nacido.

La primera infancia constituye la etapa de máxima rapidez de crecimiento extrauterino. Es esencial un desarrollo físico y mental adecuado para considerar normal este periodo.

Los factores nutritivos son fundamentales para el crecimiento óptimo, tanto prenatal como postnatal, una alimentación defectuosa en la madre, ocasiona efectos adversos en la producción de anticuerpos e inmunidad celular. El ejemplo que dan los padres constituye una fuerza poderosa en la formación en los buenos hábitos dietéticos.

1.3 La formación de hábitos en la Educación Preescolar

Los hábitos de conducta social constituyen modos de actuar, formas de cortesía y respeto que son el resultado de la educación. Comportarse correctamente en cada lugar es una exigencia de las relaciones socialistas.

“... Y si decimos que la mujer merece un respeto del cuál el hombre siempre debe dar fe, los padres merecen un respeto, los profesores merecen un forma de tratarse, los adultos, las personas mayores merecen una forma de tratarse y estos deben aprenderlos nuestros niños y las niñas, manifestaciones de respeto, de cariño, de afabilidad, de solidaridad, expresan sentimientos que se cultivan con una buena educación.” (Castro Ruz, Fidel, 1997:4).

Las actividades positivas influyen en una correcta educación de hábitos por lo que todo el personal que labore en un centro docente debe interiorizar que cualquier manifestación negativa puede alterar el desarrollo armónico de los niños y las niñas. Por consiguiente las observaciones violentas, los reproches y

los gestos bruscos provocan en las edades tempranas sentimientos de rechazo que se exteriorizan en formas negativas de la conducta.

El colectivo pedagógico y los padres forman una unidad inseparable; los niños y las niñas imitan al adulto, aprenden de ellos, escuchan, reaccionan ante sus elogios o reprimendas, por tanto este debe ser un modelo digno de imitación.

Recordamos a Makarenko en su obra "Libro para los padres", planteaba: "...No vayan a creer que ustedes educan al niño solo cuando hablan con él, le reprenden o le mandan. Ustedes le educan en todo momento, en todos los momentos de su vida, hasta cuando están en sus casas. Como se atavían ustedes, como hablen con otras personas o de otras gentes, como se alegran o se entristecen, su forma de tratar a amigos y enemigos, como se ríen, como leen la prensa: todo eso son detalles que tienen para el niño y la niña suma importancia" (Makarenko, A. S. 1987: 85).

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

Para formar hábitos correctos en los niños y las niñas desde su nacimiento, resulta imprescindible mantener condiciones estables y un cumplimiento riguroso del horario de vida por parte del adulto, en correspondencia con la edad de los mismos para que se formen los estereotipos dinámicos, que constituye las bases fisiológicas de este proceso. Ellos requieren de una secuencia determinada de estímulos que deben producirse en un mismo orden y en un mismo sentido. Así ocurre con el sueño, la alimentación y los demás hábitos, lo cual demanda de una exigencia estable y consistente por todos los adultos que intervienen en la educación de la niña y el niño.

Si analizamos la formación de hábitos desde el punto de vista evolutivo, vemos que algunos adquieren mayor importancia que otros, en determinados períodos, por la función que cumple y por el nivel de desarrollo que alcanza la niña y el niño. Mientras más pequeño, mayor es el papel que desempeña el

adulto, ya que al organizarle su vida, garantiza que de la misma manera y la misma hora coma, duerma, esté limpio y mantenga una vigilia activa, todo lo cual creará las bases para la formación de hábitos y un buen estado emocional.

La formación de hábitos en el niño y la niña son una vía importante de organizar su conducta en esta edad, lo cuál es básico para también dirigir en forma positiva su proceso educativo. Veamos a continuación qué es un hábito y su importancia en la educación infantil.

Según lo planteado por la Dra. Carmen Serra y Nieves Sánchez Dorta: se llama hábito a la forma de reaccionar frente a una determinada situación, obtenida a través de un entrenamiento sistemático. (Cerra, Carmen. 1987:4).

Lo expuesto por la Dra. Norma Rodríguez Barrera: se denominan hábitos a los componentes que existen en la actividad consciente humana que se ejecutan automáticamente y se forman con ejercicios de entrenamiento. (Rodríguez Barrera, Norma. 1980:25).

Savin plantea que hábitos es la acción que se caracteriza por un alto grado de asimilación (N.V. Savin. 1972: 71)

Y lo planteado por la real academia: se denomina hábitos a las costumbres, facilidad adquirida por la constante práctica. (Diccionario Ilustrado de la Lengua Española, 1977:124).

También se conoce como hábitos a la habilidad automatizada que se expresa en la capacidad de realizar rápida y correctamente las acciones basándose en los conocimientos que se tienen. El hábito se forma como resultado de la realización reiterada de determinadas acciones. (V.I. Yadesko. 1990:25)

Al igual que otras formaciones psicológicas los hábitos están relacionados con los períodos sensitivos del desarrollo, o sea aquellas etapas que son más propicias para el surgimiento y la formación de una cualidad psíquica.

Teniéndose en cuenta el problema científico al cual se le da solución por medio de la propuesta elaborada esta autora se acoge al concepto de la Doctora Norma Barrera porque dice:

Cuando se comienza intencionalmente la formación de un hábito existe por parte del sujeto el propósito de obtener determinado aprendizaje y se va desarrollando el mismo en forma gradual y progresiva; pero una vez que se ha afianzado el hábito, se produce de forma automática, sin necesidad de pensar en lo que se está haciendo. Por esta razón es tan importante que los hábitos que se forman en el individuo sean positivos, correctos y persigan un fin valedero, pues la conducta habitual cuando es negativa daña de manera extraordinaria al niño y a la niña, impidiéndole su correcto desarrollo en la mañana.

Los hábitos cuando son perdurables se transforman en costumbres que pueden ser útiles al desarrollo futuro del niño y de la niña, si se han formado correctamente y responden a un propósito beneficioso y justo, de acuerdo con su edad. Las costumbres cuando se arraigan, pueden llegar a constituir rasgos relativamente constantes de la personalidad del joven en el futuro. De ahí la gran importancia de formar desde niños y las niñas, los hábitos y costumbres que después conformarán su personalidad en la juventud y la madurez.

Para formar un hábito en el niño y la niña es indispensable crear antes las condiciones necesarias para que el proceso que va a ejercitarse se pueda realizar sin dificultades posteriores. Por ejemplo, si los enseñamos a que antes del almuerzo deben lavarse las manos, es preciso repetir este proceso reiteradamente y además tener situados el jabón y la toalla en el lugar donde él pueda cogerlos y volver a colocar fácilmente. En la formación de hábitos es importante que se mantenga el estricto cumplimiento del hábito aprendido durante un largo tiempo. Al efectuar el aprendizaje deben explicarse las razones del por qué es necesario actuar de la manera indicada y tratar de estimular al pequeño o pequeña en los adelantos que vaya logrando diariamente.

Es importante para formar nuevos hábitos, que los órganos de los sentidos se encuentren en un buen estado de salud. El mal estado de estos influye en el chequearse por el médico los órganos y los sentidos, especialmente la vista y los oídos, de igual modo debe procederse cuando el niño y la niña va a ingresar en el círculo infantil o en la escuela primaria.

Cuando se enseña a comer un alimento nuevo, por ejemplo una fruta, debemos mostrarla primero, hablarle de ella, hacer que la coja, la huela y la pruebe en el momento que tiene más apetito, para formar una actitud positiva hacia la misma. Los alimentos nuevos que vamos a introducir en el menú del niño y la niña deben darse al principio, cuando tienen más apetito.

La educación del niño y de la niña requiere que desde la temprana edad se les enseñen determinadas normas de conducta y hábitos de vida para un desarrollo físico y psíquico adecuados y el correspondiente ajuste social. Los hábitos responden a la educación formal que se lleva a cabo en nuestro país.

Está demostrada la necesidad del establecimiento de hábitos y costumbres beneficiosas para la salud, desde los primeros momentos de la vida. Múltiples estudios han confirmado cómo un estilo de vida se traduce en salud y mejora la calidad de vida. Existe consenso en que es mucho más fácil crear un hábito en un niño o una niña que modificarlo en un adulto.

Entre los cuatro y seis años de edad, los niños y las niñas tienen como hábitos de alimentación masticar y tomar los alimentos sin hacer ruido con la boca, sentarse correctamente a la mesa, no mezclar las comidas, orden de ingerir los alimentos y aprender a manejar el tenedor y el cuchillo, este último a los cinco años y debe hacerse por pequeños grupos hasta que todos aprendan.

Existen diferentes tipos de hábitos en la edad preescolar, estos son:

Hábitos higiénicos.

Hábitos de autoservicio.

Hábitos de cortesía.

Hábitos nutricionales.

- ❖ **La ablactación:** Se comienza dando una pequeña porción del alimento nuevo antes de la leche o la comida que corresponda en el menú del día y se observará si es tolerado. En los días sucesivos seguirá aumentando la

cantidad ofrecida hasta alcanzar la adecuada según la edad. Se dejará un margen de aproximadamente cinco días para introducir otro alimento.

- ❖ **El agua, cómo ofrecerla:** Un nutriente esencial para la vida es el agua por lo que se le ofrecerá a los niños y las niñas con periodicidad en los procesos de alimentación, antes del sueño, durante la vigilia, en fin en todo momento. La cantidad de agua a ofrecer no estará limitada, dependerá de la temperatura ambiental, el estado de salud del niño y de la niña y la actividad física, entre otros factores.
- ❖ **El uso de los cubiertos:** Los cubiertos excepto el cuchillo, se toman por el cavo o mango en la parte cercana al extremo entre los dedos índice y pulgar apoyándolo sobre los dedos del medio, anular y meñique, que permanecerán unidos y un poco flexionados hacia la palma de la mano. Resulta muy importante que tanto los docentes como los padres controlen la introducción paulatina de estos utensilios y estimulen a los niños y las niñas en forma agradable con voz adecuada a que ingieran todos los alimentos. Se debe evitar agobiar al pequeño o pequeña con señalamientos y no obligar a los zurdos a comer con la mano derecha.
- ❖ **El uso de la servilleta:** Se colocará en el lado izquierdo del plato o bandejas, en el caso de los niños y las niñas del quinto año de vida se les enseñará a utilizar la servilleta cada vez que tengan la boca sucia propiciando así la ejercitación, pero la exigencia está dirigida a que la usen al finalizar la alimentación, además que se le enseñará a utilizarla antes y después de tomar los líquidos. Debe evitarse agobiarlos con reiteraciones cuando no utilicen la servilleta en la forma orientada.
- ❖ **Ingerir los alimentos:** Es importante enseñar a los niños y las niñas desde la temprana edad a ingerir todo tipo de alimentos, de manera que aprendan a degustar cada nuevo sabor y distinguirlos. En ningún caso se le debe obligar a comer un determinado alimento, si existe rechazo se insistirá nuevamente al cabo de algunos días, hasta acostumbrarlos a sabores diferentes.

En este trabajo se hace referencia en específico a la **ingestión de alimentos**, ya que es muy importante enseñar a los niños y a las niñas a ingerir todo tipo de alimentos puesto que esto contribuye a la salud y fortalecimiento del organismo infantil, además de que aprenden con ellos a degustar cada alimento y a distinguirlo.

En resumen, la formación de hábitos en el niño y la niña de edad temprana es una vía importante de organizar su conducta, lo cual es básico para también dirigir en forma positiva su proceso educativo.

1.4 Importancia del consumo de vegetales y viandas

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

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



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

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



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

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



Dentro del grupo de los **vegetales de color blanco** tenemos a la **coliflor** que posee un gran contenido de potasio. También se hallan los almidones como la **papa, ciertos tipos de fríjol y el maíz blanco**. Estos deben consumirse de manera más espaciada que los vegetales de color rojo, naranja o amarillo y rojo.

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

Es importante conocer la vitaminas que contienen los principales vegetales, de esta manera se podrán combinar en la dieta diaria, de manera que los niños,

las niñas y demás miembros de la familia estén igualmente nutridos y con buena salud, así como enseñar a estos desde edades tempranas a ingerir todo tipo de alimentos, de manera que aprendan a degustar cada nuevo sabor y distinguirlos.

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

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

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

Para facilitar la selección de una alimentación equilibrada se utiliza como principio básico la porción de alimentos. De acuerdo a este principio de cálculo no se precisa, como en la Antigua Dietología, trabajar con el valor nutricional exacto de cada gramo de alimento; se trabaja con tamaños aproximados de porciones a partir de los siete grupos básicos de alimentos. Estas porciones se expresan en medidas comunes (caseras), y se les asigna, por grupo de alimentos, un valor promedio de contenido de energía, proteínas y grasa, lo que constituye la referencia para el cálculo nutricional de la dieta. La cantidad de porciones a seleccionar dependerá de las recomendaciones nutricionales individuales. (Mosquera Argüelles, Margarita. 2003:9)

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

Ahora bien la Organización Mundial de la Salud recomienda la inclusión de cinco porciones de vegetales al día. Para algunos es difícil llegar a esta meta pero todo depende de la imaginación. (Peix Agüero, Jorge Luis.2008:104-106).

Las viandas

Las viandas son elementos reguladores del cuerpo humano, es decir intervienen en el metabolismo y en otros procesos vitales de este, por su contenido en vitaminas y minerales. Los estudios epidemiológicos apoyan la asociación entre la elevada ingesta de viandas, logra el bajo riesgo de padecer enfermedades crónicas. A continuación se aportan los valores nutritivos de cada una de ellas, teniendo en cuenta la importancia que tienen estas para el organismo.

Valor nutritivo de la malanga:

Malanga: es un alimento muy valioso para la dieta humana, ya que posee un alto valor nutritivo y es de fácil digestión. Esto se debe a que sus granos de almidón son los más pequeños encontrados hasta el momento.

La malanga posee un alto porcentaje de carbohidratos que alcanza hasta un 20% y, en algunos casos, sobrepasa el 30%. Además posee vitaminas, calcio, hierro y grasas. Entre las vitaminas que contiene están la B1, la B2, la C y la A. La vitamina A es más abundante en la malanga amarilla.

Valor nutritivo del boniato.

Boniato: es un tubérculo que contiene gran cantidad de calorías. Su riqueza se destaca en carbohidratos, calcio, vitaminas, y entre estas últimas la C y otras.

Valor nutritivo de la yuca:

Yuca: la raíz tuberosa de la yuca contiene vitaminas, minerales y carbohidratos. Estos últimos son los que se encuentran en mayor cantidad en la raíz tuberosa.

En ocasiones, la yuca suministra seis veces más alimento por unidad de área que el trigo.

Los análisis efectuados en 100 rodajas de yuca fresca demostraron que el almidón podía alcanzar hasta el 72,45%, los azúcares el 7,46% y la celulosa sacrificable el 1,13%. Comparada con la papa, la yuca proporciona mayores contenidos de energía y carbohidratos. Entre los tubérculos, la yuca desempeña un papel importante, ya que proporciona un 80% o más de las calorías necesarias para la alimentación humana. Una hectárea de este cultivo puede dar alimento para 30 ó 40 hombres.

Valor nutritivo del plátano:

Plátano: el valor del plátano como alimento de primer orden es aceptado sin discusión, tanto por su contenido de elementos nutritivos, vitaminas y sales minerales, como por su fácil digestibilidad; sin embargo, no es un alimento completo. Es muy rico en hidratos de carbono, por lo que se recomienda combinarlo en las comidas con otros productos que lo complementen.

En cuanto a las vitaminas se puede afirmar que se encuentran presentes en sus frutos la A, B, C y E, aunque la que se encuentra en mayor cantidad es la A. El potasio, magnesio y sodio son bases fijas que se encuentran en notables cantidades en los frutos y que sirven para neutralizar la acción de los ácidos fijos, lo que da lugar a que el organismo aumente su reserva alcalina, aspecto muy importante para la salud; las bases fijas favorecen el metabolismo de los hidratos de carbono y las proteínas. Igualmente las bases fijas poseen contenido de hierro.

Entre los valores alimenticios del plátano también la sacarosa, glucosa, dextrina, etcétera.

Es necesario destacar además que los frutos del plátano son un alimento altamente energético, presentan alrededor de una caloría por gramo de pulpa. En un análisis comparativo entre los tubérculos de la papa, considerada la vianda universal, y los frutos del banano, se obtuvo como resultado que mientras que los primeros presentaban un 82% de energía en calorías, los últimos mostraban 104% de energía en calorías, lo que demuestra nuestra afirmación. (Rodríguez Rivera, A. 1993:427).

Por todo lo anterior es necesario promover correctos hábitos de alimentación en nuestros niños y niñas, combinando los tres grupos de alimentos, mediante una dieta balanceada que contenga los nutrientes esenciales y fibra dietética en cantidades adecuadas.

Debido a la importancia del tema tratado se elaboraron acciones educativas que permitieron trabajar con la familia aspectos relacionados con la educación nutricional de sus hijos e hijas, a las cuales se les hace referencia en el próximo capítulo.

Capítulo 2

ACCIONES EDUCATIVAS PARA PREPARAR A LA FAMILIA EN LA FORMACIÓN DE HABITOS NUTRICIONALES EN LAS NIÑAS Y NIÑOS DEL QUINTO AÑO DE VIDA ATENDIDOS POR EL PROGRAMA “EDUCA A TU HIJO”

En el presente capítulo se hace referencia a la necesidad de preparar a la familia para la formación de hábitos nutricionales correctos en las niñas y los niños del quinto año de vida atendidos por el programa “Educa a tu Hijo” en la Escuela Primaria “Mariana Grajales”.

Para constatar las dificultades existentes se realizó un diagnóstico para el cual se elaboró una entrevista y una guía de observación, la aplicación de las mismas permitieron evidenciar resultados deficientes con respecto a la preparación de la familia.

Con vistas a solucionar dicho problema se elaboraron acciones educativas que posibilitaron una mejor preparación en las familias para contribuir a la formación de hábitos nutricionales en sus niñas y niños.

2.1- Diagnóstico exploratorio

Para todos es conocido que la alimentación constituye uno de los factores que mayor influencia ejercen en la actividad del hombre. La razón anterior justifica que cada día sean mayores los esfuerzos que este hace para conocer la mejor

forma de alimentación, sin embargo cuando se trata de esta en las primeras edades entonces los esfuerzos por dominar esos conocimientos requieren de su duplicación.

Las edades preescolares son particularmente las más vulnerables a los efectos de una deficiente alimentación, máxime cuando los adultos encargados de la educación de los niños y las niñas no ejercen una influencia positiva con el fin de mejorar los hábitos alimentarios e incorporar a la dieta estos alimentos ricos en vitaminas y minerales que están considerado en los vegetales.

Debido a la importancia de los hábitos nutricionales, la fase inicial de esta investigación estuvo dirigida a la exploración de las familias de los menores en el consejo popular Santa-Lucía con relación a su preparación para la formación de hábitos nutricionales en sus niños y niñas en el hogar. (Ver anexo I y II).

Para ello intencionalmente se planificaron actividades en cuanto al proceso alimentario, estas están establecidas y orientadas por el programa “Educa a tu Hijo”, las mismas se realizan con frecuencia en la escuela y la comunidad.

Estas dificultades están dadas por falta de preparación de la familia al elaborar los alimentos, pues no incluyen viandas y vegetales en la oferta a sus hijos e hijas, por lo que no son estimulados en el consumo de estos.

Por todo lo antes expuesto es la necesidad de la preparación a la familia de los niños y las niñas de cinco años con acciones educativas dirigidas a desarrollar los hábitos nutricionales en ellos, por lo que se elaboraron acciones educativas que permitieron solucionar estas dificultades.

2.2 Fundamentación de la Propuesta

Los presupuestos teóricos que sustentan las acciones educativas, tienen su base en las ciencias como la filosofía, la pedagogía, la sociología y la psicología, las cuales posibilitan una organización coherente, los aspectos que ellas aportan al objeto de investigación, se relacionan entre sí, por lo que analizar la incidencia de cada una por separado condicionaría una fragmentación innecesaria.

El Marxismo Leninismo, desde la consideración del sistema de la dialéctica materialista teniendo en cuenta sus propias leyes como pautas teóricas esenciales, proyecta al hombre como ser social históricamente condicionado, producto del propio desarrollo que el mismo crea, esto obliga a analizar la educación como medio y producto de la sociedad.

Dentro de todo el proceso de preparación se manifiesta la dialéctica entre teoría y práctica teniendo en cuenta la relación sujeto-objeto en la que la acción juega un papel importante. La esencia fundamental en todo el desarrollo de la preparación de la familia acerca de la formación de hábitos nutricionales en las niñas y los niños del quinto año de vida atendidos por el programa “Educa a tu Hijo”, el planteamiento anterior sustenta la puesta en práctica de la propuesta.

Para la elaboración de las acciones educativas se ha seguido el enfoque histórico-cultural de L.S. Vigotski y sus colaboradores, el cual se centra en el desarrollo integral de la personalidad, que sin desconocer el componente biológico del individuo, lo concibe como un ser social cuyo desarrollo va a estar determinado por la asimilación de la cultura material y espiritual creada por las generaciones precedentes. La preparación de la familia significa propiciar condiciones que permitan preparar a los niños y las niñas en primer lugar en un plano externo de comunicación, de relación con los demás y con su familia en especial, en la cual se realizan acciones educativas....

La concepción de la educación como factor de cambio, constituye el fundamento sociológico para estas acciones educativas y desde el punto de vista pedagógico proporciona al docente otras vías, que pueden ser utilizadas para preparar a la familia y que de manera asequible, amena, se apropian de los conocimientos necesarios para formar hábitos nutricionales en sus hijos e hijas.

Para lograr una correcta preparación de la familia, de acuerdo con la metodología participativa que propone el proceso de trabajo con los padres es necesario:

- 1- Representarse claramente la familia encargada de la educación de los hijos e hijas como aspira nuestra sociedad, así como sus relaciones con la escuela.
- 2- Se requiere la exploración de los problemas que representan las familias y la comunidad que impiden el logro de las aspiraciones que tenemos en la educación de los niños y las niñas.
- 3- Se procede a la proyección de las acciones educativas con las familias, que contribuyan a la solución de los problemas trazándose compromisos, estableciendo plazos, ETS.
- 4- Tiene lugar la ejecución de las acciones educativas con un carácter participativo, y los primeros resultados sirven de estímulo al incremento del protagonismo de los padres.
- 5- Procede la evaluación de los logros en la educación de los padres, que lleva a determinar nuevas dificultades y aspiraciones sugeridas. Esta evaluación que tiene también un carácter participativo, permite caracterizar nuevas necesidades de los padres para emprender acciones superiores. (Castro Alegret, Pedro Luis. 2005: 44).

Debido a esto se seleccionaron las acciones educativas por considerarse que de la forma en que están estructuradas posibilitan la preparación de la familia para formar hábitos nutricionales en las niñas y los niños del quinto año de vida atendidos por el Programa "Educa a tu Hijo". Además al adquirir conocimientos en este sentido, se prepara a la familia de toda la cultura alimentaria que se exige actualmente en correspondencia con los principios que existe en esta sociedad.

Por lo antes planteado, y las dificultades que existen respecto a la preparación de la familia acerca de la formación de hábitos nutricionales en las niñas y los niños del quinto año de vida atendidos por el Programa "Educa a tu Hijo" se elaboraron acciones educativas teniendo en cuenta los objetivos y contenidos del programa del ciclo de Educación Preescolar y las orientaciones del Programa "Educa a tu Hijo".

La misma se aplicó de manera sistemática durante la modalidad educativa ya que la vía fundamental de preparación a la familia es la actividad conjunta y en específico en el tercer momento de esta, ya que se dirige a la parte educativa y comprueba los conocimientos adquiridos. Los padres, niños y niñas se mantuvieron motivados y se comprobó además que las acciones educativas fueron aplicadas también en el hogar.

Para la elaboración de las acciones educativas se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos:

- ❖ Dificultades en el diagnóstico inicial.
- ❖ Caracterización de la familia que asiste a la modalidad del programa “Educa a tu Hijo”.

Dichas acciones educativas propician a la ejecutora las acciones de preparar a la familia. Se sustenta en la teoría marxista, en la que se plantea que para lograr la transformación humana se requiere de la instrucción y la educación. La elaboración de acciones educativas sugeridas como solución a la problemática abordada, se sustentó en varios elementos que contribuyen a garantizar la novedad y calidad de las mismas.

Dicha propuesta es aplicable a las familias de la escuela Mariana Grajales que tienen afectado el conocimiento acerca de la ingestión de alimentos, en específico a las viandas y vegetales lo que permite desarrollar las acciones mediante debates, charlas educativas, proyección de spot televisivos, dramatizaciones y preparación a la familia.

La propuesta contiene acciones variadas, interesantes, novedosas que estimulan el interés de la familia para desarrollar hábitos nutricionales en los niños y las niñas, donde algunas de ellas estarán vinculadas con las nuevas tecnologías.

Estas se desarrollarán de diferentes formas como por ejemplo: charlas educativas, debates, proyección de spot televisivos como procedimientos y formas de organización, dramatizaciones, cuentos y además se utilizarán llamativos títeres.

Cada acción educativa está estructurada en: tema, objetivo, metodología y una valoración cualitativa, además se presta atención a los aspectos siguientes:

- ❖ Utilizar métodos adecuados que propicien establecer una buena comunicación con la familia.
- ❖ Dominar los contenidos que contempla el programa educativo del quinto año de vida, para poder interactuar con la familia.
- ❖ Emplear diferentes vías amenas, interesantes, que despierten en la familia interés por participar.
- ❖ Utilizar un lenguaje claro y fluido.
- ❖ Actuar con ejemplaridad y disciplina.
- ❖ Ser observador y auténtico.
- ❖ Mostrar tacto pedagógico.

2.3 Propuestas de acciones educativas dirigidas a la preparación de la familia para la formación de hábitos nutricionales en las niñas y los niños del quinto año de vida atendidos por el programa “Educa a tu Hijo”

Por lo antes expuesto se elaboran acciones educativas que se presentan a continuación.

Al ejecutar las acciones educativas se llevó un registro del comportamiento de cada familia, las que han sido enumeradas previamente para facilitar el trabajo. En el anexo VI aparece cómo se comportó cada una en las diferentes acciones y al finalizar las mismas se expresa una valoración de los resultados que se obtuvieron.

Charla educativa

Tema: La importancia de los vegetales y viandas en la nutrición humana.

Objetivo: Reconocer la importancia de vegetales y viandas en la nutrición humana.

Se sugiere que esta sea la primera acción que se realice mediante la cual se ofrecerá un basamento teórico relacionado con la importancia de viandas y vegetales en la formación de hábitos nutricionales.

Metodología: En esta oportunidad la charla será impartida por la ejecutora y un especialista que previamente se habrá invitado.

- Esta acción se organizará en dos momentos:

- ❖ El primero tendrá a su cargo la impartición del tema (epígrafe 1.4 del capítulo I) en el cual la familia también podrá participar aportando criterios al respecto, se presentarán tres medios de enseñanza; el primero expondrá las vitaminas que aportan los vegetales y viandas mostrando algunas de ellas para especificar el contenido de la misma. El segundo las necesidades minerales, proteicas y energéticas en los pequeños del quinto año de vida y por último datos actuales de la situación alimentaria existente, el estado nutricional y el sobrepeso u obesidad.
- ❖ Concluye la charla en el segundo momento con la intervención de la compañera Diana Hernández Marichal que abordará los temas: Necesidades nutricionales en las diferentes etapas de vida y consecuencias de la malnutrición, así como otras experiencias que ha enfrentado en las adversidades de la vida como especialista.

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

Valoración cualitativa de la acción:

Las familias estuvieron muy motivadas durante el transcurso de la charla educativa comprendiendo la importancia de los vegetales y viandas en la nutrición humana, los padres se mantuvieron atentos y al finalizar la especialista realizó preguntas que le permitió ampliar sus conocimientos acerca

del tema abordado. La familia cuatro, seis, siete y ocho presentaron dificultades, ya que expresaron que no tenían los conocimientos suficientes acerca del tema por lo que no aportaron criterios sobre la educación nutricional en sus hijos e hijas, mientras que las familias dos y tres dieron argumentos sólidos sobre estos.

Dramatización

Tema: Los vegetales y las viandas.

Objetivo: Demostrar a la familia, cómo estimular a niñas y niños a ingerir vegetales y viandas.

Metodología: *La acción la dirige la ejecutora después de pedir ayuda a la familia uno y tres para la confección de los títeres.*

Mediante la correspondencia la maestra informa a los padres, qué habrá una actividad abierta a la familia que se nombra “Viandas y vegetales en el huerto escolar”. La misma estará apoyada por los portadores de tradiciones culturales de la comunidad que a su vez serán los divulgadores de dicha actividad.

Después de consultar la especialita: Felicia Estepa comenzamos el conflicto que forman viandas y vegetales en el escenario, ambos discuten sobre quién es la que más nutrientes aporta al organismo después de un tiempo llegan a la conclusión que todos son importantísimos (ver anexo VII).

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

Valoración cualitativa:

Existe participación y motivación por parte de las familias, pues todas comprenden la necesidad de ingerir correctamente viandas y vegetales aunque aún se presentan dificultades con la familia cuatro, la seis y la número siete, ya

que aún no han interiorizado la importancia que poseen estas viandas y vegetales para el desarrollo del organismo. se destacaron en este sentido la mayoría de las familias la número uno, dos, tres, cinco, ocho, nueve y diez.

Video- Debate

La acción se realizará a partir de la visualización de un video educativo sobre los valores nutricionales de viandas y vegetales en la vida del ser humano.

Tema: Los valores nutricionales de viandas y vegetales.

Objetivo: debatir acerca de los valores nutritivos de viandas y vegetales.

Metodología: La ejecutora elabora una serie de preguntas que previamente tendrá en la pizarra. Hace una pequeña introducción del video educativo que va a proyectar explicando que el spot visualizado está basado en una selección del programa Hablemos de salud en el cual el especialista de nutrición hace una exposición, sobre los valores nutritivos de diferentes alimentos.

Orientación para la familia acerca de lo que observarán.

- ¿Qué vegetales se observan?
- ¿Por qué el hombre del mercado prefiere comprar zanahorias y remolachas?
- ¿Qué recomienda este especialista en cuanto al consumo de vegetales y viandas en el ser humano?
- ¿Por qué Marta prefiere llenar su jaba de viandas?
- ¿De todos los mensajes que tiene el video, cuál te gustó más y por qué?
- Opiniones generales sobre lo observado.

Después de observar el instructivo material, comienza el debate a partir de la guía de observación, la ejecutora presenta una técnica participativa para estimular el pensamiento lógico de los padres, así como la apropiación de los correctos hábitos nutricionales en todos los seres vivos. Orienta a todos los

presentes que busquen las tarjetas que están debajo de sus puestos (anexo VIII).

¡Qué interesante! Todos tenían forma de vegetales, solo dos de viandas comunes. Tendrán ahora que exponer los valores nutritivos de la forma que cada uno de ustedes tomó y además de manera muy breve elaborar un plato que suene al oído exquisito sin perder la forma de vianda o vegetal.

Para finalizar la actividad la ejecutora con apoyo del círculo de interés” Con sabor” de quinto grado tendrá preparado una ensalada mixta. Se emiten las conclusiones basadas en dicho plato exquisito para exponer las vitaminas y nutrientes que poseen estos alimentos. Se recomienda que esta actividad, sea aplicada en los meses que podamos adquirir los componentes necesarios para el plato a elaborar.

Para enriquecer cada momento de las acciones educativas y promover el útil, variado y necesario consumo de vegetales y viandas se obsequia el tabloide Vegetales y salud que ayudan y fortalecen un buen aprovechamiento de la agradable y amena charla educativa.

Valoración cualitativa:

La acción fue motivadora ya que los padres prestaron atención al spot televisivo presentado, logrando así la adquisición de los conocimientos. El 100 % de los padres emitieron criterios acerca de lo observado, aunque la familia uno y dos participaron con mayor entusiasmo.

Trabajo voluntario.

Tema: El trabajo útil para la sociedad.

Objetivo: sembrar posturas recolectadas por los padres en el órgano- pónico de la escuela.

Metodología: La ejecutora previamente convoca a un trabajo socialmente útil en el centro escolar, donde cada familia traerá consigo los medios de trabajo necesarios para la realización de los canteros, de ellos tres familias aportaron posturas de: lechuga, col, tomate, zanahoria y otras que tengan a su alcance.

La ejecutora como miembro más de la acción a efectuar, propone realizarla en el mes de noviembre, pues facilitará obtener la mayor cantidad de vegetales en su período de crecimiento y para darle comienzo a dicha acción sus palabras iniciales son basadas en un pensamiento de Fidel Castro.

“El pueblo tendrá todo lo que sea capaz de producir”. (Rafael Vázquez, Bárbara. 2008: 93).

Los presentes emiten criterios sobre este pensamiento, la ejecutora se incluye como parte importante que aporta y despierta el entusiasmo dentro de los participantes, teniendo en cuenta las cualidades del creador del trabajo voluntario, así como fecha y lugar donde se efectuó por primera vez esta enorme labor realizada por la humanidad.

Así entonces los hombres comenzarán la tarea más difícil, conformar los canteros, mientras que las mujeres aportarán las piedras necesarias para el confort de estos.

Valoración cualitativa:

Se nota alegría, gozo, satisfacción, júbilo pero por sobre todo, el buen humor y la laboriosidad que caracteriza al cubano.

El campesinado cubano posee vastos conocimientos sobre todos los cultivos endémicos de nuestro país, por lo que no presentamos ningún problema para sembrar las posturas que las tres familias habían aportado. Infatigablemente se trabajó para dejar cada cantero sembrado y regado. Esta acción aportaba al centro Mariana Grajales cuatro canteros, los cuales tendrán que asistir las familias seleccionadas, para después recoger el fruto de tanto empeño, esto servirá para la demostración de otras acciones planificadas, y además posteriormente serán utilizados para una vez recogido y consumido los saludables vegetales, sembrar en ellos plantas medicinales. Todas las familias participaron en el desarrollo de la actividad.

Técnica Participativa.

Tema: Reconozco por su sabor viandas y vegetales.

Objetivo: Identificar viandas y vegetales por su sabor.

Metodología: Conjuntamente con las familias seleccionadas la ejecutora se apropia de algunos vegetales ya cultivados en los canteros de la escuela, así como otros que la población no habitúa a consumir en su dieta diaria y por necesidad alimenticia debemos incluir en la cotidianeidad, se incluirá también viandas aportadas por las familias que con anterioridad serán elaboradas. Se propone realizar esta acción en un local previamente organizado para llevar a cabo la técnica de participación entusiasta y amena, mostrando el bufete repleto de cuanta vianda y vegetal elaborado se pudo recolectar para el deleite de todos, añadiéndole al plato que lo permita un exquisito aliño criollo(mezcla de vinagre, aceite y sal).

Se realiza una breve panorámica sobre el proceder de esta acción, explicando las normas higiénicas que se tienen en cuenta cuando participamos en una actividad colectiva, reconociendo así públicamente los aportes voluntarios que proporcionaron los elementos necesarios para el desarrollo de esta acción.

Un representante de cada familia debe participar de forma incondicional, utilizando una venda para cubrir los ojos, debe identificar lo seleccionado por la ejecutora solo por el sabor, de esta manera logra la recreación y además comprueba si se han insertado en la dieta cotidiana las viandas y vegetales que prácticamente no consume la población.

Para concluir la acción educativa con los plateles sobrantes se explica cómo elaborar una ensalada mixta con los vegetales y una ensalada de viandas con aros de cebollas.

Ensalada mixta con los vegetales:

Ingredientes:

- Rábano, col, lechuga, espinaca, habichuela, pepino, berenjena, remolacha, tomate y acelga.

- Sal.

- Aceite
- vinagre

Procedimientos:

- lavar, pelar y cortar con estética culinaria los vegetales.
- Decorarlos después de mezclarlos todos,
- Aliñar a gusto.

Ensalada de viandas con aros de cebolla

Ingredientes:

- calabaza, malanga, yuca, plátano, papa, boniato
- cebolla blanca,
- sal
- aceite
- vinagre

Procedimiento:

- Lavar, picar, cocer la calabaza, malanga, yuca, plátano, papa y boniato en pequeñas porciones.
- Picar en aros finos la cebolla blanca
- Decorar a gusto con el aliño y los aros de cebolla blanca.
- Servir a temperatura que podamos consumirla con mayor gusto.

Para finalizar la acción cada familia debe haber degustado de una mezcla original y saludable confeccionada con estética y amor culinario, donde ellos mismos, fuesen protagonistas activos de dicha exquisitez.

Valoración cualitativa de la acción:

La totalidad de las familias que participaron en la acción (10) se sintieron entusiasmadas ya que disfrutaron durante el desarrollo de la misma, realizando la identificación de las viandas y los vegetales de manera correcta, además las familias prestaron gran atención durante la elaboración de las recetas, la familia nueve y diez brindaron su apoyo, ayuda e ideas que sirvieron para enriquecer los platos.

Debate

Tema: La utilidad e importancia de viandas y vegetales.

Objetivo: Argumentar la importancia y utilidad de viandas y vegetales.

Metodología: Proyección sobre spot televisivo." Como sabroso y saludable".

En el spot se presenta la competencia provincial de platos tradicionales de la asociación culinaria de la república de Cuba en la jornada Cucalambeana, evento que se presenta en nuestra provincia anualmente para el disfrute de todos.

Previamente al igual que el video educativo la ejecutora elabora una guía de observación con antelación, que presentará en el pizarrón antes de la proyección del spot.

Orientación para la familia acerca de lo que observarán.

¿Qué evento se celebra en nuestra provincia anualmente?

¿Qué platos se presentan en él?

¿Qué lo hace tradicional?

¿Por qué está ligada la salud con lo sabroso?

La ejecutora comienza exponiendo sus ideas y experiencias en la participación del evento celebrado en la Jornada Cucalambeana y es allí donde se produce el momento más importante de la acción, pues los padres emiten criterios, originalidad en los platos presentados. Como parte de la actividad y el apoyo de la especialista se orienta y enseña a confeccionar la exquisitez de una

ensalada exótica, presentando los ingredientes y el procedimiento para el desarrollo del mismo:

Receta para la ensalada exótica

Ingredientes para seis – ocho raciones:

- Media calabaza cocida.
- Dos zanahorias cocidas.
- Un mazo de habichuelas cocidas.
- Un mazo de rábano.
- Sal a gusto.
- Una cucharada de aceite.
- Dos cucharadas de vinagre.

Procedimiento:

- 1- Cortar y cocer la calabaza con cáscara en media luna.
- 2- Lavar, picar y cocer las zanahorias en tiras muy finas.
- 3- Lavar, picar y cocer las habichuelas en trozos pequeños.
- 4- Lavar y picar los rábanos en rodajas finas.
- 5- Preparar un aliño mezclando sal, vinagre y aceite.
- 6- Decorar con gusto estético estas ensaladas sobre la calabaza cocida.

Nota

Se pueden sustituir los rábanos por berenjena, remolacha u otras ensaladas que aporten valores nutritivos y embellezcan el plato.

En esta acción se podrá demostrar la importancia que tienen estos alimentos, así como los nutrientes que aportan al organismo, de ahí que deduzcan lo imprescindible que se vuelven en la cotidianidad de la cocina cubana.

Valoración cualitativa:

El desarrollo de la acción fue positivo aunque las familias cuatro, seis, siete y ocho expresaron que la elaboración de las recetas es difícil y que se necesitan muchos ingredientes, aunque finalmente opinaron que es interesante adquirir estos conocimientos acerca de la educación nutricional.

Actividad final.

Tema: Festival de los hábitos.

Objetivo: Reafirmar los conocimientos adquiridos sobre los hábitos nutricionales.

Metodología: Previamente la ejecutora habrá divulgado esta actividad entre los miembros de la comunidad invitándolos a participar.

En el primer momento se propiciará un debate con la familia y miembros de la comunidad donde expondrán los conocimientos adquiridos en materia de nutrición.

Después se invitará a los participantes a pasar a la exposición de diferentes platos elaborados por los padres y miembros de la comunidad, estos deberán ser confeccionados con vegetales y viandas. Cada uno explicará qué es y cómo se elaboraron; después de que la comisión creada evalúe los platos presentados daremos paso a premiar la originalidad del plato ganador. Se crea una comisión, esta está conformada por la enfermera del consultorio número 15, la trabajadora social que asiste a nuestro centro así como la directora del mismo, las que estimularán los platos más originales.

Por último las personas invitadas y el relevo de la humanidad disfrutarán del saludable almuerzo, donde se repartirán reconocimientos a los participantes (anexo X)

Parámetros que va a medir la comisión.

- 1- Tener incluido vegetales y viandas para la originalidad del plato.
- 2- Creatividad ha la hora del montaje del arte culinario mostrado.
- 3- Decoración del mismo, teniendo en cuenta una dieta saludable.

Se propone que esta acción clausure las demás, y se espera que todos los padres, niños y niñas así como otros miembros de la comunidad que se hayan apropiado de una cultura alimentaria correcta.

Valoración cualitativa:

Se pudo comprobar que a través de la acción realizada las familias se sienten motivadas e interesadas en el tema tratado. El 100% de los padres participaron activamente en el transcurso de la acción educativa, manifestando que han aprendido la importancia del consumo de viandas y vegetales para el logro de un buen desarrollo del organismo. Además expresaron que se sienten satisfechos y orgullosos de haber sido escogidos para participar en cada una de las acciones elaboradas con el fin de adquirir nuevos conocimientos acerca del tema abordado.

2.4 -Resultados del Pre test.

Este estudio a hecho posible comprobar las dificultades en la preparación de la familia para la formación de hábitos nutricionales correctos en las niñas y los niños del quinto año de vida atendidos por el programa “Educa a tu Hijo”, que fueron constatadas al aplicar los indicadores de la variable dependiente declarados en la operacionalización.

El momento inicial del trabajo estuvo dirigido a realizar el diagnóstico sobre la situación real del problema objeto de estudio.

Con este propósito se procedió a entrevistar (anexo I) a la muestra seleccionada y a observar actividades en conjunto niño - familia del quinto año de vida de la escuela “Mariana Grajales (anexo II). Los mismos se realizaron

para constatar el nivel de preparación de la familia para incidir en cuanto a la formación de hábitos nutricionales correctos en sus hijas e hijos.

Los resultados obtenidos se exponen a continuación después de aplicar la escala valorativa de los indicadores (anexo IV) basado en los resultados de los instrumentos aplicados.

Indicador 1.1- Dominio que posee la familia sobre hábitos nutricionales.

La pregunta uno y dos de la entrevista y la tres de la guía de observación las cuales dan salida al indicador 1.1 donde se puede apreciar el conocimiento que posee la familia sobre los hábitos nutricionales tres padres, lo que representa el 30% se encontraban en el nivel alto, ya que los mismos poseen dominio sobre los hábitos nutricionales expresando que es la forma de ingerir los alimentos manteniendo una dieta balanceada en la que se incluyen entre otros alimentos viandas y vegetales y el 70%, o sea siete de los padres se encontraban en el nivel bajo, ya que expresan que los hábitos nutricionales son la forma de ingerir los alimentos.

Indicador 1.2- Conocimiento de la importancia de consumir viandas y vegetales.

Con respecto al indicador uno 1.2 al cual se le da salida a través de la pregunta uno (a), tres y cuatro de la entrevista y la uno (b) de la observación se pudo constatar que los diez padres, lo que representa el 100% se encontraban en el nivel medio pues plantean que las viandas y vegetales son importantes ya que estimulan el crecimiento y desarrollo.

Indicador 2.1- Elaboración de alimentos de manera agradable y atractiva incluyendo viandas y vegetales y su degustación.

Al realizar el análisis del indicador 2.1 al cual se le da salida a través de la pregunta seis de la entrevista y la cuatro de la observación se comprobó que el 50% de los padres, o sea cinco de las familias se encontraban en el nivel medio, ya que al elaborar los alimentos solo en algunas ocasiones lo hacen de manera agradable y atractiva incluyendo viandas y vegetales e insistiendo en su degustación, el resto, cinco familias lo que representa el 50% se

encontraban en el nivel bajo, pues no incluían en la elaboración de alimentos las viandas y los vegetales.

Indicador 2.2- Estimulan el consumo de viandas y vegetales en los niños y las niñas de manera constante.

Al realizar el análisis del indicador 2.2 (la pregunta cinco de la entrevista, la uno, la dos y la cuatro (a) de la observación) se constató que los resultados no fueron del todo favorables, pues dos familias que representan el 20% se encontraban en el nivel medio ya que estimulan el consumo de viandas y vegetales solo en ocasiones, mientras que el resto ocho padres, o sea el 80% no estimulan el consumo de viandas y vegetales en sus hijos e hijas por lo que se encuentran en el nivel bajo.

Valoración cualitativa.

Como se puede apreciar existen dificultades en cuanto a la preparación de la familia para formar hábitos nutricionales en sus hijos e hijas, no dominan el concepto de hábitos nutricionales, además consideran importante inculcarles a los niños y las niñas hábitos nutricionales desde pequeños; pero las madres no saben exponer por qué. Otro aspecto a señalar es que consideran la leche como el alimento fundamental, así como en la relación de alimentos que ofertan, solamente la gran minoría expresó también la importancia de los vegetales, de igual forma ocurre con las viandas lo cual pone de manifiesto que estos no se tienen en cuenta en la alimentación y la totalidad de las familias exponen que no reciben orientaciones, ni se sienten preparados para formar estos hábitos en sus hijos e hijas.

A partir de las observaciones realizadas se pudo comprobar que de las diez familias solo se encontraban en el nivel medio siete para un 70 % ya que participaron cumpliendo con solo dos indicadores, relacionados estos a los padres que propician en sus niños y niñas el consumo de viandas y vegetales durante las actividades conmemorativas estimulándolos a la selección de estos, haciendo referencia a su importancia y al aprovechamiento durante el desarrollo de las actividades para estimular el consumo de estos alimentos.

El resto, es decir tres (30%) se encontraban en el nivel bajo ya que no cumplen los indicadores establecidos para las actividades.

Para la comprobación de los resultados alcanzados por los alumnos, en la fase de control del pre-experimento pedagógico se emplearon los instrumentos utilizados en el pretest, así como la escala valorativa para evaluar el comportamiento de los indicadores declarados en cada dimensión de la variable dependiente.

A continuación se resume cómo se comportó cada uno de los indicadores a partir de la valoración de los resultados que particularmente arrojaron los instrumentos mediante la aplicación de las acciones educativas.

2.5 -Resultados del pos test. Comparación con el pre test

Sobre la base de los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial se procedió a elaborar acciones educativas para ser aplicadas en la fase intermedia del pre-experimento pedagógico.

Después de la aplicación de la propuesta se realizó una constatación final empleando los instrumentos anteriormente utilizados en el diagnóstico inicial con el propósito de corroborar el comportamiento de las dimensiones e indicadores declarados.

Una vez aplicada la misma se procedió a la introducción de la variable independiente en el grupo de padres tomados como muestra.

Finalmente se realizó la constatación final que permitió determinar la efectividad de las acciones educativas demostrado en la preparación que posee la familia sobre el consumo de viandas y vegetales en las niñas y los niños del quinto año de vida atendidos por el Programa "Educa a tu Hijo".

Los resultados obtenidos aparecen plasmados en la siguiente etapa.

En el **indicador 1.1** que se refiere al dominio que posee la familia sobre hábitos nutricionales, de las diez familias muestreadas solo tres se encontraban en el

nivel alto, lo que representa el 30 % y el resto (siete), se encontraban en el nivel bajo.

En el pos test se aprecia un cambio significativo, pues ahora aparecen siete familias en el nivel alto, lo que significa un 70% ya que poseen dominio sobre Hábitos Nutricionales, expresando que es la forma de ingerir alimentos manteniendo una dieta balanceada en la que se incluyen entre otros alimentos viandas y vegetales y tres familias se encuentran en el nivel medio, debido a que poseen algún dominio sobre Hábitos Nutricionales, pues plantean que es la forma de ingerir los alimentos.

De estos datos se infieren que hubo un salto positivo de las familias que transitaban del nivel bajo al nivel alto. Mientras que después se incorporaron a la categoría de alto siete familias, donde antes no había ninguna, ahora se puede apreciar una evolución positiva en el comportamiento de este indicador.

Con respecto al **indicador 1.2** sobre el conocimiento de la importancia de consumir viandas y vegetales. Las diez familias lo cual representan el 100%, antes de aplicada la propuesta se encontraban en el nivel medio, luego de aplicada esta, se nota la diferencia pues la totalidad de las familias explican y conocen la importancia de consumir viandas y vegetales planteando que estos contribuyen al crecimiento y desarrollo y que además suministran al organismo vitaminas y minerales que benefician su salud, por lo que se encuentran en el nivel alto.

En cuanto al **indicador 2.1**: que evalúa la elaboración de alimentos, de manera agradable y atractiva incluyendo viandas y vegetales y su degustación, se tiene que en la constatación inicial cinco familias se encontraban en el nivel medio para un 50 % y cinco en el bajo, después de la aplicación de las acciones se corrobora que existe un aumento en los resultados ya que ocho de los padres, lo cual representa el 80% se encuentran en el nivel alto ya que elaboran los alimentos de manera agradable y atractiva incluyendo viandas y vegetales y su degustación, las dos restantes que representan el 20% se encuentran en el nivel medio, pues elaboran alimentos incluyendo viandas y vegetales de

manera agradable y atractiva solo en algunas ocasiones. Todo esto evidencia la evolución en los resultados de la muestra.

Se observa en el **indicador 2.2** que controla la estimulación del consumo de viandas y vegetales en los niños y las niñas de manera constante, que los resultados arrojados anteriormente evidencian que dos familias se encontraban en el nivel medio para un 20 % y ocho en el bajo, se puede concebir que hubo un salto significativo en los resultados finales, ya que seis familias lo que representa el 60% ahora están en el nivel alto ya que estimulan el consumo de viandas y vegetales en sus niñas y niños, y cuatro en el nivel medio, para un 40% debido a que estimulan solo en ocasiones el consumo de viandas y vegetales en sus hijos e hijas.

A través de las observaciones realizadas durante el desarrollo de las acciones educativas se pudo comprobar que los resultados fueron satisfactorios pues siete familias para un 70 % se encuentran en el nivel alto ya que participan en las actividades cumpliendo con los indicadores establecidos y tres, lo que representa el 30 % se encuentran en el nivel medio ya que cumplen con los indicadores establecidos en algunas ocasiones.

Los datos numéricos analizados evidencian la evolución positiva de los indicadores declarados y la efectividad de las acciones educativas.

En la tabla que aparece en el anexo v se aprecian los resultados comparativos antes y después de aplicadas las acciones educativas dirigidas a la preparación de la familia en relación a la formación de hábitos nutricionales donde se aprecia la efectividad de la propuesta y el cumplimiento del objetivo trazado.

Conclusiones

La determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos permitió sustentar el proceso de preparación de la familia y la formación de hábitos nutricionales en los niños y niñas atendidos por el programa “Educa a tu Hijo” a partir de la concepción vigotskiana sobre el desarrollo integral de la personalidad que concibe al individuo como un ser social.

El diagnóstico inicial aplicado a la familia implicada en la muestra con el propósito de determinar el estado actual de esta en la formación de hábitos nutricionales permitió detectar que existían dificultades en el conocimiento de los mismos y su importancia, así como en la elaboración de los alimentos de manera agradable y atractiva incluyendo viandas y vegetales, su degustación y en la estimulación del consumo de estos de manera constante en sus niños y niñas. Se pudo apreciar que las familias se sintieron motivadas durante el desarrollo de las acciones participando de manera activa y demostrando interés por la educación de sus menores.

Con el fin de cumplir el objetivo trazado y darle solución al problema científico declarado se diseñaron acciones educativas que permiten la preparación de la familia para la formación de hábitos nutricionales, su importancia, la elaboración de alimentos de manera agradable y atractiva incluyendo viandas y vegetales, su degustación y la estimulación del consumo de estos de manera constante en sus niños y niñas.

Al realizar la validación se determinó la efectividad de las acciones educativas aplicadas donde la familia obtuvo preparación en lo relacionado con la formación de hábitos nutricionales en los niños y las niñas del quinto año de vida atendidos por el programa "Educa a tu Hijo" lográndose una evolución positiva de los indicadores declarados.

Bibliografía

Acosta, B. (2002). *Escuela y familia: Complementos Educativos*. Nociones de Sociología, Psicología y Pedagogía. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Acosta Gardel, S. (1993). *Importancia de la Educación Familiar, forma de trabajo con los padres*. Simientes. 21, 6-8.

Adanson, Meter. (1992). *Para la vida*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Álvarez Suárez, M (1988). *Familia y terapia familiar*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.

Alsina Grau, Luis. (1993). *Compendio de Agronomía*. Tercer año. Primera parte. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Aragón Núñez, Elsa. (1995) *¿Qué sucede entre la familia y la escuela?* La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

----- (1998). *Manual del programa de Atención Comunitaria.* La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Ares Musio, P. (1998). *Mi familia es así.* La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

Ares, Patricia. (2004). *Familia y convivencia.* La Habana: Editorial Científico-Técnica.

Batlle, J. S. (2007). *José Martí Aforismo.* La Habana: Centro de Estudios Martianos.

Benítez, ME. (2003). *La familia cubana en la segunda mitad del siglo XX.* LA habana: Editorial Ciencias Sociales.

Bozhavich, L. I. (1976). *La personalidad y su formación en la edad infantil.* La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Brito Perea, Teresa. (2001). *Escuela de Educación Familiar.* La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Burke, M. T. ...[et al]. (1995). *Temas de Psicología para Maestros IV.* MINED. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Burke Beltrán, M. Teresa...[et al]. (1989) *Temas de psicológicos – pedagógicos.* La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Carballo Delgado, Elvira y Gilberto Garcías, Batista (Compilación). (2002). *Preguntas y respuestas para elevar la calidad del trabajo en la escuela.* La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Carballo González, Yudisleidy. (2007). *La preparación de la familia con niños y niñas de quinto año de vida atendidos por el programa “Educa a tu Hijo” acerca de la coordinación vasomotora.* Tesis presentada en opción al título académico Master en Ciencias de la Educación. ISP “Capitán Silverio Blanco Núñez”

- Carrillo Farnés, Olimpia V. (2002). *Los vegetales en la nutrición Humana*. La Habana: Editorial Política.
- Castro Alegret, P. L....[et al]. (2005). *Familia y Escuela. El trabajo con la familia en el sistema educativo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Castro Ruz, Fidel. (2001). *Discurso pronunciado el 2 de Diciembre del 2001 en Santiago de Cuba*.
- . (1980). *Revista Simiente # 6*. Instituto de la infancia. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- I. (1997). *Discurso pronunciado el 22 de diciembre*. Periódico Granma # 34.
- Carreño de Celis, Ramón. (1986). *Texto para la formación del técnico de higiene y epidemiológica especializado en higiene de los alimentos*. Tomo I. Ministerio de Salud Pública. Editorial Pueblo y Educación.
- Cerezal, J. (2006). *El diseño metodológico de la investigación en ministerio de educación*. Maestría en ciencias de la educación. Módulo II. Primera parte. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Cerezal Mezquita, Julio. (1996). *Educación Laboral*. Quinto Grado. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Cerra, Carmen. (1987). *Revista Simiente # 4*. Instituto de la infancia. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Clauss, G y Hiebsch. (1978). *Psicología del niño preescolar*. La Habana: Editorial de libros para la Educación.
- Collado Lasoncel, Miriam. (1981). *Revista Simiente # 3. Recomendaciones nutricionales para los niños de edad preescolar*. Selección de alimentación, dirección de Educación Preescolar. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Diccionario ilustrado. (1977). Aristos: La Habana: Editorial Científico – Técnica.
- Estévez Salazar, Cecilia. (2007). *Mención en Educación Preescolar*. Maestría en Ciencias de la Educación. Módulo III, Tercera Parte. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

- Filipia Guerra, Rosa. (1987). *Compendio de Agronomía*. Tercer año. Primera parte. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- García M, Amador. (1996). *Trastornos del estado de nutrición*. Pediatría II. La Habana. Editorial Pueblo y Educación
- González Corona, Jorge. (2005). *Temas actuales de la política, la ideología, la ciencia y la cultura III*. Maestría en Ciencias de la Educación. Módulo I, Primera parte. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- González Maura, V. (2004). *Psicología para educadores*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Gran Diccionario Enciclopédico. *Grijalbo*. (2000).
- Labarreres Reyes, Guillermina. (2000) *Pedagogía*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Legaspide Arsmendi, A. (1999)_*Pedagogía Preescolar*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Longuinova, V.I y Samorukova P. G. (1990). *Pedagogía Preescolar. Tomo II*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación
- López Agüero, Caridad (1995) *En torno al programa de Educación Preescolar*. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- López Zada, Mateo. (1993) *Compendio de Agronomía*. Tercer año. Primera parte. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Martí Pérez, J. (1978). *Obras Completas* Tomos 9 y 13. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- (1995). *Revista Simiente # 2*. Instituto de la infancia. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Makarenko, A.S. (1987). *Revista Simiente # 2*. Instituto de la infancia. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- (1987) *Revista Simiente # 4*. Instituto de la infancia. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- MINED, Cuba. (1998). *Programa Primer Ciclo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

-----, (1998). *Programa Segundo Ciclo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

-----, (1998). *Programa Tercer Ciclo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

-----, (1998). *Programa Cuarto Ciclo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

-----, (1995). *Mamá tu y yo en el grupo múltiple*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

-----, (1992). *Manual del Promotor*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Mora Llanos, Lázaro J. (2000). *La formación de hábitos en los niños y niñas de 0 a 6 años*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.

-----, (2007). *La formación de hábitos en los niños y niñas de 0 a 6 años*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Mosquera Argüelles, Margarita. (2003) *Vegetales y Salud*. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación. Tabloide. Universidad para todos.

Nikitin, B. P. y Nikitina, L. A. (1990) *La educación no tradicional en la familia*. Moscú: Editorial Progreso.

Núñez Aragón, E. (1999) *¿En qué tiempo puede cambiarse la mente de un niño?* La Habana: Editorial Abril.

Núñez, E. (2002). "¿Qué sucede entre la escuela y la familia? Aproximación a una caracterización de la relación de las instituciones educacionales y la familia". En G. García (compil.). *Compendio de Pedagogía*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Pastoriza Pérez, Ana Luisa. (2008). *Acciones educativas dirigidas a educar el valor de la responsabilidad en los maestros en formación*. Tesis presentada en opción al título académico Master en Ciencias de la Educación. ISP Capitán Silverio Blanco Núñez.

(Peix Agüero, Jorge Luis. (2008). *Vegetales, aliados de la salud*. <http://www.euroresidentes.com/Alimentos/vegetales.htm>

Pérez Cendón, Manuel.[et al].(1986). *Anatomía y fisiología del desarrollo e higiene del hombre*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Pérez Rodríguez, G....[et al]. (1996). *Metodología de la Investigación Educativa*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Pérez Rodríguez, G....[et al]. (1996). *Metodología de la Investigación pedagógica y psicológica*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Quesada Pantoja, José. (2007). *Atención educativa temprana y preescolar*. Maestría en Ciencias de la Educación. Módulo III. Cuarta parte. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Ramos García, María G. (1998) *Educación preescolar* segunda parte. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

----- (1998) *Educación Preescolar* primera parte. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.

----- (1992) *Programa para la familia dirigido al desarrollo integral del niño* Educa a tu hijo. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Reinoso Cápiro, Carmen...[et al]. (2007). *Técnicas para el estudio y desarrollo de la competencia comunicativa en los profesionales de la Educación*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Rico Montero, Pilar...[et al]. (2000). *Hacia el perfeccionamiento de la escuela primaria*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Rico Montero, Pilar. (2008). *Exigencias del Modelo de escuela primaria para la dirección por el maestro de los procesos de educación, enseñanza y aprendizaje*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

----- (2006). *Proceso de enseñanza- aprendizaje desarrollador en la escuela primaria*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo de la Educación.

Rodríguez Barrera, Norma. (2006). *Diagnóstico y valoración del desarrollo del niño de edad temprana y preescolar*. Maestría en Ciencias de la Educación. Módulo III Primera parte. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

----- (1980). *Revista Simiente # 6*. Instituto de la infancia. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Rodríguez González, Nereida. (2002). *Solo vegetales*. Segunda parte. Ciudad de la Habana. Cuba.

----- (2002). *Solo vegetales*. Tercera parte. Ciudad de la Habana. Cuba.

----- (2002). *Solo vegetales*. Cuarta parte. Ciudad de la Habana. Cuba.

Rojas Corbea, Greilys. (2007). *Actividades conjuntas dirigidas a la preparación de la familia para estimular la ingestión de vegetales en los niños y niñas del quinto año de vida del Círculo Infantil” Lidier Hernández Bello”*. Trabajo de Diploma. ISP:” Capitán Silverio Blanco Núñez”.

Rodríguez Rivera, A. (1993). *Compendio de Agronomía*. Tercer año. Primera parte. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Sánchez Álvarez V.M. (1899). *Inmuno competencia en la mal nutrición práctica energética*. Revolución cubana. Alimentación y nutrición.

Sánchez Díaz Lourdes. (2008). “*Actividades metodológicas de capacitación al docente para dirigir la preparación de la familia*”. Tesis de Maestría en opción al título académico de Master en Ciencias de la Educación.

Savin, N. V. (1972.) *Pedagogía* Traducción libre. Moscú: Editorial Prosveschenie.

Silverio Gómez, Ana. (1993). *Apoya al manual del promotor, 5 folletos*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

----- (2007). *El proceso Educativo para la infancia de 0 a 6 años: su conducción en la práctica pedagógica*. Maestría en Ciencias de la Educación. Módulo III. Segunda Parte. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

UNICEF- MINED. (1998). *Programa Educa a tu Hijo. Colección de 9 folletos*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Valdés Galárraga, R. (2007). *Diccionario del pensamiento Martiano*. La Habana: Editorial de Ciencias Sociales.

Villapol, Nitzá. (1981). *Cocina al Minuto*. La Habana, Editorial Orbe.

Venguer Leonid, A. (1988). *El Hogar: Una Escuela del Pensamiento*. Editorial MIR. Moscú.

----- (1997). *Temas de Psicología preescolar*. La Habana: Editorial Científico técnico.

Zulueta Torrez, Daisy. (2007). *Atención educativa temprana y preescolar*. Maestría en Ciencias de la Educación. Módulo III. Cuarta parte. La Habana: Editorial Pueblo y Educación

Anexo- I

Entrevista

Objetivo: Comprobar el dominio que posee la familia sobre educación nutricional.

1-¿Qué es para usted educación nutricional?

2-¿Se siente usted preparado para formar en sus hijos hábitos nutricionales correctos?

3- ¿Recibe alguna orientación sobre educación nutricional? ¿Mediante que vía?

4- ¿Considera que es importante educar nutricionalmente a los niños y niñas desde pequeño?

5-¿Para usted cuál es el alimento más importante que debe ingerir su niño?

6-¿Qué alimentos le ofreces a tus hijos?

-¿En caso de los vegetales y viandas diga cuáles?

7- ¿Elabora alimentos de manera agradable y atractiva de forma tal que estimula el consumo de viandas y vegetales?

8- ¿Cómo contribuye en el hogar a formar estos hábitos en sus hijos?

Anexo-II

GUÍA DE OBSERVACIÓN A LAS ACTIVIDADES CONMEMORATIVAS

.Objetivo: Constatar en la práctica la preparación de la familia para formar hábitos nutricionales en sus hijos.

- 1- Los padres propician en los niños y niñas el consumo de viandas y vegetales durante las actividades conmemorativas.
 - Estimulan a los niños y las niñas a la selección de viandas y vegetales.
 - Hacen referencia a la importancia del alimento seleccionado o propuesto.
- 2- La familia aprovecha el desarrollo de la actividad para estimular el consumo de viandas y vegetales.
- 3- La familia participa activamente en la orientación nutricional.
- 4- Al elaborar los alimentos los padres incluyen viandas y vegetales.
 - Elaboran los alimentos de manera agradable y atractiva propiciando al consumo de viandas y vegetales y su degustación.

Escala Valorativa

Alto: aquellos padres que durante el desarrollo de las tres actividades cumplieron con los indicadores establecidos.

Medio: aquellos que cumplieron con solo dos indicadores durante el desarrollo de las tres actividades.

Bajo: aquellos padres que no cumplen los indicadores establecidos para las actividades.

Anexo- III

Escala Valorativa para la guía de observación.

1- Los padres propician en los niños y las niñas el consumo de viandas y vegetales durante las actividades conmemorativas.

- Estimulan a los niños y las niñas a la selección de viandas y vegetales.

- Hacen referencia a la importancia del alimento seleccionado o propuesto.

Alto: quienes propician en sus hijos e hijas el consumo de viandas y vegetales durante el desarrollo de las actividades conmemorativas estimulándolos a la selección de los mismos y haciendo referencia a la importancia de estos.

Medio: quienes propician el consumo de viandas y vegetales en solo una actividad y los estimulan a su ingestión haciendo referencia a su importancia

Bajo: quienes no propician el consumo de viandas y vegetales en sus niños y niñas y por lo tanto no los estimulan a su selección. Ni hacen referencia a su importancia.

2- La familia aprovecha el desarrollo de la actividad para estimular el consumo de viandas y vegetales.

Alto: quienes aprovechan al máximo la actividad para estimular en sus hijas e hijos el consumo de viandas y vegetales motivándolos para el consumo de estos.

Medio: aquellos que en algún momento de la actividad estimulan a sus niñas y niños a consumir viandas y vegetales.

Bajo: quienes en ningún momento de la actividad estimulan a sus pequeñas y pequeños a consumir viandas y vegetales.

3- La familia participa activamente en la orientación nutricional.

Alto: aquellos que participan de manera activa, espontánea y dinámica en la orientación sobre la educación nutricional aportando sus ideas y criterios acerca del tema tratado y creando materiales para el desarrollo de las acciones.

Medio: aquellos que orientan a sus hijos e hijas acerca de la educación nutricional, participando en las acciones aunque que no logran destacarse.

Bajo: quienes no orientan activamente a sus niños y niñas acerca de la educación nutricional.

4- Al elaborar los alimentos los padres incluyen viandas y vegetales.

- Elaboran los alimentos de manera agradable y atractiva propiciando el consumo de viandas y vegetales.

Alto: aquellos que al elaborar los alimentos incluyen viandas y vegetales confeccionando diversos platos de forma agradable y atractiva, propiciando el consumo de estos.

Medio: quienes al elaborar los alimentos incluyen viandas y vegetales, confeccionando platos diversos de manera agradable y atractiva logrando la degustación de los mismos solo en algunas ocasiones.

Bajo: aquellos que no incluyen viandas y vegetales en la elaboración de los alimentos, no confeccionan platos variados de forma agradable y atractiva ni propician el consumo de estos.

Anexo-IV

Escala Valorativa para los indicadores.

Niveles: (alto, medio y bajo)

Indicador 1.1 Dominio que posee la familia sobre hábitos nutricionales.

Alto – Quien posee dominio sobre hábitos nutricionales expresando que es la forma de ingerir los alimentos manteniendo una dieta balanceada en la que se incluyan entre otros alimentos viandas y vegetales.

Medio - Quien expresa que los hábitos nutricionales son la forma de ingerir los alimentos.

Bajo - Quien no posee dominio sobre los hábitos nutricionales.

Indicador 1.2 Conocimiento de la importancia de consumir viandas y vegetales.

Alto – Quienes conocen la importancia del consumo de viandas y vegetales explicando que estos contribuyen al crecimiento y desarrollo y que además suministran al organismo vitaminas y minerales que benefician su salud.

Medio – Quienes expresan que son importantes porque estimulan el crecimiento y desarrollo. .

Bajo – Quienes no expresan la importancia de las viandas y vegetales.

Indicador 2.1 Elaboración de alimentos de manera agradable y atractiva incluyendo viandas y vegetales y su degustación.

Alto – Quienes elaboran los alimentos de manera agradable y atractiva incluyendo viandas y vegetales, así como su degustación.

Medio – Quienes elaboran alimentos de manera agradable y atractiva incluyendo viandas, vegetales y su degustación solo en ocasiones.

Bajo – Quienes elaboran alimentos de manera agradable y atractiva sin incluir viandas y vegetales.

Indicador 2.2 Estimulan el consumo de viandas y vegetales por niños y niñas de manera constante.

Alto – Quienes estimulan el consumo de viandas y vegetales explicándoles a los niños y las niñas lo importante que son para su salud de manera constante.

Medio - Quienes estimulan solo en ocasiones el consumo de viandas y vegetales.

Bajo – Quienes no estimulan el consumo de viandas y vegetales.

Anexo-V

Tabla 1: Estado comparativo de los resultados obtenidos antes y después de la aplicación de las acciones educativas.

muestra	I	Pre test						Pos test					
		A	%	M	%	B	%	A	%	M	%	B	%
10	1.1	3	30	-	-	7	70	7	70	3	30	-	-
	1.2	-	-	10	100	-	-	10	100	-	-	-	-
	2.1	-	-	5	50	5	50	8	80	2	20	-	-
	2.2	-	-	2	20	8	80	6	60	4	40	-	-

Descripción de la tabla

En la parte izquierda aparecen los aspectos evaluados a través de la guía de observación a los padres y en la parte derecha se muestran los resultados comparativos y su representatividad con respecto a la muestra.

Anexo- VI

Familias muestreadas

Familia # 1 Otero Garcés.	Familia # 6 Jiménez Peralta.
Familia # 2 Páez Gutiérrez.	Familia # 7 Felipe Paz.
Familia # 3 Francisco García.	Familia # 8 González Sanfiel.
Familia # 4 Martínez Roche.	Familia # 9 Álvarez Carmona.
Familia # 5 Brito Pérez.	Familia # 10 Rodríguez Rives.

Familias	Actividades						
#	1	2	3	4	5	6	7
1	A	A	A	A	A	A	A
2	A	A	A	A	A	A	A
3	A	A	A	A	A	A	A
4	B	B	A	A	A	B	A
5	A	A	A	A	A	A	A
6	B	B	A	A	A	M	A
7	B	M	A	A	A	M	A
8	B	A	A	A	A	M	A
9	A	A	A	A	A	A	A
10	A	A	A	A	A	A	A

Escala valorativa para medir la participación de las familias en las acciones.

Alto: quienes participan en las acciones de manera activa, creativa, brindando todo su apoyo y expresando sus ideas.

Medio: quienes participan en las acciones pero no se destacan.

Bajo: quienes solo realizan las acciones orientadas por la ejecutora y precisan la aplicación de niveles de ayuda.

Anexo- VII

Cuento

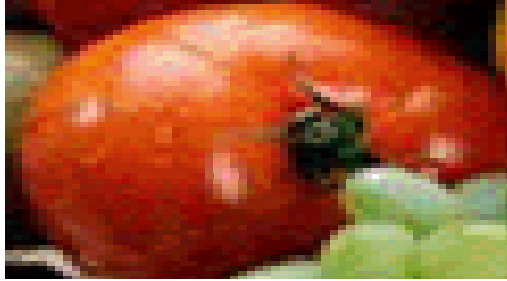
Los vegetales y viandas del huerto.

Érase una vez en el huerto de una escuela, donde se escuchaba un susurro. -¿Quiénes serán? – dijo Susi una niña de preescolar que por allí pasaba.-No niña, no te asustes, somos vegetales y viandas que tenemos una pequeña discusión. – Los amigos no pelean – dijo ¿A ver, qué sucede?-Es que yo creo ser el más importante –dijo la col, porque sirvo para el crecimiento de las personas.- No lo creo así, - dijo la lechuga, sin mí se les puede enfermar la encía y caérsele los dientes; ¡Qué te parece!- ¡Ah, no, no!- dijo la berenjena muy brava, sin mí las personas no tendrían el hierro que es importante también para sus cuerpos. - Miren amigos, ustedes serán importantes ¿Pero qué piensan entonces de mí? Cuando un niño se hace una herida y a él le gusta comerme, así crudita – dijo la espinaca, pues ya verás que no le dará hemorragia ¡Comprenden! –Si, si, si, nosotros estamos de acuerdo contigo, pero también somos necesarios- dijeron la calabaza y el plátano, porque nosotros le damos vitamina A, muy asombrada de esta discusión estaba Susi y de repente les dijo: - Ustedes son amigos y por eso deben respetarse, todos tienen razón en lo que han dicho, pero es necesario que comprendan que todos aportan algo importante para que las personas puedan vivir sanos y saludables, por lo que los niños y demás personas deben comer mucho de ustedes, los vegetales y las viandas que son riquísimos y deben estar presentes en todas las comidas después de haberlos lavado muy bien. Los vegetales y las viandas muy apenados se disculparon con Susi y desde ese día comprendieron que todos son siempre útiles.

FIN

Anexo-VIII

Tarjetas



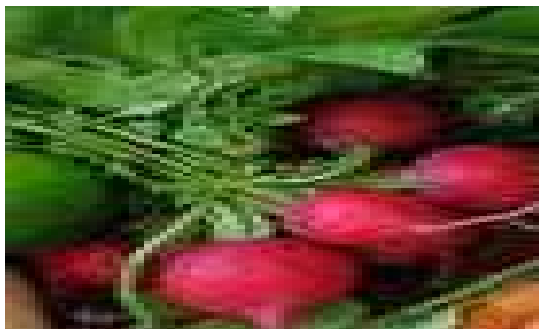
Tomate



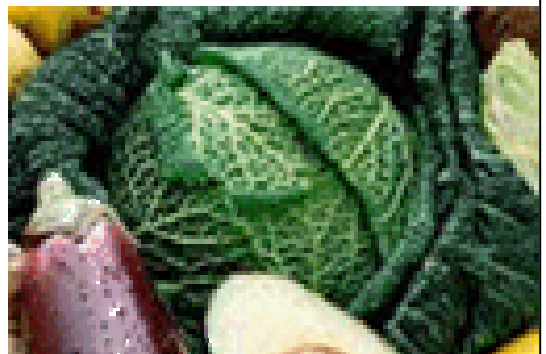
Ají



Espinaca



Rábano



Col



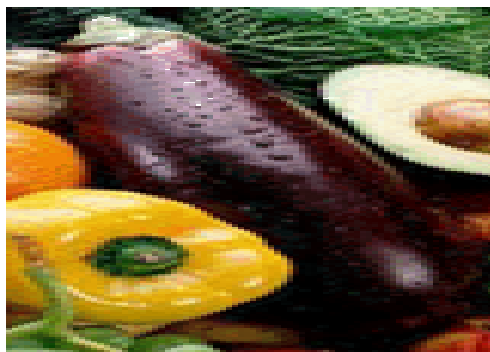
Plátano



Calabaza



Papa



Berenjena



Zanahoria

Anexo- X

Reconocimiento

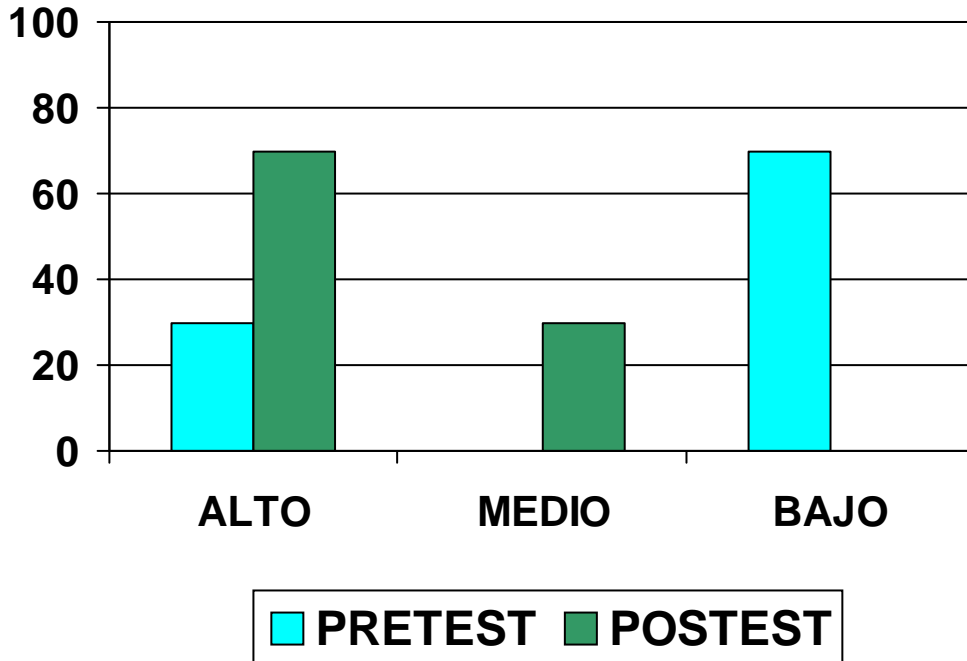
A. _____

*Por su participación en el festival de los
hábitos nutricionales.*

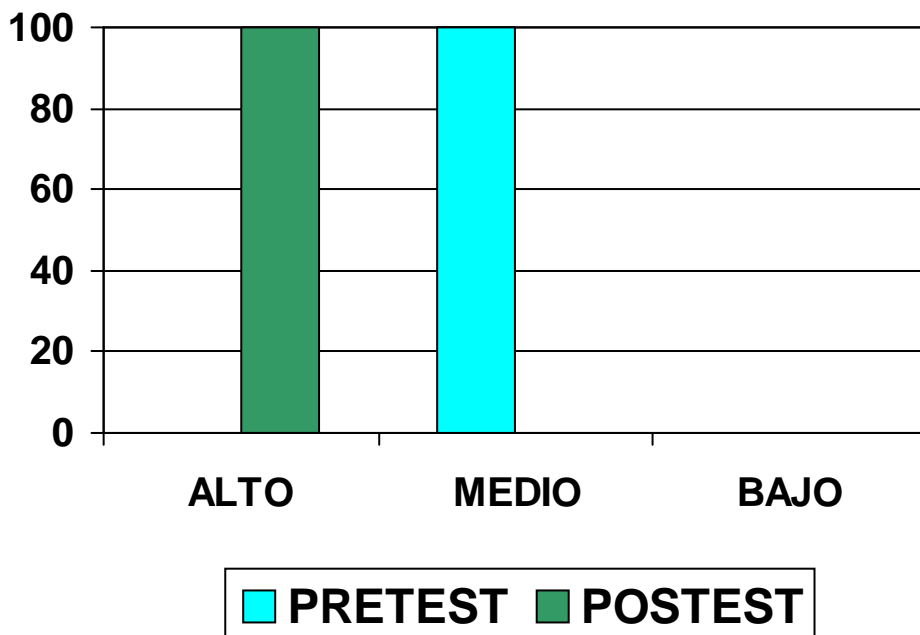
Anexo – IX

Resultado comparativo de los indicadores

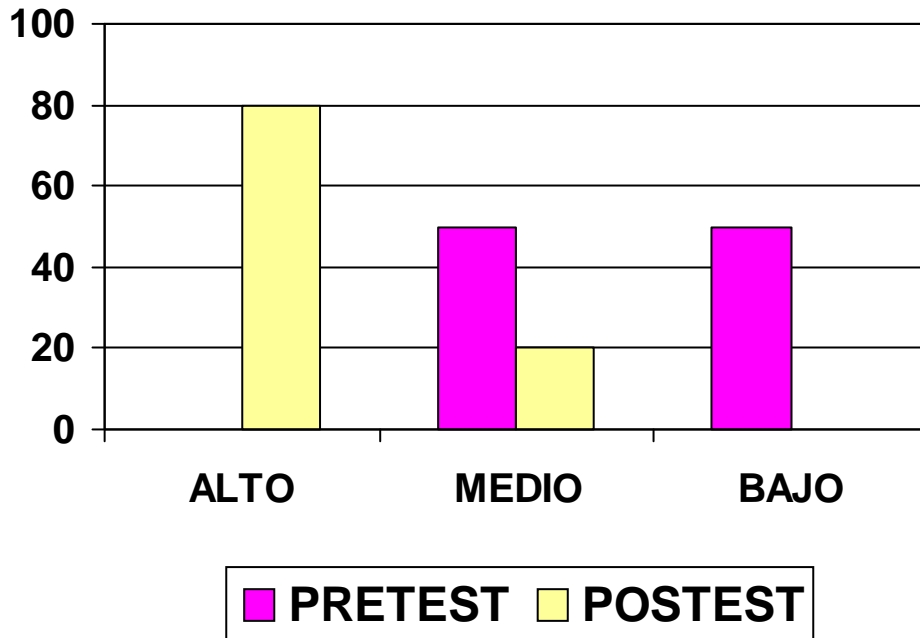
Indicador 1.1



Indicador 1.2



Indicador 2.1



Indicador 2.2

