

U.C.P. CAPITÁN SILVERIO BLANCO NÚÑEZ  
SANCTI SPÍRITUS

Tesis en opción al título académico de Máster  
en Ciencias de la Educación. Mención  
Educación Preescolar

“Actividades variadas de preparación a las  
familias para el logro del consumo de  
vegetales en niñas y niños del programa  
Educa a tu Hijo”

Autora: Lic. Yoíma Lobato Díaz

**2011**

U.C.P. CAPITÁN SILVERIO BLANCO NÚÑEZ  
SANCTI SPÍRITUS

Tesis en opción al título académico de Máster  
en Ciencias de la Educación. Mención  
Educación Preescolar

“**Actividades variadas de preparación a las  
familias para el logro del consumo de  
vegetales en niñas y niños del programa  
Educa a tu Hijo**”

**Autora: Lic. Yoíma Lobato Díaz**

**Tutores: Dr. C Manuel Ernesto Horta Sánchez  
MSc. María Mileydis Casas Martínez**

2011

*Pensamiento*





La educación no es trabajo solo de la escuela, de los maestros y profesores, sino que la educación depende mucho del trabajo del hogar y de los padres”

Castro F. (1978)

*Dedicatoria*



## *DEDICATORIA*

- ❖ *A Marcos David y Talía,... mi razón de ser, para ellos todo mi cariño, dedicación y amor de madre.*
- ❖ *A mi esposo,... por su paciencia y comprensión.*
- ❖ *A mi hermano,...por su apoyo en todo momento.*
- ❖ *A mis padres,... por su ejemplo y ayuda incondicional.*

*¡A ellos, mis seres más queridos!*

*Agradecimientos*



## *AGRADECIMIENTOS*

- ❖ A todas aquellas personas que en los momentos más difíciles brindaron su apoyo desinteresado....*
- ❖ A mis tutores, Manuel Horta Sánchez y María Mileydis Casas Martínez por la paciencia y dedicación.*
- ❖ A los amigos cercanos que me dieron aliento y esperanzas para seguir adelante, a pesar de los tropiezos, horas de desvelos, avances y retrocesos.*
- ❖ A mis compañeros de trabajo.*

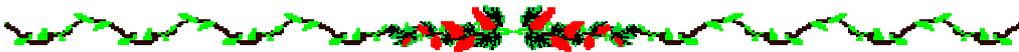
# *Sintesis*



## **SÍNTESIS**

El presente trabajo titulado “Actividades variadas de preparación a las familias para el logro del consumo de vegetales en niñas y niños del programa Educa a tu Hijo” tiene como objetivo aplicar actividades variadas de preparación a las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños de cuarto año de vida a este fin. Esta investigación va a responder a la necesidad de la autora, para darle solución por vía científica a esta problemática. Para realizar la investigación se determinaron los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños. Se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadísticos- matemáticos, estos permitieron diagnosticar el estado inicial del problema y aplicar las actividades propuestas. La tesis está estructurada en dos capítulos: en el primero se precisan los referentes teóricos a partir de la valoración de los fundamentos psicológicos, pedagógicos y filosóficos del tema. En el segundo, se expresan los fundamentos y desarrollo del diagnóstico efectuado, así como las regularidades detectadas a partir de la aplicación de los instrumentos. En este capítulo también aparecen la caracterización de la propuesta y los resultados de su aplicación.

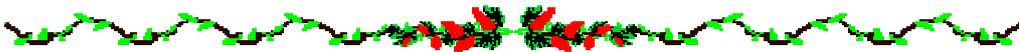
*Índice*



## ÍNDICE

Introducción	1
<b>Capítulo 1. REFLEXIONES TEÓRICAS ACERCA DE LA PREPARACIÓN DE LAS_FAMILIAS PARA EL LOGRO DEL CONSUMO DE VEGETALES EN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS.</b>	12
1.1. Algunas consideraciones teóricas acerca de la familia y su preparación.	12
1.2 El Programa “Educa a tu hijo”. Su importancia en la preparación de las familias.	20
1.3 La educación nutricional.	25
1.4 Importancia del consumo de vegetales para las niñas y los niños. .	33
<b>Capítulo 2. RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO INICIAL. FUNDAMENTACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES VARIADAS DE PREPARACIÓN A LAS FAMILIAS PARA EL LOGRO DEL CONSUMO DE VEGETALES EN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS DE CUARTO AÑO DE VIDA DEL PROGRAMA EDUCA A TU HIJO. RESULTADO FINAL.</b>	38
2-1 Análisis del resultado del diagnóstico inicial.	38
2.2 Fundamentación de la propuesta.	41
2.2.1 Presentación de las actividades variadas de preparación.	44
2.3 Resultados del diagnóstico final.	52
2.4 Conclusiones	55
2.5 Recomendaciones	56
2.6 Bibliografía	57
Anexos	

# *Introducción*



## INTRODUCCION

La 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.

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.

Ha mediado del siglo XIX y hasta 1873 arribaron a Cuba un total de 132 435 chinos que venían controlados para realizar trabajos agrícolas. Los chinos aportaron el uso profundo de hortalizas y condimentos y la confección de platos basados en los vegetales que desde mucho tiempo atrás se vendían en fondas y restaurantes chinos en las ciudades cubanas. Un total de 44 plantas de origen asiático forman parte hoy de nuestro fitorrecurso siendo el 41 % hortalizas y 20 % frutales. La influencia europea aportó en general 40 hortalizas y vegetales y 25 especias y condimentos a nuestro fitorrecurso.

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

En estudios realizados en el país durante 1993 se detectó que existen niveles bajos de adecuación de vitamina A en la dieta de diferentes grupos de edades en poblaciones centinelas. Las investigaciones relativas de las vitaminas del complejo B, tradicionalmente se les han dedicado menos atención, dada la preponderancia del hierro y de la vitamina A como carencias.

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 la ingestión de diferentes vegetales en su alimentación.

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

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.

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

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

Sobre este aspecto, Maria Montessori (1870-1952) reforzó el papel de la familia como base del desarrollo de las niñas y los niños dándoles a los padres la

responsabilidad primaria de los hijos, particularmente el papel de las madres a la cual le concede una atracción y flujo magnético en la relación con los niños.

La importancia que el estado cubano otorga a la familia como célula básica aparece expresada en diversos documentos estatales y partidistas como: La Constitución de República, El Código de La Niñez y la Juventud y las Tesis y Resoluciones del Partido Comunista de Cuba, prestando gran interés a la adecuada formación de hábitos dentro de ello a los nutricionales. El MINED establece normativas y regulaciones que abordan la alimentación de las niñas y los niños y favorecen el desarrollo de hábitos alimentarios del consumo de vegetales desde las edades más tempranas.

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 la ingestión de diferentes vegetales en su alimentación.

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

Debido a las dificultades existentes se realizó una amplia revisión bibliográfica que aportó elementos esenciales para el desarrollo de este trabajo, entre ellas se encuentran la teoría Vigotskiana de la instrucción y educación, las ideas y pensamientos de Martí y Fidel así como de diferentes autores que son expertos

en materia de Educación Nutricional como la Dra. Fé de Sola, Benjamín Burto, Miriam Collado.

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

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

En el desarrollo de las actividades conjuntas, visitas a los hogares, charlas educativas, entrevistas a las familias y en los juegos de roles con las familias, las niñas y los niños, se ha comprobado que en la mayoría de los hogares la familia no desarrolla en estos el hábito de consumir vegetales, estos no los aceptan en las diferentes formas de elaboración y presentación, además en el hogar no los brindan con frecuencia, pues no los consideran como una opción más en la alimentación.

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

¿Cómo contribuir a la preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños de cuarto año de vida en la comunidad La Guanábana atendidos por el programa “Educa a tu Hijo”, en el municipio Fomento?

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

El **campo de acción** lo constituye la preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños de cuarto año de vida.

Para darle cumplimiento a la investigación se declara como **objetivo**: Aplicar actividades variadas de preparación a las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños de cuarto año de vida de la comunidad La Guanábana atendidos por el programa Educa a tu hijo, en el municipio Fomento.

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

1-¿Qué fundamentos teórico – metodológicos sustentan la preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños?

2-¿Qué conocimientos poseen las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños de cuarto año de vida de la comunidad La Guanábana en el municipio Fomento?

3-¿Qué características deben tener las actividades variadas dirigidas a la preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños de cuarto año de vida del programa Educa a tu Hijo?

4-¿Qué efectividad alcanzaron las actividades variadas dirigidas a la preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños de cuarto año de vida del programa Educa a tu Hijo de la comunidad La Guanábana en el municipio Fomento?

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

- ❖ Determinación de los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños.
- ❖ Diagnóstico del estado actual de la preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales de las niñas y los niños de cuarto año de vida del programa Educa a tu Hijo, de la comunidad La Guanábana en el municipio Fomento.
- ❖ Elaboración de las actividades variadas dirigidas a la preparación a las familias para el logro del consumo de vegetales de las niñas y los

niños de cuarto año de vida del programa Educa a tu Hijo.

- ❖ Validación de las actividades variadas dirigidas a la preparación a las familias para el logro del consumo de vegetales de las niñas y los niños de cuarto año de vida del programa Educa a tu Hijo, de la comunidad La Guanábana, en el municipio Fomento.

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 el logro del consumo de vegetales y posteriormente elaborar los presupuestos teóricos estudiando el fenómeno del todo a sus partes y viceversa.

\_ **Inductivo y deductivo:** se utilizó durante todo el trabajo, para llegar a generalizaciones sobre la preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales. Además el análisis de la aplicación de los instrumentos y el procesamiento de los resultados iniciales y finales permitió arribar a conclusiones sobre los aspectos estudiados.

- **La modelación:** Permitted la elaboración de las actividades variadas de preparación a las familias en la vía no institucional para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños.

#### **Del nivel empírico:**

**Observación científica:** Se aplicó en los juegos de roles y actividades conjuntas, con el objetivo de comprobar en la práctica la preparación de la familia para el logro del consumo de vegetales, cómo los elaboran, si los utilizan en diferentes recetas y si estimulan su consumo. (Anexo 2)

**Entrevista:** Se aplicó a las familias para comprobar el dominio que poseen sobre los vegetales, su importancia para la salud, modos de preparación y si conocen la composición de estos. (Anexo 1)

**Pre experimento pedagógico formativo y secuencial:** se utilizó a partir de un diseño (Pre-test) y (Pos-test), con el objetivo de determinar las transformaciones que se produjeron en las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños, se realizaron sobre la muestra. Este se aplicó en sus tres fases.

**Primera etapa (Pre-test):** se realizó un análisis minucioso de la bibliografía relacionado con el tema investigado, lo que permitió elaborar los sustentos teóricos, metodológicos al problema planteado, después se elaboraron y aplicaron los instrumentos relacionados como son la guía de observación científica y la entrevista, a partir de los resultados obtenidos, se procedió a elaborar la propuesta de actividades variadas de preparación a las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños de cuarto año de vida del programa Educa a tu Hijo.

**Segunda etapa (Introducción de la variable independiente):** tomando como punto de partida los resultados alcanzados en la fase anterior, se introdujo la variable independiente que consiste en la aplicación de las actividades variadas de preparación a las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños.

**Tercera etapa (Pos-test):** se caracterizó el nivel de desarrollo alcanzado por las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños.

#### **Del nivel matemático – estadístico:**

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

#### **Población y muestra.**

La población de esta investigación la constituyen 39 familias de cuarto año de vida atendidas por el programa Educa a tu Hijo, de la comunidad La Guanábana, en el Consejo Popular Jíquima, en el municipio Fomento, provincia Sancti - Spíritus.

Para este trabajo se tomó una muestra de 20 familias de cuarto año de vida atendidas por el programa Educa a tu Hijo, en la comunidad La Guanábana. Fue seleccionada de forma intencional, lo que representa un 51% de la población, las mismas se caracterizan por ser preocupadas por la educación de las niñas y los niños, el nivel económico es adecuado, el estado constructivo de las viviendas es regular y no todas se encuentran ubicadas dentro de la comunidad. El nivel de escolaridad es medio. La totalidad de las familias presentan dificultades en cómo enseñar a las niñas y los niños a ingerir todo tipo de alimentos, entre ellos los vegetales, presentando así escasos conocimientos para una adecuada educación nutricional, son familias que en su alimentación no muestran interés por ingerir vegetales ni dárselos a sus hijos, no son creativos al confeccionar los diferentes platos, así como en su presentación a los niños, no se los brindan con frecuencia en el proceso de alimentación, desconocen la importancia de ingerir estos desde edades tempranas, por lo que requieren de una preparación para el logro del consumo de los mismos en las niñas y los niños de cuarto año de vida.

### **Determinación y Conceptualización de las variables.**

#### **Variable independiente: actividades variadas.**

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

**Variable dependiente:** Nivel de preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales.

## Operacionalización de las variables.

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

Se aborda esta temática teniendo en cuenta la importancia que tienen los vegetales para la salud y alimentación desde edades tempranas en las niñas y los niños.

La novedad científica radica en la concepción en que se presentan las actividades variadas de preparación a las familias, para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños de de cuarto año de vida del programa Educa a tu Hijo, de la comunidad La Guanábana, Consejo Popular Jíquima, las que se desarrollan en un ambiente dinámico y de intercambio entre ellas. Pueden utilizarse como material de consulta para el resto de los consejos populares, teniendo en cuenta las características de las familias.

La contribución práctica del presente trabajo se aprecia en la aplicación de las actividades variadas de preparación a las familias diseñadas, que parten del diagnóstico inicial, y contribuyen a la reflexión de elementos importantes

para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños de cuarto año de vida atendidos por el programa “Educa a tu Hijo”.

El informe se estructura en dos capítulos, además de la introducción y la síntesis. En el capítulo I, se hacen algunas reflexiones teóricas y metodológicas acerca de la preparación de las familias, importancia del programa Educa a tu Hijo, la educación nutricional y la importancia de consumir vegetales. El capítulo II aborda el diagnóstico inicial, la fundamentación, presentación de las actividades variadas de preparación a las familias, para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños y los resultados de su evaluación a partir de la implementación de la práctica pedagógica. Al final se relacionan las conclusiones, la bibliografía consultada y los anexos.

*Capitolo 1*



## **CAPÍTULO 1: REFLEXIONES TEÓRICAS ACERCA DE LA PREPARACIÓN DE LAS FAMILIAS PARA EL LOGRO DEL CONSUMO DE VEGETALES EN LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS DE CUARTO AÑO DE VIDA.**

Este capítulo está estructurado en cuatro epígrafes; en el que se abordan los presupuestos teóricos, metodológicos que fundamentan la investigación en cuestión, relacionados con la preparación de las familias del programa Educa a tu Hijo, para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños de cuarto año de vida, así como la educación nutricional y la importancia de consumir vegetales para la salud. Los mismos se relacionan a continuación.

### **1.1 Algunas consideraciones teóricas acerca de la familia y su preparación.**

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

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

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

: ...”El estado reconoce en la familia, la célula fundamental de la sociedad y le atribuye responsabilidades y funciones esenciales en la educación de las

nuevas generaciones”... (Constitución de la República de Cuba. 2001: 18), más adelante este documento señala... “la familia, la escuela, los órganos estatales y las organizaciones de masas y sociales tienen el deber de prestar atención a la formación integral de la niñez y la juventud”.

El Código de la Familia fue aprobado en 1975 y el de la Niñez y la Juventud en 1978 por la Asamblea Nacional del Poder Popular. Ambos han permitido que el sistema educacional cubano materialice el derecho de las niñas y los niños a su pleno desarrollo, así como el papel de la familia, lo que ha significado una regulación para el vínculo estrecho entre familia, escuela y maestros. (Castro Alegret; P. L.2005: 25).

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

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

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

La autora de la investigación se acoge al planteamiento de que” familia es para la sociedad una institución con cierto estatus jurídico, con una situación material determinada, con normas de la conciencia social que la regula, etc.; pero para sus miembros es el grupo humano en el cual viven, donde manifiestan importantes motivaciones psicológicas y las realizan en diversas actividades. Es también el grupo más cercano con el cual se identifican y desarrollan un fuerte sentimiento de pertenencia, donde enfrentan y tratan de resolver los problemas de la vida de convivencia”....

Según Maida Álvarez Suárez. (2001: 11) “La familia es el grupo social que se constituye a partir de la unión voluntaria de un hombre y una mujer, quienes deciden hacer una vida en común. A partir de esta unión se crean relaciones permanentes entre los esposos, entre ellos, sus hijos y con otros parientes o personas afines. La formación de una familia debe estar basada en el amor, la igualdad de derecho de todos los miembros, la responsabilidad compartida y el respeto recíproco.”

Patricia Ares Murzio. (2002: 1) define: “La familia es el grupo natural del ser humano, jurídicamente se organiza sobre la base del matrimonio, el cual suele definirse como la institución social en la que un hombre y una mujer se unen legalmente con el fin de vivir juntos, procrear, alimentar y educar a sus hijos”

En el presente trabajo, se asume la siguiente la definición de familia dada por Pedro Luis Castro Alegret (2005: 17) “La familia, para sus miembros, es el grupo humano en que viven, satisfacen y desarrollan complejos procesos materiales y afectivos estrechamente relacionados, donde adquieren hábitos de conducta, normas de vida y valores. Por eso resulta una institución mediadora entre la sociedad y el individuo, con una potencialidad educativa que el círculo infantil, la escuela y el resto de las instituciones sociales no pueden desestimar”.

Se concluye que todas las definiciones tienen como punto de contacto el hecho que sus miembros, se interrelacionan de algún modo; es decir, interaccionan con patrones de comportamientos específicos, llevando a cabo funciones importantes para sus miembros y también para la sociedad.

“Al constituirse la familia, sus integrantes aportan a las nuevas interrelaciones sus condicionantes que traen de otros grupos humanos de procedencia y referencia; pero en la medida en que desarrollen las funciones específicas, comienza a producirse la mediatización de las relaciones por las actividades significativas”. (Petrovsky, A.V. 1986: 29).

La familia es un sistema que se autodirige con cierto grado de conciencia colectiva de sus miembros. Los padres, como sistema rector, elaboran paulatinamente su representación del modelo social de familia, es decir, de los valores sociales históricamente formados en la conciencia social acerca del matrimonio, la familia, sus funciones y la educación de los hijos.

Pedro Luis Castro (2005: 42) reúne las funciones históricamente asignadas al grupo familiar como institución social en:

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

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

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

La función espiritual-cultural, comprende entre otras cuestiones, la satisfacción de las necesidades culturales de sus miembros, superación, esparcimiento cultural, así como la educación de los hijos; es decir, referida a las condiciones espirituales de existencia relativa a valores, la misma también es el fruto del cumplimiento de todas las funciones familiares. Esta función, denominada educativa por otros autores, permite a la familia el desarrollo total del hombre, en lo que difícilmente puede ser sustituida por otros grupos sociales o instituciones que intervienen en la educación.

Estructura de la familia:

La composición de la unidad familiar permite la clasificación de estos, según su estructura en función de los miembros que comparten el hogar. Regla Silvia Hernández (2004: 61) en sus estudios sobre la familia establece los criterios de clasificación estructural de la misma, así como las características actuales de la familia cubana.

Criterio de clasificación estructural:

1- Por el número de miembros que da lugar al tamaño de la familia:

- a) Familia grande: más de 6 miembros.
- b) Familia mediana: entre 4 y 6 miembros.
- c) Familia pequeña: de 1 a 3 miembros.

2- Por la autogénesis de la familia esta autora la clasifica en:

- a) Familia nuclear: presencia de hasta dos generaciones padres e hijos, matrimonios con hijos o sin ellos y hermanos solos.
- b) Familia extensa o extendida: presencia de dos generaciones o más, incluyendo hijos casados con descendencias o sin ellas.
- c) Familia mixta o ampliada: Cualquier tipo de familia que rebasa las anteriores estructuras; puede incluir otros parientes o amigos.

Por la autogénesis de la familia también se denomina familia multigeneracional o tetrageneracional. Si solo conviven las generaciones es bigeneracional.

### **Características de la familia cubana:**

- ❖ La dimensión en los niveles de fecundidad y el descenso de la mortalidad han provocado importantes variaciones en la estructura por edades de la población de ancianos en unos de sus signos más perceptibles.
- ❖ La nupcialidad en Cuba, durante la última década, ha experimentado un progresivo cambio, en cuanto al rejuvenecimiento de la población al momento de unirse en matrimonio o consensualmente. Las nuevas parejas demuestran, cada vez, una mayor motivación para reducir el número de hijos que potencialmente podría tener, lo que ha contribuido,

también a reducir el tamaño promedio de la familia.

- ❖ El ritmo de incremento de núcleos particulares, ha disminuido aunque la tasa continúa siendo más elevada que el lento crecimiento de la población.
- ❖ En los hogares cubanos, la mayoría de los jefes de hogar son hombres, no obstante los dirigidos por mujeres presentan una tendencia creciente. El incremento de la tasa jefatura femenina, obedece, por un lado a los cambios que ha experimentado la mujer dentro de la sociedad y por el incremento de la tasa de divorcio.
- ❖ El tipo de hogar más frecuente es el nuclear seguido del hogar extendido. Los hogares nucleares son dirigidos principalmente por hombres activos o casados unidos consensualmente, mientras que en los hogares extendidos predomina la jefatura femenina, sin ocupación y sin un vínculo material.
- ❖ La presencia de la familia básica en los hogares extendidos y compuestos, indica en qué medida se ha visto frenada en el período más reciente la formación espontánea de unidades nucleares.
- ❖ Ha faltado integridad en las políticas dirigidas a la familia. El nuevo tipo de familia no ha abandonado totalmente las formas tradicionales de funcionamiento.
- ❖ Se reconoce la existencia de multiplicidad de estructuras familiares, que coinciden con la familia nuclear, como en el caso de la madre soltera, abuelos con nietos, tutor con un menor y familia reconstruida.

En consecuencia, el trabajo por elevar la conciencia social de nuestro pueblo no basta solamente con crear condiciones decorosas de vida para cada familia. En este sentido, el primer trabajo de la institución con la familia para contribuir a la educación de los hijos, es realmente una labor político – ideológica. Tampoco puede olvidarse que la lucha por estas condiciones es un móvil comunitario de solidaridad.

De lo anterior resulta que la educación de la familia constituye una prioridad para el Ministerio de Educación, su implementación corresponde a la escuela

como centro cultural más importante de la comunidad, para lograr este fin se diseñan según el diagnóstico de la familia las escuelas de educación familiar.

Los problemas de la educación familiar constituyen desde hace tiempo un campo específico de estudio de varias ciencias. Entre estas están la Filosofía, la Sociología, la Psicología Social y la Pedagogía. La educación es tema de meditación y conversación, cada vez más frecuente en la familia y las organizaciones sociales.

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

Define que es un espacio de participación si:

- ❖ Mediante ellas se favorece un proceso creciente de toma de conciencia ante el deber de educar, se parte de las necesidades educativas que tiene la familia.
- ❖ Percibe que en cada encuentro hay un sentido para reunirse propiciando la comunicación y el diálogo entre los participantes.
- ❖ Forman parte del proceso como actores.
- ❖ Los recursos seleccionados son oportunos y correctamente aplicados, propiciando el desarrollo de relaciones interpersonales.

Para analizar cómo se cumple la función educativa por parte de la familia es necesario valorar cuáles son sus expectativas, procedimientos educativos, atención de la vida de las niñas y los niños, el aprovechamiento del tiempo y el espacio familiar para favorecer las interrelaciones entre los miembros y contribuir a la formación de intereses y valores en diferentes esferas de la vida.

Cada acto que se produce en la dinámica familiar deja huellas entre sus miembros, especialmente en los más pequeños; muchas de ellas perduran durante toda su existencia. Estos aspectos dicen de la necesidad de que padres y madres tomen conciencia de la responsabilidad que supone formar los hijos, de ser sus primeros educadores.

### **Diferentes vías de preparación de las familias desde el programa Educa a tu hijo.**

El ejecutor o ejecutora pueden seleccionar una u otra, en diferentes momentos o circunstancias. A continuación describimos algunas:

**Actividad Conjunta:** constituye una vía directa de relación con las familias y tiene como contenido fundamental preparar a las mismas en los contenidos, hábitos y habilidades que cada niño debe lograr según su edad, la que debe desarrollarse teniendo en cuenta sus tres momentos. Para su planificación y desarrollo se tiene en cuenta el diagnóstico de cada familia para que las estrategias de preparación respondan a los intereses y necesidades de ellas.

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

**Entrevistas a las familias:** es el diálogo entre la ejecutora y alguno o algunos de los familiares de los niños para analizar de manera conjunta aspectos relacionados con las características de los menores. Se aclara que no se debe centrar la atención en aspectos negativos del niño, sino indagar sobre las

posibles influencias que pueden estar afectando su desarrollo, para de manera conjunta buscar soluciones.

**Reuniones de padres:** es el encuentro que se tiene con las familias de las niñas y los niños con el objetivo de tratar aspectos relacionados con el vencimiento de los logros u otra actividad de importancia para la preparación de las familias.

**Correspondencia familia-comunidad** es un valioso mecanismo de comunicación entre los familiares y la comunidad, que permite estrechar vínculos con aquellas familias cuyo lugar de residencia esté alejado de la modalidad o no sean ellas las que lleven al niño a esta. Los temas que se aborden pueden estar relacionados con las necesidades de preparación de las familias, algunos aspectos específicos que ellos deseen. (Monografía 1994:22)

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

En la enseñanza preescolar se hacen precisiones acerca del papel de la familia en el programa y su participación en todas las actividades, su papel protagónico conjuntamente con la comunidad

## **1-2 El Programa “Educa a tu hijo”. Su importancia en la preparación de las familias.**

En Cuba, el Programa “Educa a tu hijo” tiene un rol protagónico con sus antecedentes en investigaciones realizadas por el Instituto Central de Ciencias Pedagógicas y se inicia en las zonas rurales con el propósito de dotar a la familia de un sistema de acciones educativas que propicien la educación integral de sus hijos, pues es en el seno familiar donde la niña y el niño inicia su desarrollo como ser social, participando en la vida de los adultos.

Este Programa lo dirige un Grupo Coordinador en los diferentes niveles, el cual lo integran organismos, organizaciones y otros factores de la comunidad, entre ellos, el Ministerio de Educación como organismo rector, Salud Pública, el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER), Cultura, la Federación de Mujeres Cubanas (FMC), el Comité de Defensa de la Revolución (CDR), la Unión de Jóvenes Comunistas (UJC), la Organización del Trabajo y Seguridad Social, Prevención y Atención Social, Justicia, la Asociación Nacional de Agricultores Pequeños (ANAP) y centros importantes de la comunidad entre otros, los cuales trabajan unidos para lograr resultados con la preparación de la familia. (Monografía 1994:47).

Con este Programa se persiguen los siguientes objetivos:

- ❖ Propiciar una cobertura mayor de atención a las niñas y los niños de edad preescolar para favorecer su desarrollo psicosocial, a partir de los conocimientos que se le brindan a su familia.
- ❖ Preparar a las familias, a los padres, para que pueda enfrentar la educación de sus hijos con mayores posibilidades.
- ❖ Propiciar que se exploten al máximo las potencialidades de cada comunidad para establecer un necesario equilibrio en la atribución de responsabilidades y el reconocimiento entre la acción de la familia, los vecinos, los organismos y las organizaciones.

Hoy en día es evidente que la educación de las nuevas generaciones es una tarea que implica grandes responsabilidades para las familias, ya que en el hogar se continúa el trabajo educativo que se orienta en el Programa “Educa a tu hijo”, el que se apoya en su conjunto, en la labor formativa de la sociedad socialista.

Para llevar a vías de hecho esta labor, intervienen promotoras, ejecutoras y los agentes educativos de la comunidad. Cada uno de ellos con sus funciones y responsabilidades bien definidas donde la familia juega un papel fundamental en su condición de ejecutora de sus propios hijos dando valor a lo planteado por los grandes pedagogos.

La atención a las familias que asisten al Programa “Educa a tu hijo”, tiene sus especificidades:

- ❖ De 0-1 año, son atendidas por el médico o la enfermera del Consultorio Médico de la Familia, mediante la atención de puericultura de manera individual y en las visitas de terreno al hogar.
- ❖ De 1-2 años, son atendidas por enfermeras, madres ejecutoras, técnicos del INDER, entre otro personal capacitado, con una frecuencia semanal, utilizando la modalidad grupal, sin exceder la cantidad de hasta 6 pequeños.
- ❖ De 2- 3 años, son atendidas por un ejecutor voluntario de cualquier organismo, personal de la comunidad o familia ejecutora, con dos frecuencias semanales, sin exceder la cantidad de hasta 10 pequeños.
- ❖ De 3- 4 años, son atendidas por un ejecutor voluntario de cualquier organismo, personal de la comunidad o familia ejecutora, con dos frecuencias semanales, sin exceder la cantidad de hasta 15 pequeños.
- ❖ De 4-5 años, son atendidos por la maestra del grado preescolar de las escuelas según el sector: urbano o rural, de igual manera no exceder la cantidad de hasta 15 pequeños.
- ❖ De 5-6, años que viven en las zonas rurales donde no hay grado preescolar son atendidas por un maestro de primaria que supuestamente impartirá el primer grado en el próximo curso con dos o más frecuencias semanales, según las posibilidades del maestro. . (Monografía 1994:27).

Para la preparación de las familias tanto de manera individual como grupal se imparte la actividad conjunta donde se ofrecen sugerencias y demostraciones por parte de las promotoras, ejecutoras voluntarias u otros agentes educativos de la comunidad, para esto se utilizan 9 folletos con contenidos y orientaciones por años de vida, de ellos, del (# 1-4) 1º, (# 5) 2º, (# 6) 3º, (# 7) 4º, (# 8) 5º y el (# 9) 6º, para que la familia en correspondencia a sus potencialidades, continúen la labor educativa en el hogar. . (Monografía 1994:38).

Estos folletos abarcan cuatro áreas fundamentales del desarrollo en esta etapa: comunicación afectiva, desarrollo Intelectual, desarrollo de los movimientos, y formación de hábitos, en los que de forma sencilla y asequible se imparten orientaciones acerca de cómo realizar las diferentes actividades dirigidas a lograr el desarrollo de las niñas y los niños, además se incluyen recomendaciones de algunos cuidados que hay que tener con ellos, también hacen referencia a las características de los pequeños así como los logros que deben alcanzar al finalizar cada etapa.

Al mismo tiempo, como parte de la preparación de las familias, niñas y niños, se imparten con una frecuencia semanal en el 4<sup>o</sup> y 5<sup>o</sup> año de vida, el programa audio visual Cucurucú, para el 6<sup>o</sup> año de vida el Ahora te cuento y el programa de Computación.

Es característica de este programa concebir la participación directa de la familia, por lo que es un requisito indispensable que esta participe en la actividad conjunta (familia- niña o niño-ejecutor), nombre que recibe la actividad educativa que se realiza en la atención individual o grupal y que consta de tres momentos. (Monografía 1994:28).

- ❖ Momento inicial: en la que se valora de conjunto el cumplimiento de las orientaciones dadas en el encuentro anterior y se llama la atención de la familia hacia las actividades que se realizarán con las niñas y los niños, los propósitos que tienen, las áreas de desarrollo que se favorecerán, los procedimientos y materiales(cómo y con qué realizarlas).
- ❖ Momento de la ejecución: se ejecuta lo planificado, el ejecutor presta especial atención a la forma en que las familias se desenvuelven y cómo las niñas y los niños asimilan el contenido.
- ❖ Momento final: se valora la actividad con la familia mientras los pequeños juegan, el ejecutor valora las actividades realizadas, escucha sus comentarios y opiniones sobre lo que más llamó su atención, qué resultó más difícil, cómo hacerlo en el hogar y qué materiales utilizar. Es

en este momento donde se le orientan las actividades para realizarlas durante la semana.

Como se plantea este Programa se desarrolla sobre la base del principio del carácter rector de la educación y la formación de la personalidad que tiene lugar en las distintas actividades que el individuo realiza y en las relaciones que mantiene con sus semejantes prácticamente desde el nacimiento, así como la comunicación que a partir de éstos establece.

Corresponde a las ejecutoras trabajar con la familia, conocerlas, diagnosticarlas, pues esto permite conocer más de cerca la problemática del hogar, la influencia educativa familiar, la relación padre-hijos, modo de vida, nivel escolar, condiciones materiales, satisfacción de las necesidades primarias, su composición, métodos educativos que emplea, relaciones interpersonales de los miembros de la familia, todo lo cual redundará en una mejor educación y permite además, orientar y preparar a los padres cuando sea necesario.

Cuando los padres llegan a adquirir ciertos conocimientos y desarrollan determinadas habilidades, pueden ser capaces de autorregular su función educativa.

A manera de resumen, en el Programa “Educa a tu hijo” la familia tiene un papel esencial pues las niñas y los niños se desarrollan bajo su influencia directa, por lo que su función educativa puede ser constante, y realizarla en las más diversas situaciones que se le presentan de forma sistemática; la convivencia en el hogar permite la repetición diaria. Es importante no solo ver lo positivo en la experiencia de la educación familiar, sino también apoyarla y, sobre esta base, dirigir la atención de los padres hacia las tareas no resueltas.

Los problemas relacionados con la alimentación del niño, absorben lógicamente la atención de la familia sobre todo en los primeros años de vida, muchos padres se muestran preocupados y con ciertas angustias ante distintas conductas que muestran sus hijos a la hora de las comidas, ya sea porque

apenas ingieren los alimentos o porque al contrario comen con exceso, en otros casos sus hijos rechazan algunos alimentos o tienen tendencia a comer siempre un solo tipo.

### **1.3 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. Las niñas y los niños 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 la niña y el niño 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 las niñas y los niños no se deben cometer errores, se ha de tener presente que la mejor dieta para el estos 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 de las niñas y los niños, 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 necesaria asegurarle una alimentación correcta, condición indispensable para su crecimiento y desarrollo normal.

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 lo 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, etcétera. 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. Las niñas y los niños 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. (Collado Lasansel, Miriam.1981: 8).

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 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 conjuga.

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 período 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.

#### **1.4 Importancia del consumo de vegetales para las niñas y los niños.**

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

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

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

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

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

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

### **¿Cuáles son los mejores vegetales para la salud?**

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

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

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

B. Otra opción excelente son, la lechuga y la habichuela entre muchos otros vegetales de este color.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Debido a la importancia del tema tratado se elaboraron actividades de preparación que permitieron trabajar con las familias aspectos relacionados con el consumo de vegetales en las niñas y niños, a las cuales se les hace referencia en el próximo capítulo.

## *Capitule 2*



## **CAPÍTULO II. ANÁLISIS DEL DIAGNÓSTICO INICIAL. FUNDAMENTACIÓN Y PRESENTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES VARIADAS DE PREPARACIÓN A LAS FAMILIAS. RESULTADOS DE SU EVALUACIÓN A PARTIR DE LA IMPLEMENTACIÓN EN LA PRÁCTICA PEDAGÓGICA.**

En el siguiente capítulo se muestran los resultados obtenidos a partir del desarrollo de las tareas de investigaciones relacionadas con el diagnóstico, la elaboración de las actividades variadas de preparación a las familias y su evaluación a partir de un pre-experimento mediante la aplicación del pre-test y el pos-test, todo estructurándose en tres epígrafes que a continuación se relacionan.

### **2-1 Análisis del resultado del diagnóstico inicial.**

Este capítulo se inicia con los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial. Se realizó una entrevista a las familias durante el transcurso de la fase de diagnóstico inicial de esta investigación y se registraron todas las respuestas de los aspectos a valorar por los índices de la escala valorativa (anexo 3). La misma se realizó con el objetivo de constatar el nivel de conocimientos que posee las familias en cuanto a la importancia de consumir vegetales.

En el **aspecto 1** relacionado con los conocimientos que posee las familias en cuanto a la importancia de consumir vegetales para la salud, se ubicaron en el nivel medio 18 familias representativas del 90%, estas presentan algunas carencias cognitivas en cuanto a la importancia de consumir vegetales para la salud.

En el nivel bajo se ubicaron 2 familias que representan el 10 %, se aprecian marcadas insuficiencias en cuanto al conocimiento de la importancia de consumir vegetales para la salud.

En el **aspecto 2** referido a los conocimientos sobre la composición de los vegetales se ubicaron en el nivel medio 5 familias, que representan el 25% estas manifiestan algunas carencias en cuanto al dominio de la composición proteica de los vegetales.

En el nivel bajo se ubicaron las 15 familias restantes representativa del 75% por sus respuestas se infiere que presentan carencias significativas en cuanto al conocimiento de la composición proteica de los vegetales.

En el **aspecto 3** concerniente a los conocimientos sobre los modos de preparación de los vegetales para lograr que las niñas y los niños consuman los vegetales se comprueba, que 11 familias que representan el 55% son capaces de mencionar algunas formas de preparación de los vegetales, se ubicaron en el nivel medio.

Las restantes 9 familias que representan el 45%, se ubicaron en el indicador bajo, por las respuestas se aprecian insuficiencias marcadas en cuanto a los modos de preparación de los diferentes vegetales.

### **Valoración de la observación científica.**

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

En el **aspecto 1** relacionado con la preparación de las familias para estimular el consumo de vegetales en el juego de roles y cumpleaños colectivos de forma sistemática, 12 familias representativas del 60%, se ubican en el nivel medio,

no siempre las familias estimulan el consumo de vegetales en las niñas y los niños sistemáticamente.

El resto de las 8 familias representativas del 40% se ubican en el nivel bajo ya que se aprecian insuficiencias marcadas en cuanto a la estimulación del consumo de vegetales en las niñas y los niños sistemáticamente.

En el **aspecto 2** referido a las actividades que realiza la familia en función de estimular el consumo de vegetales de forma sistemática en el juego de roles y cumpleaños colectivos, 8 familias que representan el 40% se ubican en el nivel medio, no siempre estimulan el consumo de vegetales en niños y niñas sistemáticamente.

En el nivel bajo se ubican las 12 familias restantes que representan el 60%, se aprecian en ellas insuficiencias marcadas en cuanto a la estimulación del consumo de vegetales en niños y niñas sistemáticamente.

En el **aspecto 3** relacionado con la preparación de las familias para elaborar los alimentos con vegetales de manera agradable y atractiva, 12 familias que representan un 60%, se ubican en el nivel medio, aunque elaboran alimentos con los vegetales no lo hace siempre de manera, agradable y atractiva.

En el nivel bajo se ubican las 8 familias restantes que representan el 40%, por las formas de presentación que hacen de los alimentos elaborados con vegetales se infiere que no lo hacen de forma agradable y atractiva.

Los resultados del diagnóstico inicial aparecen en el anexo 5.

### **Valoración cualitativa de la observación científica.**

Después de realizadas estas observaciones durante el desarrollo del juego de roles y cumpleaños colectivo, se pudo apreciar que las familias de cuarto año

de vida presentan potencialidades y dificultades que inciden en la salud y alimentación de las niñas y los niños.

Referido a la preparación de las familias para estimular el consumo de vegetales sistemáticamente en el juego de roles y cumpleaños colectivos, se comprueba que no todas las familias tienen la preparación requerida para estimular el consumo de vegetales, así como tampoco aprovechan las oportunidades para ofrecérselas a las niñas y los niños.

### **Debilidades y potencialidades que muestran la necesidad de aplicar la propuesta.**

Relacionado con la preparación de las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y niños, se comprueba que a pesar que conocen la importancia de algunos vegetales para la salud, la composición de algunos de ellos, sus formas de preparación para elaborarlos, existen debilidades y están dadas en que:

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

### **2-2 Fundamentación de la propuesta y descripción de las actividades variadas de preparación a las familias.**

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

Cobra especial relevancia, en este sentido, lo abordado por LS Vigotsky (1987), ya que se tiene en consideración para el diseño de las acciones, el carácter mediatizado de la psiquis humana en la que subyace la génesis de la principal función de la personalidad: la autorregulación y su papel en la transformación de la psiquis, función que tiene como esencia la unidad de lo cognitivo y lo afectivo, elementos psicológicos que se encuentran en la base del sentido que el contenido adquiere para el sujeto, de esta forma el contenido psíquico sobre la base de la reflexión se convierte en regulador de los modos de actuación.

Leontiev define la actividad como: "el proceso de interacción sujeto –objeto, dirigido a la satisfacción de las necesidades del sujeto, como resultado del cual se produce una transformación del objeto y del propio sujeto". (Leontiev 1981: 58).

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

Al analizar la estructura de la actividad se encuentra que esta transcurre a través de diferentes procesos que el hombre realiza, guiado por una representación anticipada de lo que se espera alcanzar con dicho proceso.

Esas representaciones anticipadas constituyen objetivos o fines, que son conscientes y ese proceso encaminado a la obtención de los mismos es lo que se denomina acción.

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

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

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

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

Por ello las actividades variadas se diseñan a partir de acciones que propician un ambiente favorable para diagnosticar el estado en que se encuentra la preparación de las familias para prevenir y corregir las alteraciones más

frecuentes en estas edades, en su teoría es de gran importancia, el concepto de “Zona de Desarrollo Próximo”, porque posibilita determinar las potencialidades y necesidades de la familia y llegar a decidir la ayuda necesaria en cada caso, hasta alcanzar el nivel de preparación deseado.

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

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

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

La propuesta de actividades variadas de preparación a las familias es sugerente porque su sencillez posibilita su aplicación efectiva.

### **2.2.1 Actividades variadas**

#### **Actividad variada 1**

## **Charla Educativa**

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

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

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

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

Esta actividad se organizará en dos momentos:

- ❖ El primero tendrá a su cargo la impartición del tema (epígrafe 1.4 del capítulo 1) en el cual las familias también podrán participar aportando criterios al respecto, se presentarán tres medios de enseñanza; el primero expondrá las vitaminas que aportan los vegetales mostrando algunas de ellas para especificar el contenido de la misma. El segundo las necesidades minerales, proteicas y energéticas en las niñas y los niños para su salud y el otro mostrará los vegetales de la época que hayan en el huerto del campesino Pepe.

La mayoría de los vegetales tienen bajos contenidos en nutrientes energéticos, hidratos de carbono y grasas. Por lo tanto, el ser humano no podrá satisfacer sus necesidades alimentarias utilizando solamente hortalizas. El valor de estos alimentos reside en su riqueza en vitaminas como A, B, y C, y en sales minerales, como calcio, fósforo y hierro. Para ello la ejecutora puede relacionar las actividades que se realizan en el huerto del campesino Pepe, para que las familias se familiaricen con los vegetales que se pueden consumir en la alimentación de las niñas y los niños en el hogar, además, se les hablará de la forma en que se pueden dirigir a ellos en el horario de la alimentación para propiciar buenos hábitos alimentarios y para el logro del consumo de vegetales. En esta coacción se les debe recordar las propiedades nutritivas que tienen las

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

### Valor nutritivo de los vegetales.

<b>Zanahoria</b>	Contiene vitaminas A, B y C. Es una rica fuente de sales minerales de calcio, hierro y fósforo, además es excelente alimento para las niñas y los niños, ya que contiene vitaminas B, B2, B3 y vitamina A.
<b>Lechuga</b>	Ricas en sales minerales y contiene vitaminas A y C.
<b>Acelga</b>	Contiene gran cantidad de vitamina A en forma de pro vitaminas, vitaminas C y B.
<b>Rábano.</b>	Es rico en iodo, hierro y sales de calcio, contiene fósforo y vitamina C.
<b>Col</b>	Es rica en vitamina C, contiene calcio, fósforo, azufre y otros minerales
<b>Tomate</b>	Contiene vitaminas A, B y C fundamentalmente la C, además de sales minerales de hierro, fósforo y calcio.
<b>Quimbombó</b>	Es rico en vitaminas A, C, y en sales minerales de hierro, fósforo y calcio
<b>Pepino</b>	Es rico en vitamina A, B, y C en sales minerales de calcio, fósforo y hierro
<b>Habichuela</b>	Es un alimento valioso en vainas verdes, están contenidos de distintas vitaminas y sales minerales.

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

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

## **Actividad variada 2**

### **Dramatización en el cumpleaños colectivo.**

**Título:** Los vegetales de Pepe.

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

**Materiales:** Títeres de vegetales.

#### **Desarrollo:**

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

Mediante la actividad conjunta la ejecutora informa a los padres, que habrá cumpleaños colectivo este mes y se realizará una dramatización y que la apoyarán las familias, niñas y niños que confeccionarán los títeres; la dramatización es del cuento “Los vegetales del campesino Pepe” (anexo 8). Este vive en la comunidad y es amigo de todos.

Después de consultar la especialita, comenzamos el conflicto que forman los vegetales en el escenario, que discuten sobre quién es el que más importante,

cuál aporta a la salud de los niños, niñas y familias en general, después de un tiempo llegan a la conclusión que todos son importantísimos.

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

### **Actividad variada 3**

#### **Mensajes educativos.**

**Título:** Lee y reflexiona.

**Objetivo:** Preparar a las familias a valorar acerca del consumo de los vegetales desde el hogar.

**Materiales:** Mensajes educativos que pueden ser valorados después de terminadas las actividades conjuntas.

#### **Desarrollo:**

Estos mensajes pueden ser valorados después de terminadas las actividades conjuntas, aunque en ocasiones se le facilitan a las familias para que las analicen en el hogar en familia y traigan las opiniones para analizarlas en colectivo con las demás familias.

- ❖ No hacer gestos negativos delante de las niñas y los niños al ingerir los vegetales para lograr la aceptación de estos.
- ❖ Ingerir con frecuencia vegetales en el hogar para desarrollar una cultura en el consumo de estos en sus las niñas y los niños.
- ❖ Lograr que de forma general toda la familia ingiera los vegetales en sus distintas formas de elaboración para lograr que las niñas y los niños los ingieran.
- ❖ Elaborar con frecuencia vegetales en el hogar para desarrollar el hábito.
- ❖ Mostrar deseo y satisfacción a la hora de ingerir los vegetales por todos los miembros de las familias, para lograr su aceptación por las niñas y los niños.

- ❖ Realizar con variedad diferentes tipos de platos de vegetales para su aceptación.
- ❖ Hacer partícipe a las niñas y los niños en la compra de los vegetales y formas de elaboración para desarrollar el hábito en su consumo.
- ❖ No utilizar métodos inadecuados para la aceptación de los vegetales, para desarrollar el gusto por su consumo.
- ❖ Lograr que el plato ofertado tenga buena calidad y presencia.
- ❖ Realizar una correcta motivación hacia la presencia de los platos sin realizar gestos ni frases negativas delante del pequeño para estimular a su aceptación.

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

#### **Actividad variada 4**

##### **Un paseo por la comunidad.**

**Título:** ¿Qué vegetal te gusta más?

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

**Materiales:** Diferentes tipos de vegetales.

##### **Desarrollo.**

Se tendrán las condiciones creadas en la plaza de la agricultura en la comunidad de La Guanábana, para que la actividad se realice con la mayor calidad y los padres puedan debatir sobre los diferentes tipos de vegetales, se les pedirá que seleccionen el de su preferencia y expresen el porqué de su selección, qué conocen del mismo, qué vitaminas aporta, si conocen el valor nutritivo del vegetal, qué importancia tiene para la salud, si conoce como se cosecha, cuál es la aceptación en el hogar por las demás personas, cuál es la etapa del año en que se produce, qué formas de elaboración conoce y en

cuántas variedades se puede elaborar. Para finalizar se invitará a las familias a participar en la próxima actividad llamada, “Concurso de los vegetales”.

### **Actividad variada 5**

#### **Cocina al minuto.**

**Título:** ¿Qué plato puedo elaborar para lograr el consumo de vegetales en el hogar?

**Objetivo:** Orientar a las familias sobre diferentes recetas que sirven para la elaboración de platos con vegetales en el hogar.

**Materiales:** Recetas con vegetales.

#### **Desarrollo:**

Se orientará a las familias sobre las diferentes recetas con vegetales que pueden elaborar en el hogar con facilidad y diferentes modos de elaboración.

(anexo 9)

\_ Caldo vegetal.

\_ Crema de zanahoria.

\_ Puré vegetal.

\_ Sopa crema de tomate

\_ Espinaca en cacerola.

\_ Ensalada de habichuelas.

\_ Zanahorias en tentación.

Se invitará a las familias traer para la próxima actividad conjunta un plato de la receta que más haya gustado en el hogar, donde explicarán como la elaboraron.

## **Actividad variada 6**

### **Momento educativo**

**Título:** Cocinando con sabor a vegetales.

**Objetivo:** Las familias demostraran cómo elaborar diferentes platos con vegetales.

**Materiales:** Diferentes vegetales y demás ingredientes a utilizar.

#### **Desarrollo:**

Previamente se les orientó a las familias que para celebrar el día del educador se realizará una actividad, en el restauran “Serrano” de la comunidad donde participaran niños, niñas, familias, ejecutores y demás personas, y que por tal motivo elaborarán platos con vegetales para degustarlos con los invitados(Los vegetales que necesitarán los cocinarán con anterioridad).

La ejecutora invitará a las familias a mostrar los ingredientes y explicar cómo se elaboran. (Ejecución de los diferentes platos por las familias.)

Seguidamente se realizarán intercambios sobre el modo de preparación y se responderán las preguntas formuladas por los participantes.

Las condiciones estarán creadas para cuando se finalice los invitados degusten los platos creados por las familias.

## **Actividad variada 7**

### **Una cena en familia.**

**Título:** Vamos a comer en familia.

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

### **Desarrollo**

Comenzaremos la preparación familiar invitando a los padres a observar un spot sobre lo importante de comer en familia, y partiendo de este se realizará el debate colectivo teniendo en cuenta los aspectos siguientes:

- ❖ La formación de adecuados hábitos de alimentación en la familia favorece la alimentación correcta del niño.
- ❖ El comer en familia permite orientar el comportamiento de las niñas y los niños en la mesa, sus actitudes, modales así como el uso adecuado de los cubiertos y demás implementos que se necesitan para comer.
- ❖ Es conveniente realizar por lo menos una de las comidas al día con la familia con el fin de insistir en la necesidad de comer vegetales.
- ❖ Qué vegetales se encontraban en la mesa de la familia.
- ❖ El niño debe de comer junto a su familia y ver esta actividad como una ocasión agradable para compartir con sus padres; los cuales lo dejarán comer solos cuando sea posible.
- ❖ El hecho de comer en familia es otra influencia extraordinaria sobre el consumo de vegetales.

Con este pensamiento se termina la actividad:

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

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

Evaluar los criterios a partir de la actividad realizada.

## **2.3 Resultados del diagnóstico final**

### **Análisis de los resultados de la observación científica en el pos-test.**

Se aplicó nuevamente la guía de la **observación científica** elaborada para el pos –test a las actividades conjuntas y al hogar en el horario del proceso de alimentación, (anexo 6) para obtener información sobre los resultados obtenidos después de aplicada las actividades variadas y con el objetivo de

constatar en la práctica la preparación de las familias para estimular el consumo de vegetales en las niñas y los niños.

Durante el proceso de observaciones se comprueba que 15 familias que representan el 75 % se ubican en el nivel alto, estimulan el consumo de vegetales en las niñas y los niños sistemáticamente.

En el nivel medio se ubican 3 familias que representan el 15 %, se comprueba que no siempre las familias estimulan el consumo de vegetales en las niñas y los niños sistemáticamente.

En el nivel bajo se ubican 2 familias que representan el 10 % , se aprecian insuficiencias marcadas en cuanto a la estimulación del consumo de vegetales en las niñas y los niños sistemáticamente. De lo anterior resulta que la evaluación del indicador 2.1 es de alto.

Al aplicar **la entrevista** nuevamente con el objetivo de constatar el nivel de conocimientos alcanzado por las familias en cuanto a la importancia de consumir vegetales se comprueba que:

Durante la entrevista 16 familias que representan el 80%, se ubican en el nivel alto, muestran conocimientos sobre la importancia de consumir vegetales para la salud.

En el nivel medio se ubican 4 familias que representa el 20 % estas tienen algunas carencias cognitivas en cuanto a la importancia de consumir vegetales para la salud. Del análisis de los datos anteriores se infiere que la evaluación del indicador 1.1 es de alto.

Se comprueba nuevamente los conocimientos adquiridos acerca de la composición de los vegetales constatándose que 15 familias que representan el 75 %, se ubican en el nivel alto, muestran conocimientos acerca de la composición proteica de los vegetales.

En el nivel medio se ubican 5 familias que representan el 25 % manifiestan algunas carencias en cuanto al dominio de la composición proteica de los mismos. Del análisis anterior se infiere que la evaluación del indicador 1.2 es de alta.

Al evaluar los conocimientos acerca de los modos de preparación se comprueba que 18 familias que representan el 90% se ubican en el nivel alto, en sus respuestas manifiestan conocimientos acerca de las diferentes formas, medios y vías de preparación de los distintos vegetales.

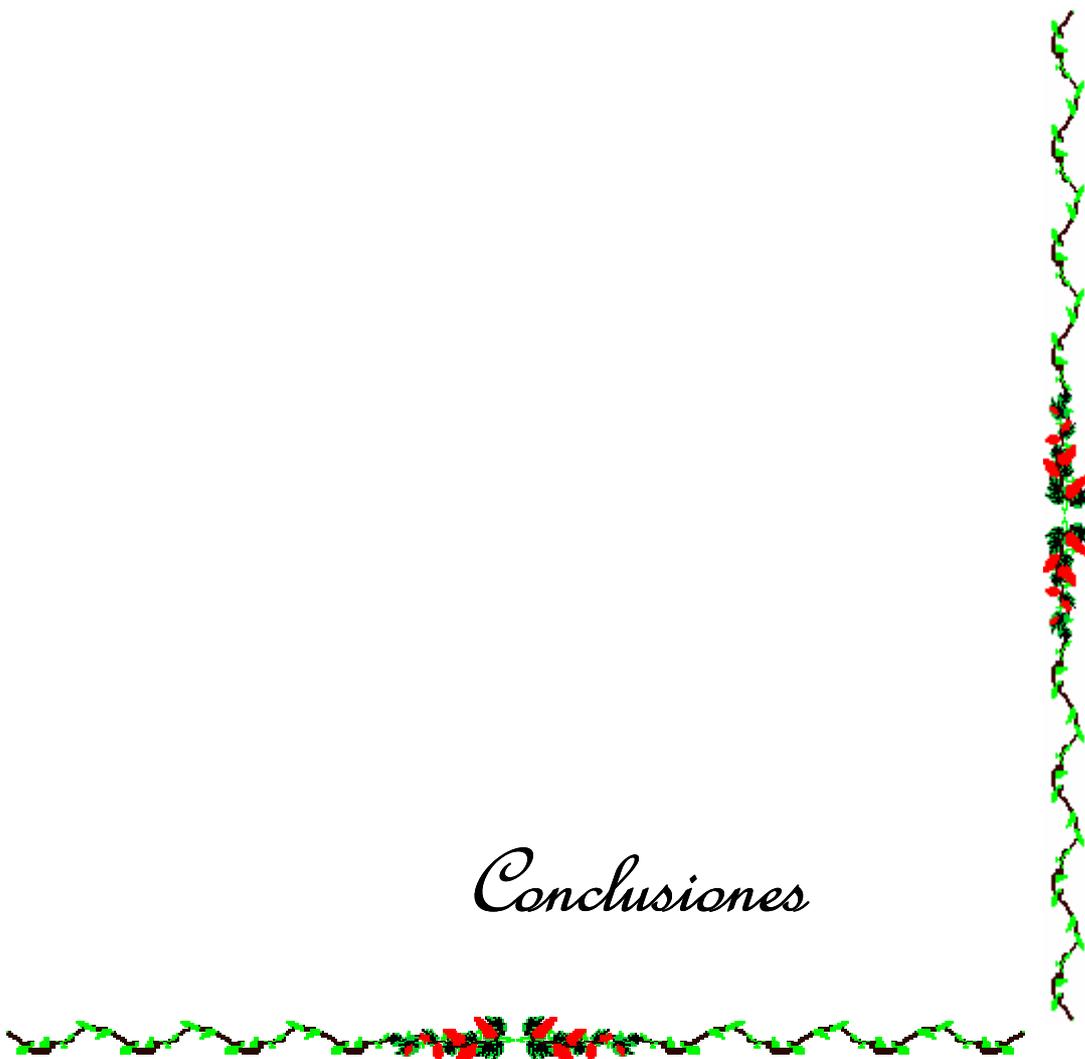
En el nivel medio se ubican las restantes 2 familias que representan un 10 %, son capaces de mencionar algunas formas, medios y vías de preparación de los distintos vegetales. Del análisis de los datos anteriores se infiere entonces que la evaluación del indicador 1.3 es de alto.

De la aplicación de los instrumentos anteriores se concluye:

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

Por todo lo anterior, se puede referir que fue efectiva la utilización de las actividades variadas como vía de solución al problema planteado en la investigación, pues los resultados permitieron establecer una comparación entre la etapa inicial y final de esta, es decir antes y después de aplicada la propuesta de solución elaborada, para dar respuesta a la situación problemática planteada.

## *Conclusiones*



## CONCLUSIONES

A través del marco teórico referencial quedó demostrado que la familia es el grupo humano en que viven, satisfacen y se desarrollan complejos procesos materiales y afectivos estrechamente relacionados, donde adquieren hábitos de conducta, normas de vida y valores, lo que propició confirmar la importancia del tema objeto de estudio. El proceso de preparación de las familias exige planificación, aplicación y evaluación. Su instrumentación se realiza mediante el desarrollo de las actividades variadas una de las vías para el logro de que las niñas y los niños consuman los vegetales.

Los resultados del diagnóstico del proceder de las familias para el logro del consumo de vegetales, en las niñas y niños de 4to año de vida en la comunidad La Guanábana del programa Educa a tu Hijo, y sus necesidades de preparación, fueron corroborados por los instrumentos aplicados, pues a pesar de que estas conocen la importancia de algunos vegetales para la salud, la composición de algunos de ellos, y sus formas de preparación, desconocen la importancia de otros vegetales de gran importancia para la salud de las niñas y niños, no muestran interés en conocer la composición de todos los vegetales, no manifiestan conocimientos de las diferentes formas de preparación, además no lo hacen de manera agradable y no estimulan su consumo sistemáticamente,

Las actividades variadas dirigidas a la preparación de las familias de las niñas y los niños de cuarto año de vida, para el logro del consumo de vegetales, responde a las necesidades de preparación de estas, se caracterizaron por ser amenas, dinámicas y participativas, despertando en las familias los deseos de participar con entusiasmo, teniendo en cuenta que la dinámica de sus componentes garantiza el cumplimiento de sus objetivos, además permitió ampliar los conocimientos acerca de la materia.

Las actividades variadas diseñadas de forma creativa para la preparación de las familias de las niñas y los niños de cuarto año de vida del programa Educa a tu Hijo, en la comunidad de la Guanábana, para el logro del consumo de vegetales, se desarrolló en condiciones favorables y se pudo constatar la veracidad de la propuesta utilizada.

## *Recomendaciones*



## RECOMENDACIONES

- ❖ . Reflexionar en los hogares con el resto de las familias sobre las actividades variadas de preparación que se aplicaron como una oferta para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños, partiendo de un diagnóstico para determinar las características de las mismas.
- ❖ . Aplicar las actividades variadas de preparación a las familias para el logro del consumo de vegetales en las niñas y los niños, en otros consejos populares, para validar su efectividad y enriquecerla con la práctica pedagógica.

# *Bibliografía*



## BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, B. (2002). *Escuela y familia: Complementos Educativos. Nociones de Sociología, Psicología y Pedagogía*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Acosta Gardel, S. (1993). "Importancia de la Educación Familiar, forma de trabajo con los padres". En *Simientes*. 21, 6-8.
- 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, E. (1995) *¿Qué sucede entre la familia y la escuela?* La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Aragón Núñez, E (1998). *Manual del programa de Atención Comunitaria*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Áreas Beatón, G.(200) *Educación familiar a nuestros Hijos* ,La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Ares, Mursio. P. (1998). *Mi Familias es así*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
- Armas, Ramírez N. (2001). *Conceptualización y caracterización de los aportes teóricos metodológicos como resultado científico de la investigación*. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 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. et al. (1995). *Temas de Psicología para Maestros IV*. MINED. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

- Burke Beltrán, M. Teresa...[et al]. (1989) *Temas psicológicos pedagógicos*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Carballo Delgado, E y Gilberto Garcías, Batista (Comp.). (2002). *Preguntas y respuestas para elevar la calidad del trabajo en la escuela*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Carballo González, Y (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 visomotora*. Tesis presentada en opción al título académico Master en Ciencias de la Educación. ISP "Capitán Silverio Blanco Núñez"
- Carrillo Farnés, O .V. (2002). *Los vegetales en la nutrición Humana*. La Habana: Editorial Política.
- Carvajal Rodríguez, C .et.al. , (2003). *Educación Para la Salud en la Escuela*. Editorial Pueblo y Educación.
- Castellano, D. et.al. (2002) *Aprender y enseñar en la escuela*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Castro Alegret, P. L .et al. (2005). *Familia y Escuela. El trabajo con la familia en el sistema educativo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Castro Ruz, F. (1981) *Discurso pronunciado en el acto de graduación del, Destacamento Pedagógico Universitario Manuel Ascunse Domínguez*. Editorial Impresora Gráficas: Ministerio de Educación.
- Castro Ruz, F. (1980). *Revista Simiente # 6*. Instituto de la infancia. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Castro Ruz, F. (1997). "Discurso pronunciado el 22 de diciembre". En *Periódico Granma # 34*.
- Castro Ruz, F. (2001). *Discurso pronunciado el 2 de Diciembre del 2001 en Santiago de Cuba*
- 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.

- CD de la carrera Salud Pública .*Título nutrición e higiene. Internacional. Las Guías Alimentarias y otros instrumentos útiles para la Familia.* la Habana. Editorial. Pueblo y Educación.
- Cerezal Mezquita, J.. (1996). *Educación Laboral.* Quinto Grado. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Cerezal Mezquita, J .et.al . Cuba. (2006) *El diseño Mitológico de la investigación* .Modulo II, Primera Parte. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Cerezal Mezquita, J. et .al. (2006b) *Los Métodos de la investigación educativa.* Modulo II, Primera Parte. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Cerra, C. (1987). *Revista Simiente # 4.* Instituto de la infancia. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Clauss, G y H. (1978). *Psicología del niño preescolar.* La Habana: Editorial de libros para la Educación.
- Collado Lasoncel, M. (1981).”*Recomendaciones nutricionales para los niños de edad preescolar. Selección de alimentación*”. En *Revista Simiente # 3* dirección de Educación Preescolar. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Colectivo de autores. (1998) *Programa Educación Preescolar.* La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Collado Lasoncel, M. (1981). “Recomendaciones nutricionales para los niños de edad preescolar. Selección de alimentación, dirección de Educación Preescolar”. En *Revista Simiente # 3.* La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Ferreiro Graviel, R y Pedro L. Cecilia González (1988). *Higiene de los Niños y Adolescentes.* La Habana. Editorial Pueblo y educación
- Franco García, O. (2006). La Habana. *Lecturas para educadores.* Tomo III: Editorial Pueblo y Educación.
- Ferreiro Graviel, R Lic y Pedro L . Cecilia González (1988). *Higiene de los Niños y Adolescentes.* 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. et .al (1995). *Psicología para Educadores*. La Habana Editorial Pueblo Y Educación.
- Gómez Lunas. L (2002). *Pequeño enciclopedia del Medio Ambiente*. Santiago de Cuba. Editorial Oriente.
- Guerra,F. (1987). *Compendio de Agronomía*. Tercer año. Primera parte. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Igarza Ávila, E. et. al. (sa). *Manual de alimentación: Fundamentos Técnico\_ Metodológicos para una adecuada alimentación en la primera infancia*. UNICEF.
- Jiménez Acosta, S, Rolando Sánchez Ramos y Susana Pineda Pérez. (2009). *Guías alimentarias: para niñas y niños cubanos hasta 2 años de edad*. UNICEF.
- Jiménez Acosta, S. et.al. (2009). *Guías alimentarias: para niñas y niños cubanos hasta 2 años de edad: Documento técnico para los equipos de salud*. UNICEF.
- Labarreres Reyes, G. (2000) *Pedagogía*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Legaspide Arsmendi, A. (1999) *Pedagogía Preescolar*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Lima Montenegro, S et.al. (2006) *Las tecnologías de la información y las comunicaciones en la institución educativa. Modulo, Segunda parte*. La Habana:Editorial Pueblo y Educación.
- Lima Montenegro, S. (2006b) *Nociones del estadístico aplicada a la investigación educativa*. Modulo II Primera Parte. 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.
- López López, M y López Hurtado J, (2002)” La calidad de la educación en las primeras edades”. En. *Revista Reflexiones* Cuba: CELEP. UNESCO

Losada, M y Mora Llanos, L (2002). *La Formación de hábitos en los niños y las niñas de 0 a 6 años*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

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

Martí Pérez, J. (1978). *Obras Completas Tomos 9 y 13*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Makarenko, A.S. (1987). *Revista Simiente # 2*. Instituto de la infancia. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Makarenko, A.S. (1987) *Revista Simiente # 4*. Instituto de la infancia. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Cuba. (2005). *Folleto Vegetales y Cereales Integrales Sancti Spíritus*.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Cuba. (1992). *Manual del Promotor*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Cuba (2000). *La formación de hábitos en las niñas y los niño de 0 a 6 años La Habana*. Editorial Pueblo y Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Cuba (1998). *Programa Primer Ciclo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Cuba (1998b). *Programa Segundo Ciclo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Cuba. (1998c). *Programa Tercer Ciclo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Cuba (1998). *Programa Cuarto Ciclo*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Cuba. (1995). *Mamá tu y yo en el grupo múltiple*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Cuba (2008). "Programa Para la Familia Dirigido al Desarrollo Integral del Niño". En *Folleto Educa a Tu hijo* La Habana Editorial Pueblo y Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Cuba. (2006) *La Batalla de ideas y su realización*. Modulo I, Primera Parte. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN. Cuba (2003 – 2007) *Materiales de la Maestría en Ciencias de la Educación. Mención preescolar*. La Habana Editorial Pueblo y Educación.

- MINISTERIO DE EDUCACIÓN, (2005). *VI seminario nacional para educadores*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Mendoza Martínez, F et.al (1995). *Educación Para la Salud en la Escuela* Ciudad Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Mendoza, Martínez F. (2000). *Programa Educa a tu Hijo Número 6. La Formación de Hábitos en los guños y las niñas de 0 a 6 años* La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Mosquera Argüelles, M. (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 mentalidad 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 (comp.). *Compendio de Pedagogía*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Padilla Belcourt, M Regina (2008). *Tesis de Maestría, Actividades variadas para preparar a las familias atendidas en el programa Educa a tu Hijo para fortalecer el cuidado y protección del medio ambiente*.
- Pastoriza Pérez, Ana Luisa. (2008).” *Acciones educativas dirigidas a educar el valor de la responsabilidad en los maestros en formación*”. En *Tesis en opción al título académico Master en Ciencias de la Educación*. ISP Capitán Silverio Blanco Núñez
- Peix Agüero, J. L . (2008). *Vegetales, aliados de la salud*.<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/vegetales.htm>
- Peña, M. Molina, V. (1998) *Guías Alimentarias y Promoción de la salud América Latina*. OPS/INCAP.
- 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). *pedagógica y psicológica*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Pérez, Rodríguez, G (et.al). (1996) *Metodología de la Investigación Educativa I y II parte*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

- Placencia Concepción, D. et.al. (2000). *Nutrición y Salud*. La Habana. Instituto de nutrición e higiene de los Alimentos. Centro de colaborador .de la OMS.
- Pichardo H., (1990). *José Martí Lectura para niños*. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Porrata C, Monterrey P, Castro D,(2004) *Guías alimentarias para la población cubana mayor de dos años de edad* . Ciudad de La Habana.
- Prado Tejeda, L I (2001), *Ser y vivir*. La Habana Editorial Pueblo y Educación. zz
- 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.
- Rico Montero, Pilar (2006). *Proceso de enseñanza- aprendizaje desarrollador en la escuela primaria*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Reinoso Cápiro, C.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.
- Rivera Ferreiro, I. et.al. (1994). *Monografía EDUCA A TU HIJO: La Experiencia Cubana en la Atención Integral al Desarrollo Infantil en Edades Tempranas. UNICEF. CELEP*
- Roca Full Baldov O y (et. Al). (1981) *Orientaciones Metodológicas para la educación de niños de 6to Año de vida*. La Habana. Cuba: Editorial. Pueblo y Educación.
- Rodríguez Barrera, N. (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 Educción.
- Rodríguez Barrera, N y Maria Elena, G. (2006) *Fundamentos del diagnóstico del desarrollo*. Modulo I. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Rodríguez Barrera, N (1980). *Revista Simiente # 6*. Instituto de la infancia. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Rodríguez González, N. (2002). *Solo vegetales*. Segunda parte. Ciudad de la Habana. Cuba.
- Rodríguez González, N. (2002). *Solo vegetales*. Tercera parte. Ciudad de la Habana. Cuba.

- Rodríguez González, N. (2002). *Solo vegetales*. Cuarta parte. Ciudad de la Habana. Cuba.
- Rojas Corbea, G (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.
- Ruiz Aguilera, A.(2006) Bases de investigación educativa y sistematización de la práctica pedagógica. Modulo I, Segunda Parte. 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.
- Siverio Gómez, A. (1993). *Apoya al manual del promotor, 5 folletos*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Siverio Gómez, A M. (2007) *El Proceso Educativo de los niños de cero a seis años .Modulo III, Tercera Parte*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Universidad para todos (2002), *Los vegetales en la nutrición humana*. .La Habana. Editorial Política.
- Valdés Galárraga, R. (2007). *Diccionario del pensamiento Martiano*. La Habana: Editorial de Ciencias Sociales.
- Venguer Leonid, A. (1988). *El Hogar: Una Escuela del Pensamiento*. Editorial MIR. Moscú.
- Vigostki, L.S (1987). *Pensamiento y lenguaje*, Buenos Aires, Argentina .Editorial Pueblo y educación.
- Villapol, N. (1981). *Cocina al Minuto*. La Habana, Editorial Orbe
- Wilfredo Guilbert Reyes. (2006). *Aprender, enseñar y vivir es la Clave*. La Habana. Editorial Científico Técnico.
- Zulueta Torres, D. (2007). " Atención educativa temprana y preescolar".

*Maestría en Ciencias de la Educación. Módulo III. Cuarta parte.* La Habana:  
Editorial Pueblo y Educación

# *Anexos*



## ANEXO 1

Entrevista a las familias.

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

1-¿Conoce usted la importancia de consumir vegetales para la salud?

2- ¿Tiene usted conocimiento sobre la composición de los vegetales?

3- ¿Qué vías, medios y formas de elaboración usted utiliza para lograr que las niñas y los niños consuman los vegetales?

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

## ANEXO 2

### Guía de observación

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

.

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

### ANEXO 3

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

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

## ANEXO 4

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

Indicador	Alto	Medio	Bajo
Elaborar los alimentos con vegetales de manera agradable y atractiva.	Durante el proceso de observaciones se comprueba que las familias elaboran los alimentos de manera agradable y atractiva.	Aunque las familias elaboran alimentos con los vegetales no lo hace siempre de manera agradable y atractiva.	Por las formas de presentación que hacen de los alimentos elaborados con vegetales se infiere que no lo hacen de forma agradable y atractiva.
Estimular el consumo de vegetales por niños y niñas sistemáticamente	Se constata que las familias estimulan el consumo de vegetales en las niñas y los niños sistemáticamente	Durante el proceso de observaciones se comprueba que no siempre las familias estimulan el consumo de vegetales en las niñas y los niños sistemáticamente	Se aprecian insuficiencias marcadas en cuanto a la estimulación del consumo de vegetales en las niñas y los niños sistemáticamente.

## ANEXO 5

Tabla con los resultados del diagnóstico inicial.

<b>Indicadores</b>	<b>A</b>	<b>%</b>	<b>M</b>	<b>%</b>	<b>B</b>	<b>%</b>
<b>1.1</b>	-	-	18	90	2	10
<b>1.2</b>	-	-	5	25	15	75
<b>1.3</b>	-	-	11	55	9	45
<b>2.1</b>	-	-	12	50	8	40
<b>2.2</b>	-	-	8	40	12	60

## ANEXO 6

Guía de observación científica.

Objetivo: Constatar en la práctica la preparación de las familias para estimular el consumo de vegetales en las niñas y los niños.

- 1- Propician en las niñas y los niños el consumo de vegetales en el hogar.
- 2-Aprovechan las actividades conjuntas para estimular el consumo de vegetales.
- 3-Elaboran los alimentos de manera agradable y atractiva incluyendo los vegetales.
- 2- Utilizan los vegetales en diferentes recetas en el hogar.

## ANEXO 7

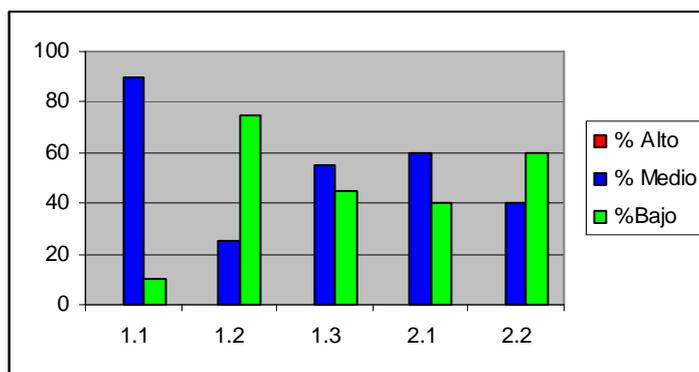
Tabla con los resultados del diagnóstico final.

<b>Indicadores</b>	<b>A</b>	<b>%</b>	<b>M</b>	<b>%</b>	<b>B</b>	<b>%</b>
<b>1.1</b>	16	80	4	20	-	-
<b>1.2</b>	15	75	5	25	-	-
<b>1.3</b>	18	90	2	10	-	-
<b>2.1</b>	15	75	3	15	2	10
<b>2.2</b>	20	100	-	-	-	-

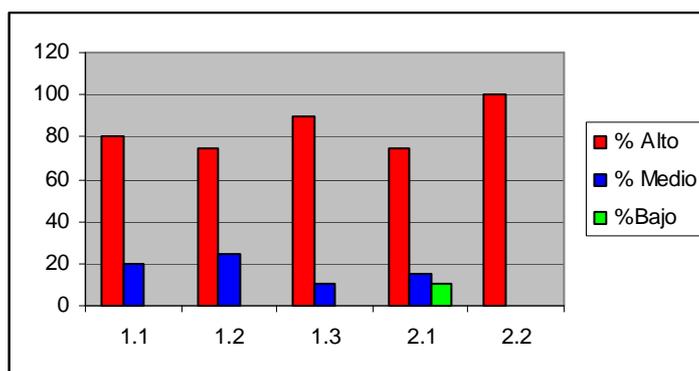
## ANEXO 8

Gráficos comparativos del diagnóstico inicial y final.

### INICIAL



### FINAL



## ANEXO 9

**Cuento:** Los vegetales del campesino Pepe.

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

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

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

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

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

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

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

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

## ANEXO 10

### **Recetas de platos con vegetales.**

NOMBRE DEL PLATO: **REVOLTILLO CON ACELGA.**

#### **Ingredientes:**

Huevo  
Acelga  
Salsa Criolla  
Aceite  
Sal

#### **PREPARACIÓN:**

- Se corta la acelga en trozos.
- Se prepara la salsa criolla.
- Se baten los huevos y se añade la sal

#### **COCCIÓN:**

- Se saltean las acelgas.
- Se añaden los huevos batidos. Se revuelven constantemente.
- Se incorpora la salsa criolla cuando la masa comience a coagular.
- Se concluye la cocción cuando hayan coagulado totalmente los huevos.

NOMBRE DEL PLATO: **REVOLTILLO CON VEGETALES**

#### **Ingredientes:**

Huevo  
Papa  
Zanahoria  
Habichuela  
Guisantes verdes  
Se puede utilizar otros vegetales como col, acelga, berza.  
Salsa Criolla  
Aceite  
Sal

#### **PREPARACIÓN:**

- Se cortan las papas y las zanahorias a la jardinera. Se cortan las habichuelas en trozos pequeños.
- Se prepara la salsa criolla.
- Se baten los huevos y se les añade la sal.

**COCCIÓN:**

- Se cocen las papas, las zanahorias y las habichuelas en agua hirviendo. Se extraen y se escurren.
- Se calienta la grasa y se incorporan los huevos batidos, los vegetales cocidos y los guisantes verdes. Se revuelven constantemente.
- Se adiciona la salsa criolla cuando la masa comience a coagular.
- Se concluye la cocción cuando hayan coagulado totalmente los huevos.

**NOMBRE DEL PLATO: CARNE DE RES CON ACELGA.****Ingredientes:**

Carne de res de 2<sup>da</sup>  
Acelga  
Salsa criolla  
Aceite  
Vino seco  
Sal  
Caldo de res

**PREPARACIÓN:**

- Se cocina ligeramente la carne en agua y se desmenuza.
- Se separa el caldo necesario para la elaboración del plato.
- Se prepara la salsa criolla.

**COCCIÓN:**

- Se saltea la carne.
- Se añade la salsa criolla, la sal, el caldo y la acelga.
- Se adiciona el vino seco antes de finalizar la cocción.

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

**Ingredientes:**

Carne de res  
Habichuela  
Salsa criolla  
Vino seco  
Sal

**PREPARACIÓN:**

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

**COCCIÓN:**

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

**NOMBRE DEL PLATO: SOPA DE VEGETALES****Ingredientes.**

Calabaza  
Papa  
Habichuela  
Zanahoria  
Berza  
Ajo  
Cebolla  
Ají  
Tomate  
Pasta de tomate  
Las especias frescas, la pasta de tomate y el aceite.  
Aceite  
Sal  
Caldo de res o ave

**PREPARACIÓN:**

- Se pican las habichuelas, la berza y la zanahoria.

- Se cortan el ajo, la cebolla, el ají y el tomate.
- Se cortan la calabaza y las papas.
- Se prepara el caldo.

### **COCCIÓN:**

- Se cocen en el caldo, la papa, la habichuela y la zanahoria.
- Se sofríen la cebolla, el ajo, el ají y el tomate.
- Se agregan el sofrito y la sal al caldo.
- Se añaden, la calabaza y la berza, manteniendo la cocción hasta que se ablanden.

NOMBRE DEL PLATO: **ARROZ CON VEGETALES**

### **Ingredientes.**

Arroz  
Col  
Habichuela  
Zanahoria  
Salsa criolla  
Vino seco  
Aceite  
Bijol  
Sal  
Agua

### **PREPARACIÓN:**

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

### **COCCIÓN:**

- Se calienta el agua hasta ebullición y se adicionan las zanahorias, las habichuelas, la salsa criolla, el bijol y la sal.

- Se añade el arroz y se mantiene la cocción hasta que seque.
- Se incorpora la col y se continúa la cocción en el horno hasta que el arroz este completamente blando.
- Se añade el vino seco y se finaliza la cocción