



**Universidad de Sancti Spíritus “José Martí Pérez”**

**Facultad de Humanidades**

**Departamento de Psicología**

**Centro Universitario Municipal de Taguasco**

**“Enrique José Varona”**

## **TRABAJO DE DIPLOMA**

**Título: Entrenamiento sociopsicológico para desarrollar actitudes hacia una cultura alimentaria en escolares”.**

**Autora: Yoandra Hernández Ramírez.**

**Tutora: Lic. Bárbara Rivero Núñez.**

**Junio de 2012**

**“Año 54 de la Revolución”**

Pensamiento

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

*José Martí.*

## Dedicatoria

A mami, por ser tan fuerte y luchadora...

A mami Loli y papi Sixto, por su amor incondicional...

A mis queridos hermanos; a los mayores por su ejemplo; a Verónica y Angelito, para que le sirva de modelo en el largo camino que les queda por recorrer...

A mi novio por todo su amor, comprensión y ayuda...

A todos mis familiares y amigos...



## Agradecimientos:

A mi tutora Barbarita, por su excelente orientación y su constante ayuda durante la realización de mi trabajo.

A mi mamá y su esposo, por su sacrificio cotidiano dedicado a mi formación y realización como persona, brindándome todo su cariño; porque sin ustedes este sueño no se hubiese hecho realidad.

A mis padres del corazón, por todo el amor y el apoyo brindado a lo largo de mi vida; porque siempre han estado conmigo.

A mis hermanos, principalmente a Maikel por su preocupación y apoyo incondicional.

A mi novio y su familia, por su cariño, paciencia, apoyo y dedicación.

A mis amigos: por estar allí donde los necesité, porque siempre he podido contar con ustedes.

A los escolares de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales, por hacer posible esta investigación, al permitirme adentrarme en su vida personal.

A los que de una forma u otra hicieron posible la realización de esta investigación...

Muchas Gracias.....

## Índice

No	Descripción	Página
-	Introducción	1-5
1	Marco Teórico Referencial	6
1.1	La Cultura.	6
1.2	La alimentación como práctica social.	6-7
1.3	La cultura alimentaria.	8
1.3.1	Educación alimentaria y nutricional.	8-10
1.3.2	La conducta alimentaria.	10-12
1.3.3	Los hábitos alimentarios.	12-13
1.4	Las actitudes	13-15
1.4.1	Características y componentes de las actitudes.	15
1.4.2	Actitudes y sistemas de valores.	15-10
1.4.3	Tipos de actitudes.	16
1.4.4	La actitud y la predicción de la conducta.	16-17
1.4.4.1	Relaciones entre creencias y actitudes.	17
1.4.4.2	Relaciones entre actitud e intenciones conductuales.	18
1.4.4.3	Relaciones entre actitud y conducta.	18-19
1.4.5	Modificación de las actitudes.	19-22
1.5	Enfoque del que partimos.	22-23
1.6	La Comunidad.	23-24
1.7	La familia como primera institución socializadora.	24-25
1.8	El grupo.	25

1.8.1	Comunicación, influencia y dinámica grupal entre los miembros del grupo.	25-26
1.8.2	El grupo escolar.	26
1.9	Caracterización de la muestra.	26-29
1.10	El Entrenamiento Sociopsicológico.	29-30
1.10.1	Diferentes tipos de entrenamientos.	30
2	Diseño metodológico. Métodos y procedimientos.	31
2.1	Tipo de estudio.	31
2.2	Población y Muestra.	31-32
2.3	Métodos.	32-33
2.4	Descripción de los instrumentos.	33-39
2.5	Procedimientos.	39
2.5.1	Etapa diagnóstica	39
2.5.2	Etapa de diseño	39-42
2.6	Aspectos de carácter ético.	42
3	Análisis de los resultados.	43
3.1	Interpretación y comentario de los resultados a partir de los métodos y técnicas aplicados.	43-52
3.2	Programa de Entrenamiento Sociopsicológico.	52-59
-	Conclusiones	60
-	Recomendaciones	61
-	Referencias Bibliográficas	62-65
-	Anexos	-

## Resumen

El presente trabajo investigativo tuvo como propósito diseñar un Programa de Entrenamiento Sociopsicológico con el objetivo de desarrollar actitudes hacia una cultura alimentaria en niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco, a partir de un diagnóstico inicial donde se aplicaron métodos e instrumentos para constatar el estado del problema. Estos permitieron conocer que existen insuficiencias en la preparación y desarrollo de actitudes hacia una cultura alimentaria y nutricional, refiriéndose a un bajo nivel de conocimiento dado en los niños y la adopción de prácticas alimentarias erróneas. El programa consta de 12 sesiones de trabajo teniendo en cuenta las 4 etapas o fases por las que transcurre el mismo: Contacto - Motivación, Evaluativo – Diagnóstico, Aprendizaje – Intervención, y Constatación. Este constituye un método de intervención psicológica en el cual se adoptan vías específicas de transmisión y asimilación de conocimientos y habilidades. Dada su influencia los niños serán capaces de modificar su comportamiento y desarrollar actitudes positivas hacia una cultura alimentaria y nutricional.

## Introducción

La historia de la alimentación está estrechamente relacionada con la evolución del hombre, ya que todos los seres vivos necesitan de este proceso vital. Los hábitos alimentarios del ser humano han ido variando para poder adaptarse a las adversidades que el medio presentaba. El alimento que el hombre ha tenido que ingerir para su sustento, ha cambiado a través de los tiempos, por la obligación de comer aquellos que tenía más próximos y eran más fáciles de obtener con las escasas herramientas que poseía.

La enorme capacidad de adaptación del ser humano al medio y a las circunstancias, conlleva la aparición de diferentes modos de alimentación en las distintas sociedades. Por otra parte, esto hace que los hábitos alimentarios de una población no sean estáticos sino adaptables a las lógicas variaciones de su entorno vital. A menudo se afirma que los cambios sociales y, en particular, los experimentados en el modo de alimentarse de un país, han sido mayores en los últimos 50 años que en todos los siglos anteriores.

Por otro lado, los avances socioeconómicos y los cambios técnicos ocurridos en todos los puntos de la cadena de producción de alimentos (agricultura, ganadería, producción, almacenamiento, venta), han difundido y puesto al alcance de cualquiera aparatos eléctricos, productos y modos de consumo impensables desde hace solo dos décadas (hornos micro-ondas, alimentos precocinados, ultracongelados, comidas realizadas en régimen de restauración colectiva, etc.).

A nivel mundial existe una amplia preocupación por garantizar la alimentación humana como un derecho humano básico que potencia la calidad de vida, al dotar de los nutrientes necesarios para el desarrollo. Ella en sí misma es un medio de prevención de enfermedades y anomalías en el funcionamiento biológico y psicológico del hombre. En este empeño una de las más importantes batallas es alcanzar una dieta balanceada que garantice una sostenibilidad en su utilización, para la cual el primer gran paso sería un basto conocimiento de esta importante temática que actúa directamente sobre la salud humana. A pesar de los intentos de organizaciones mundiales por lograr una justicia social en materia alimentaria,

se muestra hoy una pérdida de las culturas autóctonas y la proliferación de comidas poco nutritivas y que ponen por encima de su poder alimenticio sus dividendos en el mercado. Existen múltiples experiencias en el tratamiento con una dieta adecuada y balanceada de alimentos. A pesar de ello, algunos autores opinan que el hombre a través de la historia ha contado con una nutrición donde generalmente los alimentos se seleccionan por su paladar y se ha olvidado que la mal nutrición afecta la vida y la salud de los pueblos.

En el campo de la alimentación: comida, dieta y cultura son dimensionados a diferentes campos para su análisis; el histórico, biológico, económico, político y social. El hecho radica en que la humanidad por tener una relación con la alimentación se convierte en el actor principal y es ahí donde la comida, dieta y cultura ocupan un lugar relevante por la función que desempeña y que mucho tiene que ver con el conocimiento y el equilibrio de una sociedad o comunidad saludable en toda la extensión de sus instituciones.

Al transformarse los nuevos escenarios y contextos de donde provienen los nuevos alimentos que son accesibles para el consumo del ser humano, hay una conformación de su nueva cultura alimentaria. Estos cambios se ponen de manifiesto en países muy pobres y en las sociedades de consumo. Es cierto que los hábitos alimentarios fueron conformados como parte de la historia, modificar los hábitos de conducta, los modos de actuación en cuanto a la alimentación es necesario. Existen personas que poseen cierta cultura, pero no la practican y otras no lo hacen por desconocimiento. A pesar de su promoción, en ambas prevalece la costumbre.

Para que esa modificación de actitudes sea verdadera, profunda y duradera debe partir del conocimiento de los factores y los cambios que pueden hacerse en aras de una mejor salud. En Cuba la dieta habitual de la mayoría de la población es poco variada e incluye un número reducido de alimentos y preparaciones culinarias ya conocidas y de nueva creación por lo que los conocimientos que tienen las personas no son suficientes sobre alimentación y nutrición a pesar de todos los programas priorizados informativos que tiene la Revolución. En las

familias cubanas está muy ligada la educación nutricional a las tradiciones y costumbres de sus habitantes de modo que la escuela debe influir tanto en los escolares como en la familia de estos. Las instituciones escolares y centros asistenciales, presentan dificultades y enfrentan el gran reto de cambiar las conductas alimentarias y nutricionales sobre la base no solo de una guía alimentaria como instrumento educativo y científico sino, además de otros medios y vías que le permitan elevar ese campo cultural de conocimientos y a la vez influir en el radio de acción o comunidad donde se encuentre, ya que estas guías carecen de algunos requisitos para el personal que las manipula, y no están acorde al nivel de su preparación. Además el propio colectivo no sabe dar respuesta a muchas de las preguntas que a diario se formulan y solo ven esta preparación como algo casual y no con el carácter, la sistematización y la importancia que tiene, donde el ejemplo del profesional es fundamental en la teoría y la práctica.

Una de las razones claves para la adopción del tema de cultura alimentaria para nuestra investigación, se debe al estudio que está llevando el proyecto PUMT@L: Programa Universitario Municipal para las Transformaciones Agropecuarias Locales, un proyecto que desarrolla el Centro Universitario de Taguasco, el cual dentro de sus objetivos específicos se plantea la obtención de conocimientos y tradiciones por una Cultura Alimentaria y Educación Ambiental para el Desarrollo Sostenible, en sus proyecciones y resultados previstos exponen la idea de implementar talleres de cultura alimentaria en el Municipio, donde se principia la participación de niños y adultos para la modificación de hábitos y conductas alimentarias inadecuadas, que favorezcan al desarrollo personalógico de los escolares de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del municipio Taguasco, ya que los mismos no demuestran correctos hábitos alimentarios mediante una adecuada nutrición desde el consumo de los diferentes grupos básicos de alimentos comprensibles para su edad, a partir de las cuales pueden fundamentar sus efectos negativos. Muestran poco interés en el consumo de

frutas, cereales, legumbres y verduras, no logrando fundamentar las consecuencias para la salud que provocan incorrectos hábitos alimentarios.

Tomando en cuenta la importancia de sus aportes significativos se asume la presente investigación propiciando un diagnóstico inicial en el cual es relevante el grado de desinformación y el pésimo desbalance en los niveles alimenticios existentes, la no preparación de las futuras generaciones hacia una elevada calidad de vida y cultura alimentaria tan indispensable para el desarrollo humano, así como la no concientización hacia la prevención de numerosas enfermedades provocadas por desbalances nutricionales y alimenticios que apuntan hacia una población desnutrida, favoreciendo el incremento de diferentes enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes, la hipertensión arterial; así como las enfermedades cardiovasculares.

Por lo que resulta de gran interés hacer reflexionar acerca de la validez de patrones y esquemas tradicionales alimenticios en nuestra comunidad sobre todo en la edad escolar tan significativa en la formación de normas morales que la sociedad plantea; así como la construcción de la personalidad a través de cualidades. Con esta investigación se persigue la finalidad de recoger datos particulares sobre el comportamiento de estas personas, diagnosticando las características y principales factores que inciden sobre la conducta y proyección asumida hacia una correcta cultura alimentaria, así como el posterior desarrollo de dichas actitudes en tan temprana edad y la propuesta de un programa de entrenamiento sociopsicológico para poner en función dicho desarrollo, donde sus causas pueden estar relacionadas con el no reconocimiento de su importancia, desinterés, desinformación u otras limitaciones que atentan hacia una calidad de vida mejorable; sus resultados apuntan hacia una problemática social real que afecta gravemente la eficacia y salud alimentaria.

A partir de estas limitaciones, resulta evidente el desconocimiento hacia una educación nutricional y la adopción de actitudes alimentarias improcedentes, lo que nos coloca ante el siguiente:

**Problema Científico:**

¿Cómo desarrollar actitudes hacia una cultura alimentaria en niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco?

**Objetivo general:**

1. Proponer un programa de entrenamiento sociopsicológico para desarrollar actitudes hacia una cultura alimentaria en niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco.

**Objetivos específicos:**

1. Fundamentar a partir de la bibliografía actualizada el diseño del entrenamiento sociopsicológico para el desarrollo de actitudes hacia una cultura alimentaria en niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco.
2. Diagnosticar las actitudes hacia una cultura alimentaria en los niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco.
3. Elaborar un programa de entrenamiento sociopsicológico para desarrollar actitudes hacia una cultura alimentaria en niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco.

La estructura de este trabajo consta de tres capítulos. Primeramente se presenta el capítulo de los fundamentos teóricos de la investigación donde se abordan las diferentes categorías que intervienen en nuestro estudio, haciendo énfasis en elementos importantes que complementan una cultura alimentaria, las particularidades de las actitudes, aspectos metodológicos del entrenamiento sociopsicológico, características de comunidad, grupo, familia y de la edad escolar, así como se analizan las distintas teorías en las que no apoyamos. El segundo capítulo emprende el diseño metodológico de nuestro estudio describiendo la población y muestra utilizada, así como los diferentes métodos y técnicas. En el tercer capítulo se ofrecen los resultados alcanzados mediante la aplicación de las técnicas utilizadas, así como el diseño del programa para niños. Integran también el contenido de este trabajo, Conclusiones, Recomendaciones, Referencias Bibliográficas y Anexos.

## **CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL**

### **1.1: La cultura.**

La palabra cultura fue definida primeramente en términos humanistas como forma de cultivación o cultivo de la tierra. Muchos han sido los conceptos dados sobre esta palabra tan sencilla y que encierra tanto significado. Antropólogos como Frank Boas, Edward Taylor, Parsons, han hecho sus aportes acerca del tema. La cultura son los hábitos, conocimientos, creencias, costumbres, formas de comportamientos, arte, ley, producciones materiales, todo es cultura. Más que algo innato, son un sistema de símbolos creados por el hombre y que son aprendidos. Es adquirible, modificable, aprehensible, es algo que se practica. La cultura abarca tanto aspectos objetivos como subjetivos del hombre, este a diferencia de cualquier otro ser vivo se ha visto en la necesidad de hacer cultura para asegurar su existencia, controlar y dominar su entorno físico y social.

El fin inmediato de la creación cultural consiste en asegurar la existencia y subsistencia de los hombres controlando su ambiente físico y social, pero el fin último y fundamental de la cultura es de proporcionar al ser humano una vida digna y feliz. El hecho radica en que la humanidad por tener una relación con la alimentación se convierte en el actor principal y es ahí donde la comida, dieta y cultura ocupan un lugar relevante por la función que desempeña y que mucho tiene que ver con el conocimiento y el equilibrio de una sociedad o comunidad saludable en toda la extensión de sus instituciones.

### **1.2: La alimentación como práctica social.**

Son diversos los conceptos y las definiciones de lo que es la alimentación, estos se han diversificado por las percepciones, simbolismos, aspectos, variedades, propiedades y experimentos, que realizados por el hombre en el transcurrir de la historia, le han permitido concluir que alimento puede ser cualquier sustancia natural o sintética que introducida a la sangre, nutre, repara al desgaste, da energía y calor al organismo, sin perjudicarlo ni provocarle pérdida de su actividad funcional. La alimentación satisface una necesidad biológica primaria del hombre, entendido como un ser social dotado de cultura.

Ésta influye sobre el comportamiento relacionado con el consumo de alimentos y en última instancia sobre el estado nutricional de los individuos que integran cada población. Ofrece un campo de estudio de gran interés, pues permite analizar las relaciones entre lo natural y lo social, entre el cuerpo y el pensamiento. El hecho de comer está ligado tanto a la naturaleza biológica de la especie humana como a los procesos adaptativos empleados por las personas, en función de sus particulares condiciones de existencia, que son variables, por otra parte, a lo largo del espacio y del tiempo. Conocer los modos de obtención, distribución de los alimentos, quién y cómo los prepara, aporta un conocimiento extraordinario sobre el funcionamiento de una sociedad. Asimismo, cuando descubrimos dónde, cuándo y con quién son consumidos los alimentos, estamos en condiciones de deducir, en buena medida, el conjunto de las relaciones sociales que prevalecen dentro de esa sociedad. En definitiva, las prácticas alimentarias son una parte integrada de la totalidad cultural. Los comportamientos socioculturales que determinan la alimentación humana son poderosos y complejos: las gramáticas culinarias, las categorizaciones de los diferentes alimentos, los principios de exclusión y de asociación entre tal y cual alimento, las prescripciones y las prohibiciones dietéticas, los ritos de la mesa y de la cocina, estructura las comidas cotidianas.

El consumo de alimentos en general, ya sea de comida o bebida, trasciende la pura necesidad de alimentarse en el sentido de nutrirse, pues está tan cargado de significados, de emociones y ligado a circunstancias y acontecimientos sociales que nada tiene que ver con la estricta necesidad de comer. En definitiva, alimentarse es una práctica que se desarrolla más allá de su propio fin que sustituye, resume o señala otras prácticas sociales. La alimentación en su relación con las actividades sociales – culturales denotan las prácticas por tradición, costumbres y creencias sobre lo que puede ser bueno y malo en su consumo alimenticio para la salud. Es así como una serie de actividades y conocimientos reflejados por conductas en el hombre describen como las personas, han adoptado una cultura alimentaria.

### **1.3: La cultura alimentaria.**

La cultura alimentaria se precisa por la formación de hábitos alimentarios necesarios para mejorar la calidad de vida que sirva de base y permita la adopción de actitudes y prácticas alimentarias adecuadas y saludables. Forma parte de la cultura general e integral del individuo, por tanto es una responsabilidad social que requiere de la participación activa, permanente y coordinada de todos factores y sectores a diferentes niveles que conforman el entorno social del ser humano. Guerrero Rivera (2003) plantea que la Cultura Alimentaria “es el conjunto de actividades establecidas por los grupos humanos para obtener del entorno los alimentos que posibilitan su subsistencia, abarcando desde el aprovisionamiento, la producción, la distribución, el almacenamiento, la conservación y la preparación de los alimentos hasta su consumo, e incluyendo todos los aspectos simbólicos y materiales que acompañan a las diferentes fases del proceso”. El papel de una cultura alimentaria es fomentar una educación nutricional correcta, así como alcanzar que la población adopte hábitos alimenticios adecuados y por ende una conducta alimentaria sana.

#### **1.3.1: Educación alimentaria y nutricional.**

Muchos autores se han referido al tema de la educación nutricional, entre ellos cabe citar lo expresado por Cirelda Carvajal Rodríguez, donde define la educación nutricional como: “la educación en alimentación y nutrición, una vía mediante la cual se prepara al educando para la vida futura en plena correspondencia con el ambiente que le rodea. Consiste en darle instrumentos que le permitirán con posteridad, hacer la autovaloración y determinación de la conducta que debe asumir en la conservación de la salud en relación con la alimentación, tanto de él como de sus hijos, su familia en general y en el marco donde desempeñará su tarea social”. Sin lugar a duda la alimentación tiene vital importancia para cualquier persona o grupo de personas, en el caso de los escolares esta se ve relatada debido al crecimiento y desarrollo que se originan en estas etapas tempranas de la vida. (Carvajal, C., 2000, p. 57).

Según se plantea en el artículo Nutrición de la Encarta 2007: “La nutrición humana, es la ciencia que estudia los nutrientes y otras sustancias alimenticias, y la forma en que el cuerpo las asimila. Sólo es posible tener una idea aproximada de los complejos procesos que los nutrientes experimentan dentro del cuerpo: cómo se influyen, cómo se descomponen para liberarse en forma de energía y cómo son transportados y utilizados para reconstruir ininidad de tejidos especializados y mantener el estado general de salud del individuo”. Existen diversas formas de poder alcanzar un estado nutricional individual adecuado; pero de modo práctico se puede lograr una buena alimentación, teniendo en cuenta los nutrientes principales de cada uno de los alimentos y agrupados atendiendo a su función y a la cantidad de nutrientes que poseen. Según Jesús Martínez Falero, “Los nutrientes se clasifican en diferentes grupos: las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas, las vitaminas, los minerales y el agua”. (Martínez Falero, J., 1985, p. 94)

En Cuba se emplean tres grupos básicos de alimentos y nutrientes los cuales se resumen en la siguiente tabla: (Carvajal, C., 2000, p. 51)

<b>Grupos</b>	<b>Nutrientes</b>	<b>Alimentos</b>
<b>Constructores y reparadores</b>	Proteínas de origen animal y vegetal.	Carnes, vísceras, huevo, leguminosas, leche y sus derivados, pescado, mariscos, nueces, maní y almendras.
<b>Energéticos</b>	Carbohidratos y grasas.	Harinas (pan, pastas, etc.), dulces, cereales, azúcares, mieles, viandas, manteca, tocino, mayonesa, mantequilla, grasa del pescado, aceite.
<b>Reguladores</b>	Vitaminas liposolubles (A, D, E, K) e hidrosolubles (C, complejo B, ácido fólico, minerales (hierro, calcio, zinc, fósforo ).	Vegetales verdes y amarillos, frutas, carnes, pescado, huevo, frijoles y otros alimentos de la dieta.

El conjunto de los alimentos que se ingieren habitualmente conforman la dieta, esta debe estar compuesta por alimentos distintos que aporten todos los nutrientes que el cuerpo necesita y, además, en una cantidad adecuada. “La alimentación adecuada y balanceada es aquella que ofrece la cantidad, la calidad de nutrientes y las calorías necesarias al organismo para su buen funcionamiento a través de los alimentos, o sea, la que constituye parte activa de un buen estado nutricional y de salud”. (Carvajal, C., 2000, p. 53). La educación alimentaria debe tener como finalidad el mejoramiento de conductas, la adquisición de conocimientos y la adopción de actitudes positivas, constituyendo etapas previas pero no un fin en sí misma. Se debe señalar que entre Educación para la Salud y la Cultura Alimentaria y Nutricional existe una estrecha relación, ya que esta última está sometida a la primera en la adquisición de conocimientos, conductas, hábitos y estilos de vida más sanos.

### **1.3.2: La conducta alimentaria.**

La conducta es la manera o forma de comportarse una persona. Por tanto en la conducta alimentaria, el comportamiento guarda estrecha relación con el alimento. La misma no es tan sólo un acto reflejo que evita la aparición de las sensaciones de hambre, sino que tiene una significación propia en la que intervienen experiencias previas, recuerdos, sentimientos, emociones y necesidades. Entre un estímulo y la respuesta que genera, en este caso la conducta alimentaria, existen vínculos fisiológicos, psicológicos, socioculturales y morales. A nivel fisiológico se encuentran los nutrientes, a nivel psicológico, los alimentos con sus propiedades organolépticas de color, sabor y textura, a nivel sociocultural, la comida, constituida por diferentes tipos de alimentos. En la vertiente sociocultural, se contemplan, además, otros importantes factores, como son los ambientales, que determinan el tipo de dieta a nivel local marcada por la disponibilidad de alimentos. La vertiente moral delimita la aceptación o el rechazo de algunos alimentos o la forma como deben prepararse y consumirse. De esta manera la conducta

alimentaria está más influenciada por los hábitos y las costumbres que por un razonamiento lógico.

A lo largo de los tiempos distintas circunstancias han desviado la conducta alimentaria del hombre y determinado una serie de trastornos. Excepto en cortos períodos de suficiencia alimenticia, se han detectado abundantes hambrunas. Tras la revolución industrial y el desarrollo de las nuevas técnicas agropecuarias, una gran parte de la población mundial dispone de adecuados alimentos. Sin embargo, cuando parecía haberse llegado al momento en que el ser humano, beneficiado por el progreso, se alimentara de manera regular sin sufrir desnutrición, hacen su aparición factores culturales y personales que conducen a un cambio en el concepto de cuerpo en la sociedad moderna. A este escenario, se suman las predisposiciones genéticas y determinadas dinámicas familiares y sociales, configurando, todo en conjunto, una personalidad capaz de desarrollar graves trastornos alimentarios y, secundariamente, nutricionales.

Un trastorno alimentario es una de las varias enfermedades crónicas y progresivas que, a pesar de que se manifiestan a través de la conducta alimentaria, en realidad consisten en una gama muy compleja de síntomas entre los que prevalece una alteración o distorsión de la auto-imagen corporal, un gran temor a subir de peso y la adquisición de una serie de valores a través de una imagen corporal. Existen factores que causan trastornos alimentarios tales como los biológicos, familiares, psicológicos y sociales, pues los sujetos con trastornos alimentarios tienden a tener expectativas no realistas de ellos mismos y de los demás, no tienen sentido de identidad, muchas veces son personas con familias sobreprotectoras, inflexibles e ineficaces para resolver los problemas y toman el control por medio del peso y la comida.

El descontrol alimentario ocasiona alteraciones médicas como las digestivas, metabólicas y cardíacas. Estas alteraciones se encuentran asociadas a trastornos psicológicos de la conducta alimentaria como: la anorexia nerviosa que se caracteriza por un deseo intenso en pesar cada vez menos; el intenso miedo a la gordura-obesidad y un peculiar trastorno del esquema corporal, que les hace

verse más gruesas de lo que en realidad están. Existen varios tipos de anorexia nerviosa: el tipo restrictivo (el individuo no recurre de forma a los atracones o las purgas tales como vómitos, laxantes, diuréticos o enemas) y el purgativo (el individuo recurre de forma regular a los atracones y las purgas). Otras de las afecciones padecidas por alteraciones alimentarias es el síndrome bulímico, trastorno que se caracteriza por un modelo de alimentación anormal, con episodios de ingesta voraz seguidos por maniobras para eliminar las calorías ingeridas, donde la alimentación puede no ser normal, puede estar fuertemente restringida o en un perpetuo ciclo de atracones y vómitos. Tras el episodio el sujeto se siente malhumorado, con tristeza y sentimientos de autocompasión o menosprecio.

Existen dos tipos de bulimia nerviosa: el purgativo (se caracteriza porque tras el “atacón” la persona se provoca el vómito o abusa de laxantes, diuréticos o enemas) y el restrictivo (se caracteriza porque tras el “atacón” la persona realiza un ejercicio físico intenso o deja de comer por un tiempo). A diferencia de la anorexia nerviosa y la bulimia, la obesidad no se considera un trastorno psiquiátrico, pues se trata de un cuadro médico que podría provocar una serie de riesgos para la salud, a partir de un determinado nivel de peso por encima del considerado como "peso ideal". Estas alteraciones se pueden prevenir en gran medida desde la infancia temprana si se logra desarrollar o incorporar en su conducta hábitos alimentarios y nutricionales adecuados.

### **1.3.3: Los hábitos alimentarios.**

Se pueden definir como “los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación”. Los hábitos alimentarios nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con el medio social. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. La alimentación es una necesidad fisiológica necesaria para la vida que tiene una importante dimensión

social y cultural. Un componente indispensable para que el acto de comer constituya una práctica alimentaria saludable es que sea fuente de placer, en tanto satisface las expectativas del individuo en relación a sus gustos y preferencias. No sólo por el tipo de alimento sino también por la forma de elaboración, presentación estética de los mismos y condiciones ambientales para consumirlos.

Esta convergencia es la esencia bio-psico-social que le da carácter humanístico y calidad a la nutrición humana y lo que las diferencia de la alimentación animal. Es necesario desarrollar las bases de una cultura del gusto, una educación del paladar, que condicionen la formación de hábitos en correspondencia con una alimentación y prácticas saludables como producir o adquirir alimentos, seleccionarlos, conservarlos, prepararlos, consumirlos según las posibilidades de acuerdo a los requerimientos nutricionales y crear una conducta alimentaria responsable y con plena conciencia de su relación con la salud y que proporcione satisfacción y placer. Se plantea satisfacción y placer partiendo del hecho que el ser humano no vive sólo para comer, ni come sólo para vivir. Para el ser humano, comer es más que alimentarse, comer es una fuente importante de placer, así como de interacción social y por ende reviste un significado cultural que a veces nada tiene que ver con la nutrición. No siempre los gustos y preferencias alimentarias están en correspondencia con una alimentación saludable, en ocasiones provocan la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, como algunos tipos de cáncer, la diabetes mellitas, la osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades cerebro-vasculares y isquemia del corazón. Por lo que mantener una educación alimentaria y nutricional fomenta un adecuado estado de salud; por ello es necesario introducir los conocimientos apropiados desde la más tierna infancia para que se formen actitudes alimentarias responsables, que propicien un equilibrio nutricional favorable en el organismo.

#### **1.4: Las actitudes.**

Las actitudes son consideradas como construcciones hipotéticas, o sea, una entidad o proceso que se supone que existe y que da origen a fenómenos mensurables, pero no es observable de forma directa, sino que infiere mediante

esos mismos fenómenos. El concepto de actitud comienza a desarrollarse a mediados del siglo XIX, primero con caracteres vagos o pocos definidos, más tarde con mucha mayor precisión y especificidad, al llegar al actual grado de refinamiento. Fueron dos sociólogos quienes establecieron la verdadera importancia del concepto de actitud considerándola como “procesos mentales individuales que determinan tanto las “actuales” como las “potenciales” respuestas de cada persona en el mundo social”. (Thomas y Znaniecki; citado por Casales, J. C, 2004, p. 225).

La actitud es la forma de actuar de una persona, el comportamiento que emplea un individuo para hacer las cosas, en este sentido, puede considerarse como cierta forma de motivación social -de carácter, por tanto, secundario, frente a la motivación biológica, de tipo primario- que impulsa y orienta la acción hacia determinados objetivos y metas. En la Psicología Social, las actitudes constituyen valiosos elementos para la predicción de conductas, se refiere a un sentimiento a favor o en contra de un objeto social, el cual puede ser una persona, un hecho social, o cualquier producto de la actividad humana. Basándose en diversas definiciones de actitudes, Rodríguez definió la actitud como una “organización duradera de creencias y cogniciones en general, dotada de una carga afectiva a favor o en contra de un objeto definido, que predispone a una acción coherente con las cogniciones y afectos relativos a dicho objeto”. Las actitudes son consideradas variables intercurrentes, al no ser observables directamente pero sujetas a inferencias observables. (Rodríguez; citado por Casales, J.C, 2004, p. ).

G. Allport en 1935, presentó una definición que resumió todos los matices de las definiciones elaboradas por investigadores anteriores y todavía hoy en día es citada por diversos autores como prototipo de definición y es punto de referencia en nuestra investigación. Para él: “una actitud es un estado mental y neural de disposición, organizado a través de la experiencia, que ejerce una influencia directiva o dinámica sobre las respuestas del individuo ante los objetos y situaciones con los cuales se relaciona”. (Allport, G.; citado por Casales, J. C, 2004, p. 225). A su vez este autor trata de destacar los aspectos de la actitud: su

carácter de tendencia o disposición, su carácter de aprendida o adquirida mediante la experiencia y su influencia en las respuestas del sujeto (por ejemplo en la conducta).

#### **1.4.1: Características y componentes de las actitudes.**

Diversos autores, presentan un esquema simplificado de características de las actitudes, a pesar de haber existido diferencias entre los mismos: En primer lugar: se trata de procesos derivados del aprendizaje, de la experiencia, y que por tanto se forman e integran a lo largo de la vida individual. En segundo lugar: aunque derivadas de la experiencia y modificadas por la misma experiencia, ellas condicionan y modifican las experiencias siguientes, y se reflejan en la conducta del sujeto. También pueden distinguirse tres aspectos fundamentales en toda actitud: el objeto, la dirección y la intensidad. Por otra parte, se pueden encontrar en las actitudes tres componentes básicos: el componente afectivo (aspecto central de la actitud, está ligado estrechamente a la evaluación del objeto), el componente cognoscitivo (grado de diferenciación, de integración, y de generalidad o especificidad), este componente se presenta en grado desigual en las actitudes, en algunos casos puede existir muy poco; y el componente conductual (tendencias de conducta que producen acciones para proteger o agredir al objeto de la actitud). En los conceptos de actitud donde se hace énfasis en su carácter de evaluación, se da por supuesto que existe un aspecto cognoscitivo y otro afectivo, ya que la evaluación consiste en la distribución de cualidades que pueden ser colocadas en el continuo o dimensión de lo deseable.

#### **1.4.2: Actitudes y sistemas de valores.**

Las actitudes desempeñan funciones psicológicas en el individuo, están relacionadas generalmente con un tipo de objeto, sea este concreto o abstracto, en tanto que los sistemas de valores son orientaciones del sujeto hacia clases generales de objetos; o sea, que las actitudes individuales se organizan en sistemas de valores. Su carácter estructural es lo que permite estudiar ciertos factores que condicionan su formación y su orientación o sentido, pudiéndose analizar variables tales como sexo, área geográfica, religión, y otros, como

factores que contribuyen a organizar actitudes de las personas en una forma determinada.

#### **1.4.3: Tipos de actitudes.**

Los rasgos del carácter se revelan a través de las actitudes de las personas, determinando en estas una cierta línea de conducta que hacen que algunas de estas conductas sean incompatibles. Existen 4 grandes grupos de actitudes de la persona: la actitud más general de la persona hacia el medio que la rodea (principios, falta de ellos, determinación, optimismo, pesimismo, inconstancia); la actitud de la persona hacia el trabajo: diligencia, amor al trabajo, celo, apatía, pereza, negligencia; la actitud de la persona hacia los demás: sociabilidad, sinceridad, camaradería, sentido de pertinencia al grupo, timidez, individualismo, reservada; la actitud de la persona hacia si misma: modestia, autocrítica, confianza en si mismo. En la presente investigación vamos a trabajar con tres tipos de actitudes de la persona: responsable, constancia y consciente. La integración y equilibrio de nuestra personalidad dependen en mucho de la certeza con la que reflejamos nuestro concepto de nosotros mismos, con todas nuestras posibilidades y limitaciones para poder regularnos de una manera efectiva.

#### **1.4.4: La actitud y la predicción de la conducta.**

Después de años de investigaciones sobre actitudes, hay todavía poca, si alguna evidencia consistente que soporte la hipótesis de que el conocimiento de una actitud del individuo hacia algún objeto llevará a uno predecir el modo de comportarse este respecto a ese objeto. Con frecuencia se ha intentado predecir alguna conducta desde alguna medida de actitud, y se ha encontrado poca, o ninguna relación, entre estas variables, lo que nos ha llevado no solo a cuestionar nuestro presupuesto básico de que hay una relación fuerte entre actitud y conducta, sino que se ha tendido a echar la culpa de los fracasos sobre los instrumentos de medición y sobre la definición de actitud, este último desde su relativamente simple comienzo como un concepto unidimensional que se refería a la cantidad de afecto a favor o en contra de algún objeto, ha crecido hacia uno más complejo, un concepto multidimensional consistente en componentes

afectivos, cognitivos y conativos.

No obstante, Allport concluyó que la mayoría de las investigaciones básicamente concordaban en que una actitud es una predisposición aprendida a responder a un objeto o clase de objetos de un modo consistentemente favorable o desfavorable, sin embargo también señaló que la investigación basada sobre esta concepción de actitud no tuvo resultado en la predicción conductual. Desde su punto de vista dos personas pueden ser igualmente favorables hacia un objeto, aunque sientan de modo diferente acerca de los componentes o características del mismo. Tener una visión unidimensional de la actitud no implica que uno debe ignorar la cognición y la conación, ya que la variable hipotética que llamamos actitud puede ser medida por el examen de creencias o de intenciones conductuales, y estas deben estudiarse como fenómenos independientes que pueden ser afines a la actitud y a la conducta, no simplemente investigar la afinidad existente entre ellas sino investigar las interrelaciones entre cuatro cuestiones o conceptos fundamentales: actitudes, creencias, intenciones conductuales y conducta. (Casales, J.C, 2004).

#### **1.4.4.1: Relaciones entre creencias y actitudes.**

La actitud de una persona hacia cualquier objeto puede verse como una función de sus creencias acerca del objeto y los aspectos evaluativos de esas creencias, no obstante eso no implica que cualquier creencia dada será correlacionada con la actitud. Esta afinidad entre creencias y actitudes indica que es muy probable que un individuo tenga algunas creencias que se muestren “inconsistentes” con su actitud. Fishbein ha señalado que aunque cada creencia sugiere una actitud, la actitud *per se* puede solo ser atraída confiablemente considerando las muchas creencias que sostiene un individuo, así, mientras la actitud de un individuo correlacionará altamente con un estímulo basado sobre una consideración de sus muchas creencias, puede no correlacionar o hacerlo negativamente incluso, con cualquier simple creencia considerada aisladamente. No es necesariamente “inconsistente” para un individuo, tener una actitud favorable hacia algún objeto, y creer que el objeto tiene algunas características, cualidades y atributos negativos.

(Casales, J.C, 2004).

#### **1.4.4.2: Relaciones entre actitud e intenciones conductuales.**

Según Casales (2004), Triandis y sus asociados en una serie de artículos han estado explorando el componente conductual o conativo de la actitud: Este desarrolló un instrumento capaz de identificar cinco tipos de intenciones conductuales de la persona, que no son independientes y, además sus relaciones dependerán del tipo de persona – estímulo que se ha evaluado. Las correlaciones entre la actitud y los diferentes tipos de intenciones conductuales varían de manera considerable, sin embargo la correlación entre la actitud y el total de intenciones conductuales tiende a ser muy estable y alta. Así lo mismo que alguna creencia dada puede no estar correlacionada con la actitud de un individuo, alguna intención conductual dada puede también no estar correlacionada con la actitud de una persona, no obstante cuando se considera la totalidad o al menos un amplio conjunto de las intenciones conductuales de un individuo, pueden obtenerse buenos estimados de actitud.

Aunque la actitud de un individuo puede en un inicio influir y ser afín a intenciones conductuales o a conductas específicas, esta relación puede o no puede persistir, depende de la naturaleza y el plan de reforzamiento asociado con las intenciones conductuales. A diferencia del cambio en la creencia, que de forma inmediata produce uno en la actitud, los cambios en una intención conductual pueden no producir un cambio en la actitud, a menos que el cambio en la intención conductual lleve a cambios en la creencia acerca del objeto de la actitud, por eso más que como partes de la actitud, las intenciones conductuales deberían verse como un fenómeno independiente.

#### **1.4.4.3: Relaciones entre actitud y conducta.**

La concepción de la actitud como una predisposición a “responder” ha generalizado al presupuesto que la conducta de un individuo respecto a algún objeto es una función directa de su actitud hacia el objeto y “otros” son factores son vistos como “ruidos” en el sistema. Una nueva teoría hace énfasis en la importancia de las variables situacional, motivacional y normativa como factores

que influyen en la conducta manifiesta. En primer lugar plantea que la intención conductual es el antecedente inmediato de la conducta manifiesta. En segundo lugar la intención de un individuo de realizar un acto específico con respecto a un objeto – estímulo dado, en una situación dada, es una función de lo siguiente: sus creencias acerca de las consecuencias que tiene la realización de una conducta particular en una situación dada, y el aspecto evaluativo de ello, y la creencia del sujeto acerca de lo que él debiera hacer en una situación (una creencia normativa), y su motivación para aceptar la norma.

Resulta necesario a su vez distinguir dos tipos de creencias normativas: en primer lugar, la creencia del individuo acerca de lo que de manera individual siente que debiera hacer, y en segundo lugar, su creencia acerca de lo que la sociedad “dice” que él debe hacer. Más que ver la actitud hacia un objeto –estímulo como un determinante principal de la conducta con respecto a ese objeto, esta teoría identifica tres clases de variables que funcionan como los factores determinantes básicos de la conducta: las actitudes del individuo hacia la realización de la conducta en una situación dada, las creencias normativas y la motivación a obedecer las normas.

De modo similar, se puede esperar que un individuo tenga diferentes creencias normativas para situaciones diferentes, es decir, mientras que algunas conductas pueden estar determinadas por creencias normativas personales otras pueden estar más bajo el control de las creencias normativas sociales. Para algunos individuos, la conducta puede estar primariamente determinada por las normas y la motivación a concordar con las normas, mientras que para otras personas la misma puede estar primariamente por sus actitudes hacia ella.

#### **1.4.5: Modificación de las actitudes.**

La modificación de las actitudes es uno de los temas más apasionantes de la época actual ya que estas son las que condicionan la conducta. Dada las características que asume la lucha ideológica en el mundo moderno, los científicos sociales se han centrado en el estudio de mejores procedimientos para modificar las actitudes del ser humano, y por ende su conducta. La teoría de la disonancia

cognoscitiva de Festinger trata de vincular la actitud con la conducta del sujeto, reconoce la dificultad de que no hay seguridad que una persona se conduzca de acuerdo con las actitudes que ha expresado verbalmente, por lo que trata de explicar las condiciones bajo las cuales responden las actitudes y la conducta. En el 2001, Bello, Z. y Casales, J. C, analizan la teoría de Festinger, planteando que las actitudes de un individuo son consistentes entre sí, que el sujeto actúa de acuerdo con sus actitudes, y sus acciones son también consistentes entre sí. Trata de exponer, por tanto, lo que ocurre cuando existen inconsistencias.

En esta teoría, el término “elemento cognoscitivo” significa cualquier conocimiento, opinión o creencia acerca del ambiente, de uno mismo, de la propia conducta. El término disonancia representa una inconsistencia entre dos o más elementos cognoscitivos. El tamaño de la misma es función de la proporción de todos los elementos cognitivos significantes que son disonantes. La disonancia es igual al número de elementos cognitivos disonantes, divididos entre el número de elementos cognitivos consonantes. Dos elementos cognitivos se encuentran en una relación disonante cuando, considerándolos solamente a ellos dos, el reverso de uno de los elementos se desprende del otro, por el contrario, están en relación consonante si uno de ellos se desprende del otro, o viceversa. La disonancia y la consonancia solo se dan entre elementos que tienen alguna significación unos para otros. Muchos fenómenos carecen de este vínculo, y por tanto no se da en ellos el fenómeno. A medida que se equilibran los elementos consonantes y disonantes, mayor es la disonancia.

Si existen pocos elementos disonantes y muchos consonantes, la disonancia es baja, el número de elementos disonantes nunca puede exceder al de consonantes, ya que esto produciría un cambio que elimina la disonancia, de ahí que el valor máximo de la disonancia sería uno, que es cuando son iguales la proporción de ambos tipos de elementos: la existencia de disonancia que resulta de manera psicológica molesta, motiva a la persona a tratar de reducirla y alcanzar consonancia; cuando existe disonancia, la persona no solamente trata de reducirla, sino también evita situaciones e información que podrían aumentarla; la

fuerza de las presiones para reducir la disonancia, es función de la magnitud de la disonancia. Existen tres maneras de reducir esta: cambiando el elemento cognoscitivo de la conducta, cambiando un elemento cognitivo del ambiente o la adición de nuevos elementos cognoscitivos.

Mediante esta teoría pueden explicarse una serie de procesos relativos con la modificación de actitudes. Los cambios de actitudes se producen mejor cuando las presiones o las gratificaciones no son muy grandes o desproporcionadas. Los procesos de persuasión en que la disonancia entre la comunicación persuasiva y las actitudes persistentes es muy grande, el sujeto tiende a evadir el contacto con la comunicación. En cuanto a los efectos de la comunicación, debemos tomar en consideración los factores siguientes: la influencia del comunicador; la distancia entre las posiciones del comunicador y las del sujeto; las apelaciones emocionales o racionales; las apelaciones positivas o negativas; la secuencia de los argumentos; el nivel de discrepancia entre el argumento y el sujeto; y los argumentos unilaterales y bilaterales.

Existen procesos de persuasión, cambio y resistencia al cambio, que además del papel que desempeña el grupo, hemos de considerar los cambios mediante los cuales, en la sociedad más amplia, se efectúa la comunicación. Podemos definir la persuasibilidad como la tendencia de un individuo a aceptar o rechazar mensajes persuasivos. Debe distinguirse de la conformidad, que es la aceptación o no de alguna norma. La persuasibilidad es una reacción ante un intento de convencer, la conformidad se produce o no, sin que sea necesario que se ejerza una acción que influya sobre el sujeto. Existen personas más fáciles de persuadir que otras, cada persona varía su susceptibilidad a diferentes tipos de comunicaciones.

Se ha considerado que el grado en que un individuo es capaz de dejarse convencer por un mensaje persuasivo está relacionado con algunas características de su personalidad, tales como: inteligencia, autoestima y agresividad. Bello, Z y Casales, J. C en el 2001, según Katz, señalan que el grado en que un mensaje es efectivo o no, depende de la base motivacional de las actitudes. Por tanto una de las variables más importante en este sentido es la

motivación humana. La resistencia al cambio del sujeto opera a partir de la orientación selectiva, los efectos inmunizadores del contacto con los mensajes, y la resistencia motivacional, el equilibrio cognoscitivo y el grupo como agente de resistencia al cambio.

### **1.5: Enfoque del que partimos.**

El enfoque histórico-cultural, como escuela contemporánea, resulta un enfoque epistemológico que posee amplias perspectivas de aplicación en todos aquellos tipos de sociedad en las cuales se promueva, de forma consecuente, el desarrollo de todos los miembros mediante una inserción social consciente de éstos como sujetos de la historia, centrándose, de manera fundamental en el desarrollo integral de la personalidad, sustento de la más eficiente y eficaz teoría de la enseñanza que se desarrolla en un espacio y en un tiempo concreto en el cual los hombres que han desarrollado una formación histórica y cultural determinada en la propia actividad de producción y transformación de la realidad objetiva, interactúan de manera armónica.

Para Vygotsky, el desarrollo psicológico es un proceso contextualizado: El funcionamiento psicológico referido a las funciones superiores típicamente humanas, está basado en los modos culturalmente contruidos de ordenar lo real. En las observaciones de este autor la cultura crea formas especiales de conducta, cambia el tipo de actividad de las funciones psíquicas, construye nuevos estratos en el sistema de desarrollo de la conducta del hombre lo que establece un hecho fundamental que confirma cada una de las páginas de la psicología del hombre primitivo, que estudia el desarrollo psicológico y cultural de forma pura y aislada. En el proceso del desarrollo histórico, el hombre social cambia los modos y procedimientos de su conducta, trasforma los códigos y funciones innatas, elabora y crea nuevas formas de comportamientos. Un aporte de considerable importancia del pensamiento de Vygotsky lo constituye su concepción de la relación hombre-mundo, como una relación mediada por sistema de símbolos, de signos. Por tanto, es en el grupo sociocultural donde el sujeto se desarrolla y es este quien le brinda formas de percibir y de organizar lo real, lo cual va a construir instrumentos

psicológicos que sirven de mediadores entre el individuo y su realidad. (Castillo, A., y Del Toro, A., 2005).

### **1.6: La Comunidad.**

La comunidad se conforma de manera objetiva y según González Rodríguez, N. (1998), es un grupo humano que habita en un territorio determinado, con relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y tradiciones y sobre todo con intereses comunes. Es un proceso instituyente de la subjetividad que allí se genera, desarrolla y expresa a lo largo de la historia individual y social de sus miembros, constituyendo un espacio para potenciar estrategias encaminadas al desarrollo local. Es la unidad social histórico concreta que se constituye con relativa independencia de la sociedad, conformada por un grupo estable de personas, que desarrollan y participan de una práctica social concreta en torno a determinadas esferas de su cotidianidad, de manera que esta práctica encierra dimensiones materiales y relacionales, pues demanda el establecimiento de determinados vínculos.

De modo que serían de especial valor para la Psicología Comunitaria, las imágenes, representaciones, vivencias compartidas, en torno al sentido psicológico que las relaciones sociales revisten para la comunidad, y para la cual es esencial adentrarse en el sentido que los vínculos cotidianos que en ella se verifican revisten para sus miembros, entendidos desde el rol de sujetos sociales, protagonistas de la propia práctica comunitaria. La comunidad interesa a la Psicología como espacio de conformación y desarrollo de una subjetividad social, pero no supraindividual, en tanto portada por individuos concretos. El elemento esencial de la vida comunitaria es esa red de necesidades y prácticas sociales cotidianas, tales como la educación, la salud pública, la cultura, el deporte, la recreación y otras como la educación nutricional y alimentaria.

Todas ellas integran una unidad y exigen un esfuerzo de cooperación. Las comunidades son sistemas vivos, actuantes, son creadas y recreadas, experimentadas y reexperimentadas, transformadas y retransformadas por los hombres que en ella encuentran sus condiciones cotidianas de existencia, ya que

este escenario también afloran desde la cotidianidad los problemas relacionados con la familia, o grupos de amigos, la escuela, sistema educacional, de salud, y vecindarios.

### **1.7: La familia como primera institución socializadora.**

En la historia de la humanidad, la familia ha sido el agente de socialización más importante en la vida del individuo, considerado el primer grupo humano con el que se relaciona el hombre desde su nacimiento. Es el primer agente en el tiempo y durante la infancia, selecciona o filtra de manera directa o indirecta a los otros agentes, escogiendo la escuela a la que van los niños, procurando seleccionar los amigos con los cuales se relacionan, etc. En este sentido, la familia es un nexo muy importante entre el individuo y la sociedad, su función educativa donde se modelan las primeras orientaciones al niño, donde recibe las primeras influencias del mundo, la misma debe ser capaz de desarrollar necesidades, no solo de satisfacerlas.

La familia es el ámbito natural de socialización primaria de la persona y en ella se desarrollan los comportamientos, actitudes y valores básicos que el individuo perfeccionará a lo largo de su existencia, por lo que se convierte en un elemento clave en el desarrollo o la prevención de esas conductas y factores de riesgo que influyen en última instancia en la vulnerabilidad del individuo. Cualquier conducta o exposición a un factor de riesgo de un miembro de la familia puede repercutir sobre todos y fundamentalmente, sobre los individuos más vulnerables, entre los que se encuentran los niños. (Hernández, A. 2006).

Al estudiar la comunicación como parte de la función socializadora de la familia, se puede conocer el carácter de los vínculos que se establecen, efectivos o no, la atención o control sobre los hijos y el contenido más importante de la socialización, valores, normas y costumbres. Un importante papel de la familia dentro de su función socializadora es el que tiene que ver con su rol de modelo, es decir, de ejemplo, de conducta que se debe imitar por los hijos, en particular a la figura de los padres. El carácter de las relaciones entre sus miembros es un importante indicador del clima que existe en su interior, resultan ellas mismas

condicionadas por la comunicación, pero tiene una expresión directa en el estilo de relacionarse con los demás que se va conformando en su Yo interno.

### **1.8: El grupo.**

La necesidad objetiva de cooperación y la necesidad subjetiva de interacción social conducen a la formación de asociaciones de individuos denominados grupos. La vida de una persona puede considerarse como un conjunto de movimientos de un grupo a otro, ya que esta transcurre en el seno de algún grupo nominal o real. Un grupo social, llamado también grupo orgánico, es un conjunto de personas que desempeñan roles recíprocos dentro de la sociedad. Este conjunto puede ser fácilmente identificado, tiene forma estructurada y es duradero, las personas dentro de él actúan de acuerdo con unas mismas normas, valores y fines acordados y necesarios para el bien común del grupo. Homans define grupo como “una serie de personas, quienes en un período de tiempo determinado tienen comunicación entre sí, y cuyo número es tan reducido que cada una de ellas puede entrar en contacto con todas las demás cara a cara. En el caso de un encuentro accidental de conocidos que se separarán rápidamente, no hablamos de grupo”. (Homans, citado por Bello, Z y Casales, J. C, 2001, p. ).

La Psicología Social estudia principalmente los grupos reales, es decir los grupos de individuos entre los cuales existe el contacto y la interacción directa, dado el interés de importancia que el individuo le asigna al grupo. Los grupos en los cuales una persona participa difieren en muchos aspectos: existen grupos formales u oficiales (aquellos creados por la sociedad para desarrollar determinadas funciones específicas); los grupos informales (estos grupos no son contruidos por el sistema social, emergen espontáneamente por sí mismos); y grupos de pertenencia y referencia (el de referencia es el grupo en que el individuo se identifica con él, y el de pertenencia es el grupo en el que el individuo pasa la mayor parte del tiempo, manteniendo relaciones funcionales).

#### **1.8.1: Comunicación, influencia y dinámica grupal entre los miembros del grupo.**

En sus investigaciones, Festinger y sus colaboradores detectaron la gran

influencia que ejercen los grupos fuertemente unidos sobre sus miembros. Los resultados de tal influencia se constatan en los cambios de opiniones y las actitudes de los miembros del grupo con el objetivo de mantener el acuerdo grupal. El sujeto se mantiene en un grupo cuando el nivel de expectativas satisfactorias de su pertenencia al grupo resulta mayor que el nivel comparativo de alternativas. Los contactos inmediatos en el grupo constituyen una condición necesaria para que haya comunicación. Este y el intercambio de informaciones son necesarios para el conocimiento de los miembros del grupo, a su vez la estructura social del grupo puede determinarse sobre la base del intercambio de información. (Casales, J.C, 2004). La comunicación en su interior es siempre más intensa que la comunicación con otros grupos y unidades sociales, y puede tener un desarrollo muy desigual dentro de los grupos, esto se refiere a la intensidad y al contenido. La dinámica grupal se refiere a los procesos grupales que propician el desarrollo del grupo, su avance y crecimiento, este proceso es resultado de múltiples factores (ambientales, instrumentales o metodológicos, individuales o contextuales), estos interactúan en grupo dando por resultado una dinámica grupal, que resulta peculiar o diferente en cada grupo.

### **1.8.2: El grupo escolar.**

Se define como un “sistema que se encuentra incluido en otro más amplio y general”. Constituye un grupo de trabajo cuyo resultado o finalidad, no es precisamente la elaboración de un producto externo a otro grupo si no la producción de cambios cualitativos en los individuos que lo integran. La presencia de sus integrantes al menos hasta el nivel medio de la enseñanza es obligatoria, así mismo asumen objetivos y normas. Tiene un número reducido de miembros que interactúan entre sí, estableciendo una red de comunicación, adoptando roles. Poseen características que los diferencian como grupo y donde ocurren una serie de fenómenos y procesos inherentes, que contribuyen a la formación de opiniones, normas y valores comunes entre sus integrantes.

### **1.9: Caracterización de la muestra.**

Los niños que constituyen el objeto de estudio en nuestra investigación se

encuentran en la edad escolar, la cual está determinada a partir de los 6 a 11 años de edad. Las bases de muchas cualidades psíquicas de la personalidad se crean y cultivan en esta edad tales como los ideales y la autovaloración. La etapa escolar del desarrollo infantil transcurre por la adquisición de conocimientos, hábitos y habilidades en interrelación con sus componentes cognitivos, afectivos, psicosociales y morales. La misma se caracteriza por el carácter objetivo, consciente y voluntario de los procesos cognoscitivos permitiéndoles un predominante desarrollo de la memoria de comprensión (lógica), con relación a la mecánica o voluntaria y la percepción está elevada al nivel de la observación objetiva.

La atención se encuentra dirigida a aspectos de la realidad que son predecibles lo que ofrece estabilidad, aumentando su capacidad de aprender. El lenguaje es coherente e interno, conciben la palabra como medio de análisis y generalización del contenido que se percibe comprendiendo los valores y leyes propias de las cosas. En esta edad el pensamiento característico es el conceptual, se desarrolla la capacidad de pensar en estos niños, de forma concreta; el desarrollo alcanzado también le permite una flexibilidad del pensamiento, manifestada por la posibilidad de que las operaciones mentales sean reversibles, lo que facilita, por ejemplo, el aprendizaje de las matemáticas y otros contenidos y elementos importantes en nuestra investigación.

La relación que establece con su entorno y el grado de madurez alcanzado le permiten la ampliación del sentido de sí mismo como entidad separada, como ser activo y pensante con relación a otro. Para acometer las tareas docentes involucra no solo la actividad cognitiva, sino también el grado de desarrollo de la esfera volitiva y su actividad ante la realidad. Los sentimientos en esta etapa se caracterizan por la predominancia de emociones positivas, estado de ánimo afable, alegre, optimista, y dispuesto. Tienen además una elevada sensibilidad emocional, esto provoca que exista una concentración de las emociones que se expresan en los gestos y el lenguaje, tanto positiva como de manera negativa. Esa fuerza de emociones está relacionada con otras características que los identifican,

su inestabilidad, ya que su aflicción pasa rápido sin dejar huella peculiar en la memoria del niño. Los escolares en general, suelen ser personas extrovertidas, positivas, y adaptadas a diversas situaciones, desarrollan algunas capacidades como: confianza en sí mismo, independencia, habilidades sociales, aceptación y autoestima. La aparición de los sentimientos superiores, puesto que emergen aquellos como la solidaridad, la bondad, el cooperativismo, la lealtad, la religiosidad, entre muchos otros que le dan al escolar su característica propia, condescendiéndole la capacidad de pertenecer a grupos de diferentes características, de compartir y colocarse en el lugar de las otras personas, trabajando en cooperación con los demás, entendiendo las cosas que les suceden a los otros y comprendiendo sus puntos de vista.

Los grupos en esta etapa se caracterizan por ser heterogéneos en relación a la edad, se reúnen por afinidad, y separados por sexos, tienen normas claras e inquebrantables y generalmente están conformados fuera de la familia. Estos conjuntos en esta edad son muy importantes, ya que en ellos se desarrollan rituales, se ejercitan normas y adquieren el sentido de pertenencia, seguridad y confianza en sus capacidades creativas. El juego en los escolares se torna colectivo y más realista, como una nueva actividad rectora se va reconociendo al estudio que logra los motivos de su actividad y su comportamiento, favoreciendo el desarrollo de las potencialidades psíquicas del menor. La influencia que ejerce el medio sobre el niño determina el curso de su desarrollo, a partir del carácter de sus vivencias y su relación afectiva con el medio.

Las vivencias, son el reflejo de las necesidades que tiene en ese momento, mientras más esenciales sean estas necesidades afectivas y emocionales, más fuertes y profundas resultaran sus vivencias. La aparición del juicio moral está relacionada con el desarrollo del pensamiento operacional, los sentimientos superiores y la desaparición del egocentrismo. Se sostiene que el pequeño comprende o juzga si un acto es bueno o malo según la molestia que les cause a sus padres. El escolar adquiere una moral convencional, este seguirá reglas sólo cuando sea por el propio interés inmediato, actuando para cumplir sus propios

intereses y necesidades. Mide el bien a través de lo justo usando el intercambio de cosas como forma de justicia, mediante los pactos y los acuerdos.

### **1.10: El Entrenamiento Sociopsicológico.**

El Entrenamiento Sociopsicológico se considera un método de intervención psicológica, en el cual se adoptan vías específicas de transmisión y asimilación de conocimientos, habilidades, y formas de accionar que capacitan a las personas entrenadas en el manejo efectivo de exigencias sociales concretas. A su vez también es un método de aprendizaje a través de la dinámica grupal y por la influencia de este, la persona es capaz de aprender a modificar su comportamiento debido a las formas activas y dinámicas de las tareas que demandan la optimización de su comportamiento, los cambios que se provocan son parciales ya que el individuo debe poner en práctica todo aquello que ha aprendido durante el entrenamiento y ese paso precisa de un período de tiempo tal que permita observar los cambios. “Toda su didáctica está basada en los principios sociopsicológicos para el trabajo grupal a partir de una concepción del grupo como formación relativamente estable que posee una forma directa de comunicación, la cual se establece desde una estructura de interacción que se deriva de las particularidades de la actividad conjunta y del sistema de vínculos interpersonales que desarrolla sus integrantes”. (Fuentes Ávila, 1982; citado por Castillo, A. y Del Toro, A., 2005). Este arrastre que se produce en el Entrenamiento Sociopsicológico, tiene un carácter experiencial, entendiendo esto como la generación de una teoría de la acción desde la experiencia personal y su modificación continúa para favorecer la eficiencia.

Fuentes Ávila según Castillo, A. y Del Toro, A. en el 2005, precisa que el entrenamiento sociopsicológico permite la adquisición de un sistema concreto de conocimientos y habilidades sociales que pueden ser utilizados eficientemente en cualquier contexto social, situación interpersonal. El cambio es concebido en el entrenamiento sociopsicológico como el desarrollo de potencialidades de ejecución individuales. El objetivo del entrenamiento es el mejoramiento de la regulación psicológica de la actividad con relación a la estructura de la exigencia y

el efecto del adiestramiento se mide por el cambio en las características de los participantes en el entrenamiento. Está dirigido a elevar la capacidad de desarrollo y funcionamiento activo y consciente de la personalidad ante las exigencias sociales: o sea, optimizar las particularidades del sujeto, a la par que el funcionamiento del grupo.

#### **1.10.1: Diferentes tipos de entrenamientos.**

Existen tres tipos de programas de entrenamiento diferenciables entre si con respecto a su alcance: Un tipo de programa de entrenamiento se orienta a optimizar la realización de determinado tipo de tarea, como es el caso del programa elaborado para la conducción del juego de roles. Otro tipo de entrenamiento es el orientado a la modificación de características relativamente centrales de la personalidad, como el entrenamiento de la decisión en pacientes neuróticos. Por último señalamos aquellos programas que se orientan al desarrollo de las funciones psíquicas operacionalizables; así tenemos el programa de desarrollo de la flexibilidad del pensamiento como componente de la conducta creativa. La característica principal de todos estos tipos de programas de entrenamiento es que cada uno de ellos está precedido por un estudio preliminar concebido como análisis de exigencias a partir de la cual es posible establecer con una mayor precisión las metas en relación con las modificaciones de los mecanismos psíquicos de autorregulación que son necesarios para el dominio de las exigencias de la actividad. Para aplicar un Entrenamiento Sociopsicológico se deben tener en cuenta diversos aspectos como el carácter activo participativo, el carácter individualizado y carácter aplicado del conocimiento.

## **CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO. MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS.**

Para darle solución a los objetivos trazados y teniendo en cuenta la población y muestra utilizada en el siguiente trabajo, así como los métodos de investigación científica trabajados, se exponen las técnicas e instrumentos a utilizar para la obtención de resultados que intervendrán en la elaboración del programa de entrenamiento sociopsicológico.

### **2.1: Tipo de estudio.**

Se realizará un estudio de enfoque descriptivo con metodología predominantemente cualitativa, la cual consta de una etapa de diagnóstico y una de diseño, con el objetivo de determinar el comportamiento de actitudes hacia una cultura alimentaria en los niños de 5to grado que cursan estudios en la escuela primaria Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco.

### **2.2: Población y Muestra.**

La población y muestra quedó constituida por 20 niños que forman parte del Proyecto PUMT@L, de los cuales 11 son masculinos y 9 femeninos, y oscilan entre los 10 y 11 años de edad. El tipo de muestreo es intencional, escogiéndose como muestra aquellos escolares con la problemática investigada.

#### **Los criterios de inclusión que se utilizaron fueron los siguientes:**

- Escolares que se encuentren entre los 10 y 11 años de edad.
- Escolares que pertenezcan a la escuela primaria Félix Varela y Morales de la localidad de Taguasco.
- Individuos con consentimiento informado: antes de iniciar la investigación se le explicó las características de la experiencia y se contó con el consentimiento de cada cual (Anexo No.1).
- Escolares que integran el Proyecto PUMT@L.

#### **Criterios de exclusión:**

- Escolares con padecimientos o trastornos psiquiátricos con el objetivo de garantizar la confiabilidad de los resultados.
- Presencia de trastornos del lenguaje que imposibilite la comunicación con el investigador y los miembros del grupo.

**Tabla:** Distribución de la población y muestra de los niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco.

Edad	Femenino		Masculino		Total	Porcentaje
	#	%	#	%		
10	4	44.4	9	81.8	13	65
11	5	55.6	2	18.2	7	35
<b>Total</b>	9	100	11	100	20	100

### 2.3: Métodos.

En la realización de la investigación se utilizaran métodos del nivel teórico, empírico y estadístico o matemático:

#### Métodos del nivel teórico:

**Analítico-Sintético:** Propicia los cambios, desarrollo, y evolución de los sujetos a lo largo del proceso, lo que admitirá la flexibilidad para los reajustes y variaciones surgidas dentro del problema investigado. Permitirá analizar el comportamiento del fenómeno estudiado en el momento actual, cómo se comporta los hábitos y actitudes alimentarias en los niños, así como favorecer el poder predecir su comportamiento futuro en condiciones específicas.

**Histórico y lógico:** A través del cual se estudiará la trayectoria real del fenómeno y acontecimiento al de cursar de la historia, en este caso correspondiente al comportamiento de actitudes hacia una cultura y educación alimentaria en niños, considerando lo lógico, que representa las leyes generales de funcionamiento y desarrollo del fenómeno estudiado.

**Inductivo-Deductivo:** Permitirá determinar las características de la muestra seleccionada a partir del análisis de la bibliografía consultada y del estudio realizado, así como arribar a conclusiones y recomendaciones en cuanto a la posible solución.

#### Métodos del nivel empírico:

Permitirá distinguir las características fenoménicas del objeto, permitiendo la obtención y conocimiento de los hechos fundamentales que caracterizan el

fenómeno. Los métodos a utilizar son: La entrevista, el cuestionario, la observación participante y la triangulación de los resultados. Además se hará uso de la técnica psicológica: Escala de autovaloración.

**Métodos del nivel estadístico o matemático:**

**Estadístico:** Permitirá tabular los datos empíricos obtenidos en la investigación. Para el procesamiento de los datos se emplearan técnicas estadísticas descriptivas, las variables cualitativas se resumirán a partir de los porcentos y las medias aritméticas y la desviación estándar, calculándose a través del paquete estadístico SPSS versión 9.0.

**Matemático:** Permitirá la determinación de porcentajes para el análisis de los resultados obtenidos en los diferentes indicadores del estudio.

**2.4: Descripción de los instrumentos de aplicación.**

“Los métodos de investigación pueden considerarse como formas o maneras de estudiar los fenómenos de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento para descubrir su esencia y relaciones” (C.Viciado, 1996). El proceso de investigación encierra una unidad lógica entre la aplicación de métodos empíricos y métodos teóricos. Para la confección de nuestra investigación se utilizaran los siguientes métodos y herramientas para contribuir favorablemente al resultado final de mismo.

**Entrevista semi-estructurada:**

La entrevista constituye una técnica de gran utilidad para la investigación cualitativa donde se establece una conversación que tiene una estructura y un objetivo previo, pero con gran flexibilidad. Esta resulta idónea para la obtención de información sobre acontecimientos y aspectos subjetivos de las personas opiniones, valores, actitudes; además se puede describir e interpretar aspectos de la realidad que no son directamente observables: impresiones, sentimientos. En la investigación cualitativa, la entrevista busca entender el mundo desde la perspectiva del entrevistado, y desmenuzar los significados de sus experiencias. La entrevista constituye una vía en la cual, a través de la interrogación de los sujetos, se obtienen datos relevantes a los efectos de nuestra investigación.

“La entrevista como instrumento de investigación ha sido utilizada de forma ambiciosa por antropólogos, sociólogos, psicólogos o economistas. Es por ello que gran parte de los datos con que cuentan las ciencias sociales proceden de las entrevistas. Los científicos dependen de ellas para obtener información sobre los fenómenos investigados y comprobar así sus teorías e hipótesis”. (Wolf, 2000:206-223).

Entre los diferentes tipos de entrevista encontramos las realizadas por vía telefónica, la entrevista por correo, y la realizada cara a cara que en este caso fue la seleccionada para aplicar en la investigación, lo que nos permitió obtener la mayor parte de la información acerca de las actitudes hacia una cultura alimentaria en los niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del municipio de Taguasco, donde se tendrán presentes los aspectos subjetivos de las personas como; valores, proyecciones y opiniones. De acuerdo con su clasificación se realizó la entrevista semi-estructurada.

Es de suma importancia la organización de una estrategia a la hora de realizar la entrevista, que facilite la fluidez de la misma, para lo que se tiene que propiciar un clima agradable y donde el entrevistado se sienta cómodo, es decir, en la tipología de las preguntas se debe llevar un orden formal, de lo más sencillo a lo más complejo y así compensar la comunicación de forma gradual al tema central que recae sobre las preguntas de mayor carga emocional y recayendo sobre la última parte cuestiones más residuas y relajadas.

Procedimiento: La entrevista semi-estructurada se utilizará con el propósito de obtener datos sobre las particularidades de las actitudes de los niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del municipio de Taguasco. Se realizó una entrevista inicial a cada niño integrante de la muestra seleccionada con el objetivo de obtener información acerca del nivel de conocimiento que poseen sobre la cultura alimentaria (Anexo No.2) y una segunda entrevista a los padres de los alumnos correspondientes a la muestra con el objetivo de conocer aspectos y particularidades sobre la vida alimentaria de los niños objeto de estudio, considerando los mismos como elementos claves en la formación de sus

intereses, hábitos, conocimientos, actitudes y proyecciones, así como ejecutores primordiales en la modificación de sus experiencias. (Anexo No. 3).

### **Cuestionario:**

Es considerado una técnica cuantitativa, pues es utilizada por este tipo de investigación para realizar estudios correlacionales, donde se establece la correlación entre dos o más variables.

El cuestionario está constituido por una serie de preguntas registradas en un formulario impreso, que los sujetos responderán por sí solos.

Objetivo: Obtener información acerca de opiniones, conocimientos o actitudes del sujeto con respecto a la cultura alimentaria.

Procedimiento: En esta investigación se aplicarán 2 cuestionarios para conocer aspectos relacionados con conductas alimentarias y nutricionales, un primer cuestionario a aplicar en los niños objetos de estudio que nos permitirá evaluar el nivel de conocimiento respecto a hábitos y prácticas alimentarias adecuadas, y un segundo cuestionario para padres donde se valorará la noción sobre educación nutricional y alimentaria.

**En el cuestionario No. 1**, a partir del conocimiento que tengan los niños sobre nutrición se considerará:

- Alto: Si escribe que es la forma en que el hombre se alimenta, ingiriendo los distintos tipos de alimentos que le sirven para crecer, desarrollarse y mantener una buena salud.
- Medio: Si escribe que es la forma de alimentarse.
- Bajo: Si en su respuesta no menciona nada relacionado con que una forma de alimentación.

En relación con la noción de prácticas alimentarias saludables se considerará:

- Alto: Si subrayan un almuerzo balanceado.
- Medio: Si combina solo dos grupos de alimentos.
- Bajo: Si no combina bien los grupos de alimentos, no logra un almuerzo balanceado.

Entre las combinaciones que subrayen pueden ser las siguientes entre otras:

- Pollo, arroz y tomate.
- Pescado, arroz y col.
- Queso, pan y platanito

Acerca de la mención de los alimentos ingeridos el día anterior, la respuesta de estará en dependencia de los distintos alimentos ingeridos por cada alumno y según sus respuestas se tendrá en cuenta el balance de los tres tipos de alimentos:

- Alto: Si menciona una comida balanceada.
- Medio: Si menciona una mezcla de 2 grupos de alimentos.
- Bajo: Si no logra una alimentación balanceada.

Respecto a la realización de un texto sobre lo necesario para una alimentación balanceada, los alumnos deberán describir según las ideas que poseen la necesidad de mantener un equilibrio entre los diferentes tipos de alimentos para crecer sanos y fuertes, evaluándose:

- Alto: Si logra fundamentar lo necesario de una alimentación balanceada.
- Medio: Si da pocos argumentos sobre lo necesario de una alimentación balanceada.
- Bajo: Si no fundamenta la necesidad de una alimentación balanceada.

**En el cuestionario No. 2,** se evalúa teniendo en cuenta el número de respuestas correctas con respecto a la educación nutricional y alimentaria.

- Alto: 8 o más respuestas correctas.
- Medio: de 5 a 7 respuestas correctas.
- Bajo: 4 o menos respuestas correctas.

Se consideran respuestas correctas los incisos a), b), d), e), h), i) que fueron marcados como verdaderos y los incisos c), f), g), j) como falsos.

Con relación a los efectos desfavorables de la adopción de hábitos alimentarios inadecuados se considerarán respuestas correctas enfermedades crónicas no transmisibles, como algunos tipos de cáncer, diabetes, la osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades cerebro-vasculares, isquemia del corazón, la obesidad, la bulimia y la anorexia nerviosa.

- Alto: si menciona 5 o más afectaciones correctas.
- Medio: si menciona de 3 a 4 afectaciones correctas.
- Bajo: menos de 3 afectaciones correctas.

**Observación:**

La observación como método científico es una percepción atenta, racional, planificada y sistemática, de los fenómenos relacionados con los objetivos de la investigación en sus condiciones naturales, habituales, es decir, sin provocarlos, con vistas a ofrecer una explicación científica de la naturaleza interna de estos. Esta constituye un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos, así como para corroborar toda la información obtenida desde la práctica cotidiana hacia el objetivo observable. Esta técnica constituye un preparativo sumamente útil para recoger nuevos datos, especialmente al inicio de una investigación, pues nos posibilita entender el por qué de muchos de los acontecimientos que se dan en la práctica diaria.

En la investigación se llevó a cabo la observación participante para recoger la información necesaria desde el contexto natural donde se desarrollan o tienen lugar los hechos, sucesos y acontecimientos, incluyéndolos en el grupo o fenómeno observable para conseguir la información participando directamente y en conjunto desde adentro en cada manifestación de su comportamiento; lo que implica el dominio de una serie de habilidades sociales a las que deben sumarse las propias de cualquier observador.

La observación participante permitirá un acercamiento más profundo y fundamental hacia las personas objeto de estudio, en el caso, particularmente hacia el comportamiento de los niños en los diferentes horarios de alimentación (almuerzos y comidas) valorando las prácticas alimentarias y nutricionales de cada uno de estos y la actitud asumida ante la tipología de alimentos. Este acercamiento que sitúa al investigador en el papel de los participantes permite obtener percepciones de la realidad estudiada que difícilmente podrían lograrse sin implicarse en ella de una manera efectiva.

Este tipo de observación permite la comprensión acertada de las experiencias en tiempo real que viven y socializan estos niños, lo que favorece el análisis objeto de estudio de la investigación, además de un preparativo sumamente útil para la obtención de nuevos datos, los que fueron recogidos a través de notas de campo y comparaciones con el fin de comprobar como se manifiestan y proyectan los niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales hacia la alimentación y sus tipologías. ¿Que tipos de alimentos ingieren? ¿Si cumplen con el horario establecido? ¿Cuales son los de su preferencia? La cantidad de alimentos que ingieren. La observación participante sirvió para entender mejor todos los aspectos de la investigación y el fenómeno que se estaba estudiando, permitiendo una complicidad directa y participativa hacia este.

#### **Triangulación de los resultados:**

Es una técnica de confrontación o de comparación de diferentes tipos de análisis, datos, etc. Sirve para validar resultados científicos que son comunes, relevantes y que se complementan en la exploración. A su vez la triangulación de los resultados nos ayuda a arribar a conclusiones en el momento final de la investigación mediante la integración de datos.

#### **Escala de autovaloración:**

La escala autovalorativa fue creada con el objetivo de conocer la autovaloración y consciencia de una cultura alimentaria saludable en niños y adultos, a través de este método se estudia la actitud del sujeto hacia sí mismo.

Procedimiento: En nuestra investigación se hará uso equitativo de la escala de autovaloración, se le aplicará a los niños objeto de estudio para constatar y diagnosticar sus actitudes hacia una cultura alimentaria, a través de la autovaloración y conciencia que tengan cada uno de sí mismo sobre el tema. Se trabajará y se evaluará 3 tipos de actitudes de la persona: responsable, constancia y consciente. Estas actitudes serán evaluadas a partir de una gráfica numérica del 1 al 10. Complementariamente se realizarán preguntas que apoyen la valoración positiva o negativa hecha por los niños.

- Actitud Positiva: 6 al 10.

- Actitud Negativa: 1 al 5.

## **2.5: Procedimientos.**

### **2.5.1: Etapa diagnóstica:**

Tras el correspondiente consentimiento informado de cada uno de los sujetos y tomados en consideración los requerimientos éticos para el desarrollo de la investigación, se realizaron 4 sesiones de trabajo con cada uno de ellos en el centro de estudios con una duración de 45 min a 1 hora, con una frecuencia semanal. Los instrumentos se aplicaran en las aulas de los escolares en horarios que no interfirieran en el régimen habitual de clases y trabajo de los padres.

#### **Sesiones de Trabajo:**

- Primera sesión: Consentimiento informado.
- Segunda sesión: Cuestionario No. 1 y Cuestionario No. 2.
- Tercera sesión: Entrevista a niños y padres.
- Cuarta sesión: Escala de Autovaloración.

Para el análisis de los resultados se emplearan las correspondientes indicaciones de cada uno de los instrumentos de medición utilizados que incluyen la valoración cualitativa.

### **2.5.2: Etapa de diseño:**

#### **Programa de Entrenamiento Sociopsicológico:**

##### **Estrategia general de trabajo.**

La presente investigación persigue la elaboración de un Programa de Entrenamiento Sociopsicológico concebido para un grupo de niños, el cual constituirá una vía para promover en los menores objetos de estudio, conocimientos sobre educación nutricional, proporcionándoles oportunidades para el continuo desarrollo de hábitos y conductas alimentarias adecuadas. Tiene como objetivo general el desarrollo de actitudes hacia una cultura alimentaria en los escolares que forman parte del proyecto PUMT@L, orientado a la construcción o reorganización de conocimientos y hábitos alimentarios que no estén creados o que están deformados, aportándoles conocimientos sobre cultura alimentaria.

Complementariamente a esto, se tendrá en cuenta la participación de un grupo de padres con el objetivo de construir o reorganizar el sistema de actitudes que regulan su actividad educativa hacia los niños y la familia. En la conformación del grupo de niños se tendrá en cuenta la homogeneidad en etapa evolutiva y la heterogeneidad en cuanto al sexo; lo que facilitará las funciones del facilitador durante el proceso de trabajo, así como la diversidad y riqueza de información y por tanto confiabilidad e integridad en los resultados.

El sistema de técnicas a utilizar se conformará a partir de los resultados arrojados en la fase diagnóstica, teniendo en cuenta los objetivos principales del entrenamiento sociopsicológico, así como hacia quiénes va dirigido. Se seleccionarán y organizarán a partir de los objetivos específicos de cada sesión, y en correspondencia con el tema específico a abordar en las mismas. Las técnicas y actividades a utilizar para los niños contribuirán a la adquisición y entrenamiento de habilidades físicas y nutricionales, las cuales se complementan y condicionan, facilitando la optimización del proceso de aprendizaje y desarrollo de actitudes alimentarias positivas en ellos.

### **Características del trabajo con los niños según las etapas que posee el Programa de Entrenamiento Sociopsicológico en diseño.**

En la conformación del Programa de Entrenamiento se tendrá en cuenta las 4 etapas o fases por las que transcurre dicho método, enunciado por Cabrera, I(2002) y retomado por Castillo, A y del Toro, A (2005). Siguiendo sus ideas se organizará el programa de la manera que a continuación describimos:

Fase I: Contacto – Motivación:

En esta fase o primer momento se establecerá la primera relación entre los miembros del grupo y el entrenador, nivelándose las expectativas iniciales, estimulándose la creación de un clima favorable y de aceptación grupal. A su vez el entrenador comunicará lo que se quiere hacer logrando el enganche con los participantes con respecto al programa.

Fase II: Evaluativo – Diagnóstico.

En este segundo momento el entrenador determinará las habilidades físicas y psicológicas de los integrantes del grupo promoviendo la cohesión grupal y determinando el nivel de conocimiento y actitudes que poseen hacia una cultura alimentaria, además de estimular la motivación por el entrenamiento. En esta etapa se evaluará el nivel de conocimiento que presentan los integrantes sobre la cultura alimentaria.

Fase III: Aprendizaje - Intervención.

En el tercer momento de la intervención se ejercerá una influencia más directa, orientada al cambio de actitudes y hábitos alimentarios inadecuados e impropicios en los niños a través del manejo y potencialización de conocimiento y habilidades mediante técnicas grupales que establecerán un ambiente más directo y dinámico en el grupo. En esta etapa se contará con la participación de los padres en el entrenamiento, con el objetivo de desarrollar en estos conocimientos sobre el tema para que ejerzan una influencia positiva y directa en el desarrollo individual de cada niño y en las metas evolutivas del grupo. También se planificará y promoverá el desarrollo de actitudes a través del manejo de conocimiento en el programa.

Fase IV: Constatación.

En el cierre o último momento del entrenamiento se corroborarán las manifestaciones de cambios que se efectuaron durante el programa, producidos en los integrantes, así como la constitución de planes futuros en los niños. Esta etapa resulta de gran importancia en el entrenamiento, ya que se constata el nivel de conocimiento y desarrollo de actitudes hacia una cultura alimentaria en los integrantes del entrenamiento a través de la estrategia del programa.

#### **Técnicas individuales a utilizar en el programa:**

Dentro del grupo de técnicas individuales que existen para trabajar en nuestra profesión se hará necesaria la utilización de la observación diagnóstica de juego ya que es el método más importante en el diagnóstico infantil. La observación como método empírico es una percepción atenta, racional, planificada sistemática de la actividad del niño. La misma cuando se realiza al juego se relaciona con el

comportamiento de las categorías psicológicas que persigue la investigación: las actitudes y el nivel de conocimiento que poseen hacia una cultura alimentaria, así como la independencia, la autorregulación, la autovaloración, la sociabilidad y las habilidades físicas para el juego y el aprendizaje. En este caso la observación que se realizará es participativa, donde el observador permanecerá en interacción constante con los niños.

#### **2.6: Aspectos de carácter ético.**

La investigación se realiza con previa autorización del director del centro escolar, jefe de ciclo y maestros responsables de los niños objetos de estudio. Se aplicará el principio ético de autonomía y autodeterminación, mediante el consentimiento informado de los participantes en la investigación. También forman parte importante de esta investigación los padres de estos niños, siendo la familia la célula principal en el desarrollo del comportamiento y personalidad en la formación del menor.

## **CAPITULO III. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

### **3.1: Interpretación y comentario de los resultados a partir de los métodos y técnicas aplicados.**

En el desarrollo de esta investigación acerca del nivel de conocimiento y la determinación de actitudes hacia la cultura alimentaria de los niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco, se obtuvo información a partir de los objetivos específicos de la misma, la cual fue procesada a partir de las peculiaridades de los métodos y técnicas utilizados integrando los resultados de forma explicativa y complementada.

#### **• Análisis de las entrevistas semiestructuradas.**

En la entrevista realizada a los niños con el objetivo de obtener información sobre los conocimientos que poseían sobre lo que es la cultura alimentaria (Anexo No. 2), se apreció que existe una tendencia hacia el insuficiente desarrollo de la educación alimentaria, ya que la mayoría no dominan este concepto y no conocen los 3 principales grupos de alimentos. Se pudo constatar que los niños no poseen conocimiento sobre lo que es una correcta nutrición y alimentación, destacando que para estar bien nutridos hay que comer mucha carne, vianda frita, arroz y frijoles. Cuando se les interrogó acerca de sus consideraciones individuales sobre los vegetales como una fuente de alimento, la mayor distribución de la muestra no consideró los vegetales un alimento primordial para su crecimiento y desarrollo, restando importancia al consumo de una dieta vegetal, alegando que “Saben mal”, “No es comida”, “No alimentan”. Se refirieron al alto consumo de carnes, arroz, frijoles y viandas fritas pero la mayoría no hizo referencia a la ingestión de verduras y frutas en cada comida, algunos emitieron sus preferencias por las frutas y vegetales tales como la guayaba, el platanito y el tomate.

Cuando se indagó con los niños sobre lo que era para cada uno de ellos una inadecuada alimentación la mayoría expuso “Comer poco”, “Comer mucho e irregularmente”, “Consumir grasas y chocolates”, no refiriéndose a una alimentación balanceada y nutritiva, señalaron solo la delgadez, obesidad y diabetes como principales consecuencias de una alimentación desordenada. No

supieron explicar la importancia y necesidad de una alimentación balanceada para su crecimiento y desarrollo.

La entrevista realizada a los padres de los niños objeto de estudio (Anexo #3), arrojó que existe en los mismos un bajo nivel de conocimiento sobre la cultura alimentaria, ya que los mismos no saben determinar una comida balanceada, como tampoco conocen el valor nutricional de las frutas y vegetales. La mayoría de los padres expresaron que sus hijos se alimentan de manera adecuada pues “Come mucha carne...”, “Come mucho...”, “Come normal”. También refirieron que en ocasiones no contaban con los ingresos necesarios para brindarles a los niños una dieta balanceada y saludable pues los precios de los alimentos se encuentran muy altos comparados con los ingresos mensuales en el hogar. Las repuestas sobre los tipos de alimentos que consumen los investigados fueron “Consume solo lo que le gusta...”, “Se alimenta de lo que haya en cada comida”, describiendo que los alimentos que más le gustan son el arroz, los frijoles, la carne y las viandas fritas. La mayor distribución de los padres entrevistados comentó que los menores no presentan una actitud positiva o adecuada ante el consumo de vegetales, ni adoptan hábitos alimentarios saludables ya que no han establecido horarios fijos para su alimentación pues expresan “Come cuando tiene hambre”, “A veces merienda cerca del horario de comida y después no desea comer”. Algunos señalaron el consumo de frutas y vegetales como la guayaba, el plátano, el mango y el tomate aunque no ocasionalmente.

- **Análisis de los Cuestionarios.**

**Tabla No 1:** Distribución de la muestra de los niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco según los resultados obtenidos sobre el conocimiento que poseen con respecto a la educación nutricional y alimentaria.

Preguntas	Nivel de conocimiento					
	Alto		Medio		Bajo	
	No.	%	No.	%	No.	%
1	3	15	2	10	15	75
2	2	10	2	10	16	80
3	1	5	3	15	16	80
4	3	15	2	10	15	75

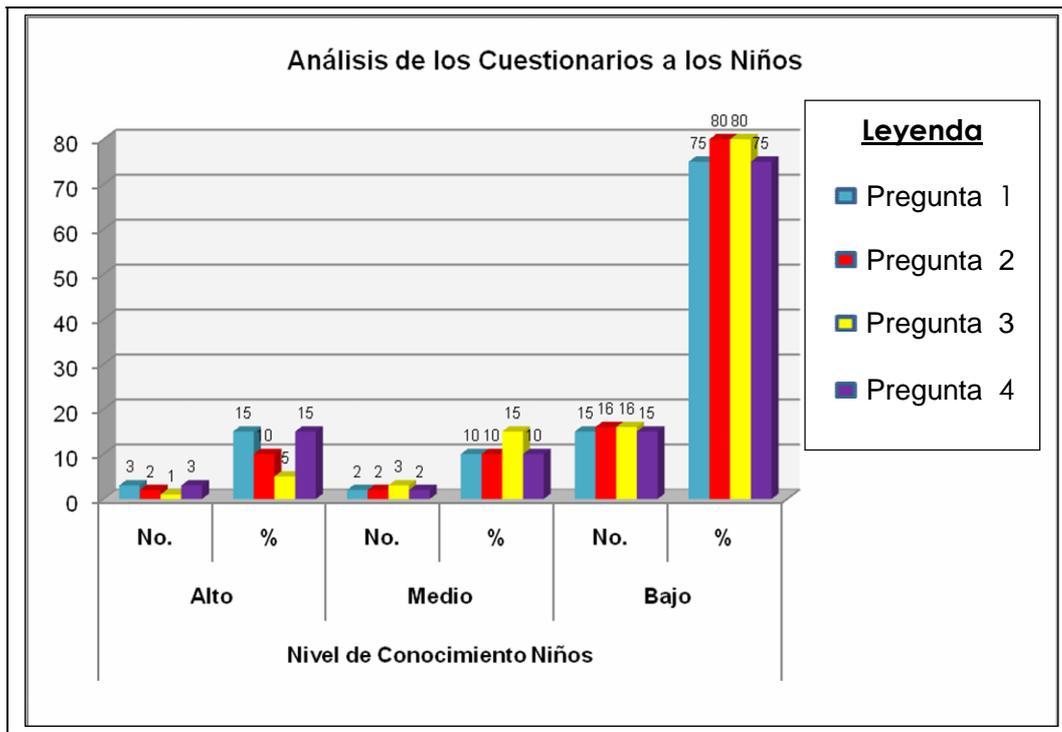
**Fuente:** Cuestionario No. 1 aplicado a niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco (Anexo No.4). (La representación de estos resultados se pueden observar en la gráfica No.1).

Como se puede apreciar a partir de los datos expuestos, en la pregunta 1 se midió los conocimientos que tienen los escolares sobre el concepto de nutrición, donde una minoría se ubicó en los niveles altos y medios, el resto mostró desconocimiento sobre el tema.

En la interrogante 2, dirigida a evaluar el conocimiento sobre los principales tipos de alimentos, prevaleció un nivel bajo, ya que los investigados no conocen los principales tipos básicos de alimentos. El resto de la muestra se encuentran en los niveles altos y medios.

Puede observarse en la pregunta 3 que resultó significativo el desconocimiento sobre lo que para los niños es una correcta nutrición, ya que destacan haber ingerido el día anterior en la comida mucha carne, vianda frita, arroz y frijoles lo que muestra una forma incorrecta de alimentación.

La interrogante 4, evalúa el comportamiento actitudinal de los niños sobre lo necesario de una alimentación balanceada, donde fue poco significativo el conocimiento de la necesidad de ingerir variados alimentos, a pesar que no lo hacen correctamente en la vida diaria, tomando como pretexto que no le gustan una gran parte de los alimentos entre los que citan las verduras, los vegetales y algunas frutas.



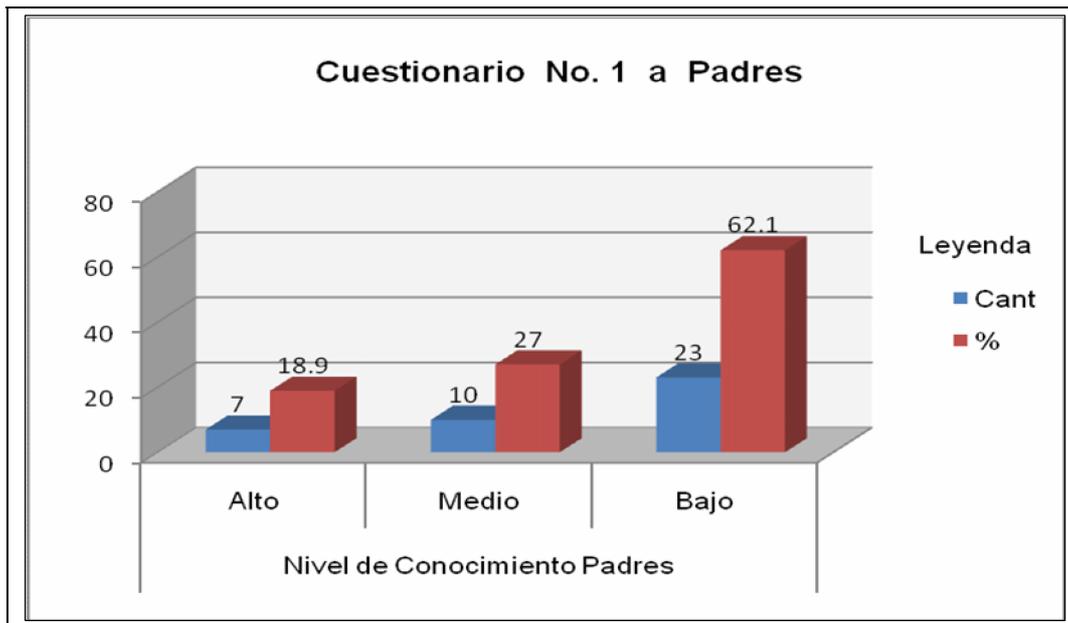
**Gráfico No. 1**

**Tabla No 2:** Distribución de padres de la muestra de niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco según los resultados obtenidos sobre el conocimiento que poseen con respecto a la educación nutricional y alimentaria.

Resultado	Nivel de Conocimiento		
	Alto	Medio	Bajo
<b>Cant</b>	7	10	23
<b>%</b>	18.9	27.0	62.1

**Fuente:** Cuestionario No.2 aplicado a padres de niños de 5to grado de la escuela Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco (Anexo # 5). (La representación de estos resultados se pueden observar en la gráfica No. 2).

El análisis del conocimiento sobre la educación nutricional y alimentaria, ilustró que los padres de los niños que constituyen la muestra en nuestra investigación no tienen conocimiento, pues fue significativo el nivel bajo del mismo, solo una minoría del grupo encuestado obtuvo discretamente mejores resultados, observándose un nivel alto de conocimiento.



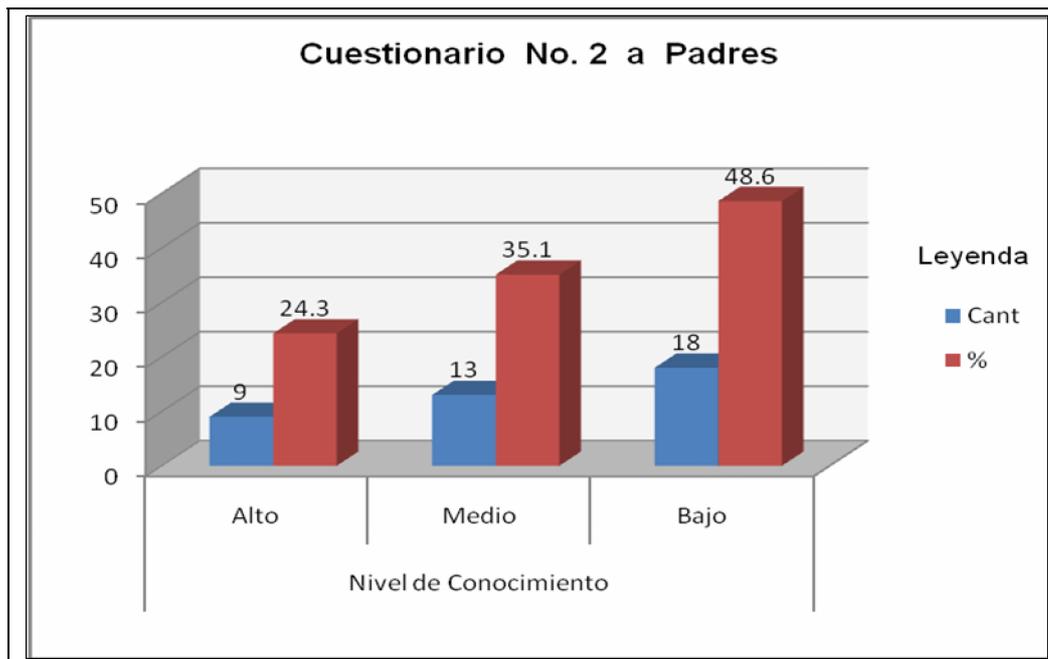
**Gráfico No. 2**

**Tabla No 3:** Distribución de padres de la muestra de niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco según los resultados obtenidos sobre el conocimiento que poseen con respecto a los efectos desfavorables de la adopción de hábitos alimentarios inadecuados.

Resultado	Nivel de Conocimiento		
	Alto	Medio	Bajo
Cant	9	13	18
%	24.3	35.1	48.6

**Fuente:** Cuestionario No.2 aplicado a padres de niños de 5to grado de la escuela Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco (Anexo No.5). (La representación de estos resultados se pueden observar en la gráfica No. 3).

En el análisis de los conocimientos sobre los efectos desfavorables de la adopción de hábitos alimentarios inadecuados, prevaleció un nivel de conocimiento bajo y medio sobre las afectaciones provocadas por un desorden alimenticio. La enfermedad más conocida fue la diabetes. Estos resultados denotan un real desconocimiento de los riesgos que entraña una inadecuada alimentación en los padres, pues muchas enfermedades no son referidas y sin embargo está demostrada su relación con la morbilidad y mortalidad.



**Gráfico No. 3**

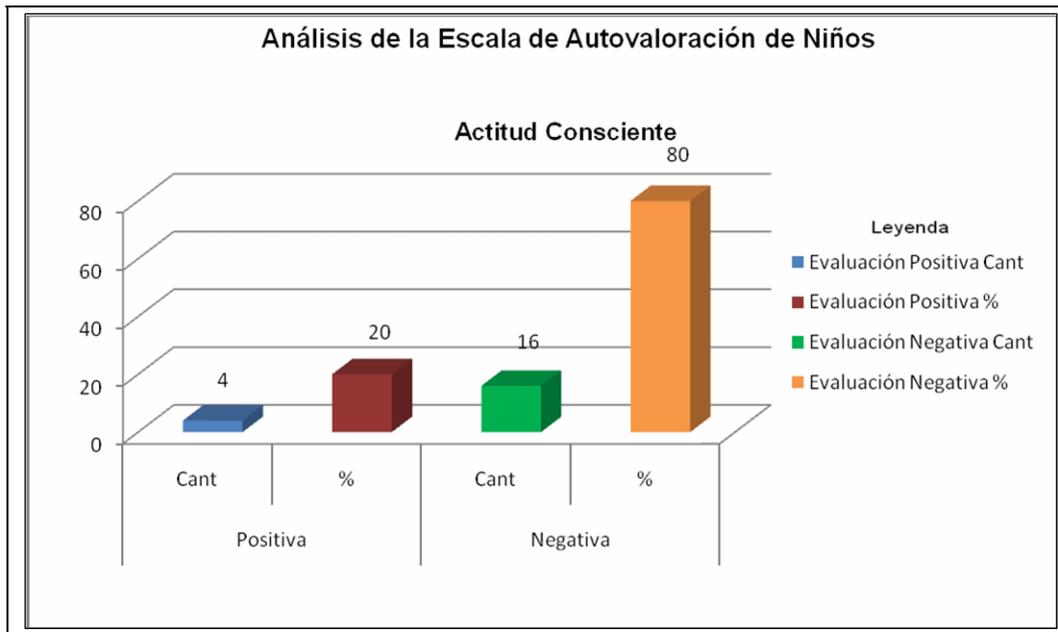
- **Análisis de la Escala de Autovaloración.**

**Tabla No.4:** Distribución de la actitud consciente en la muestra de niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco según la Escala de Autovaloración.

Actitud	Evaluación			
	Positiva		Negativa	
	Cant	%	Cant	%
<b>Consciente</b>	4	20	16	80

**Fuente:** Instrumento aplicado a niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco (Anexo No.6). (La representación de estos resultados se pueden observar en la gráfica No.4).

En el análisis sobre los resultados obtenidos en la evaluación de la actitud consciente, predominó una actitud negativa, observándose una actitud consciente positiva hacia una alimentación saludable y con dominio de conocimientos del valor nutritivo de los alimentos poco significativo en los escolares estudiados.



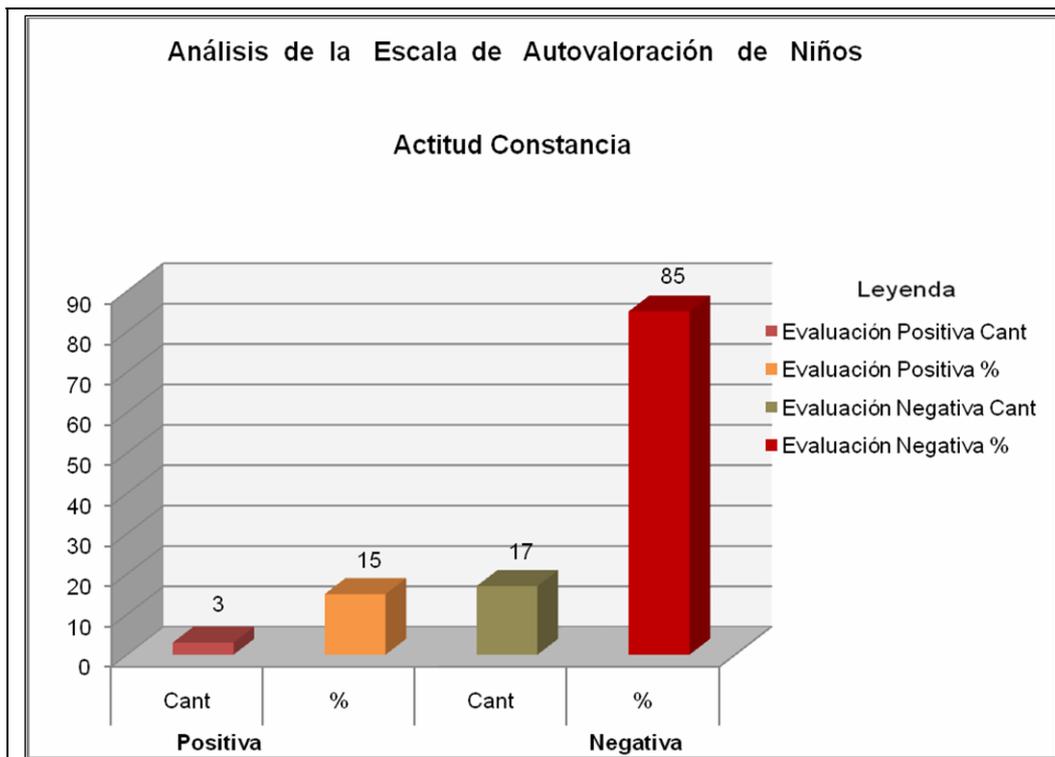
**Gráfico No. 4**

**Tabla No.5:** Distribución de la actitud constancia en la muestra de niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco según la Escala de Autovaloración.

Actitud	Evaluación			
	Positiva		Negativa	
	Cant	%	Cant	%
<b>Constancia</b>	3	15	17	85

**Fuente:** Instrumento aplicado a niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco (Anexo No.6). (La representación de estos resultados se pueden observar en la gráfica No. 5).

El análisis del estado de disposición evaluado, mostró una actitud negativa significativa, pues solo la minoría mantiene de manera frecuente una dieta balanceada en su alimentación basada en el consumo diario de frutas y vegetales.



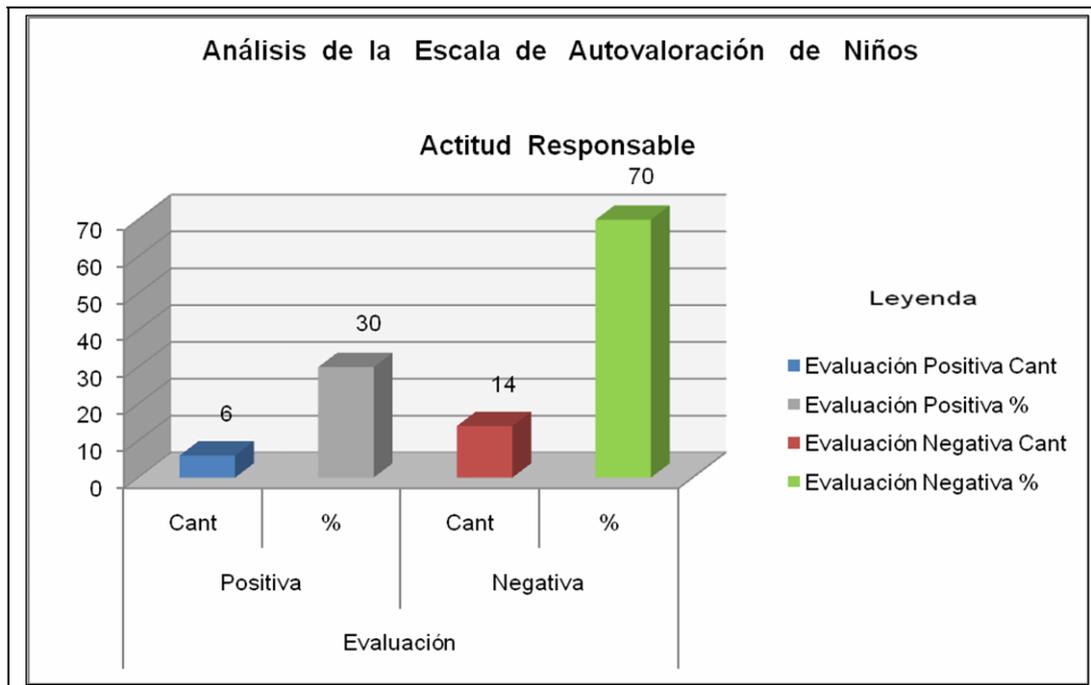
**Gráfico No. 5**

**Tabla No.6:** Distribución de la actitud responsable en la muestra de niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco según la Escala de Autovaloración.

Actitud	Evaluación			
	Positiva		Negativa	
	Cant	%	Cant	%
<b>Responsable</b>	6	30	14	70

**Fuente:** Instrumento aplicado a niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco (Anexo No.6). (La representación de estos resultados se pueden observar en la gráfica No. 6).

Al analizar la manifestación actitudinal, se observó que la mayoría de los niños objeto de estudio presenta una actitud responsable negativa basada en una alimentación poco responsable orientada hacia lo más gustable sin valorar el elemento saludable en la misma.



**Gráfico No. 6**

• **Triangulación de los resultados.**

Como resultado en esta investigación se obtuvo que existen insuficiencias en la preparación en cuanto a la cultura alimentaria y nutricional en la muestra estudiada, dado por la adopción de actitudes negativas hacia la misma y el deficiente nivel de conocimiento sobre el tema, tanto en los menores como en sus padres. Estos han jugado un papel decisivo en la educación y hábitos alimentarios de estos pequeños, a través de la interacción familiar, han adquirido determinadas actitudes, preferencias, costumbres que están fuertemente influenciados por las prácticas alimentarias que realiza la familia. Se observó que los padres de los investigados no son capaces de estimular a los niños para que participen de la planificación, selección, compra, conservación y preparación de alimentos sanos y nutritivos, por lo general estas actividades la realizan los adultos, sin darles participación a los escolares. Una cifra significativa de la muestra no conoce el valor nutritivo ni los principales grupos de alimentos. No poseen noción sobre la nutrición y la determinación de una comida balanceada. Esto demuestra que aún no es suficiente el trabajo del proyecto PUMT@L y de la institución escolar en la

que se desarrollan los investigados, pues no han logrado elevar ese campo cultural de conocimientos.

Existe un marcado índice de comportamiento actitudinal negativo hacia la adopción de prácticas alimentarias saludables, pues no tienen formación de una conciencia alimentaria, no existe constancia en su alimentación puesto que no consumen de manera diaria una dieta balanceada conformada por frutas, vegetales y viandas, orientando su alimentación más a una tendencia gustativa y no saludable de manera desordenada y no responsable. Una muestra significativa de los investigados denota un real desconocimiento sobre los efectos desfavorables de una incorrecta alimentación, solo mencionan la diabetes como enfermedad representativa de esta causa, obviando la osteoporosis, la hipertensión arterial, las cerebro-vasculares, la isquemia del corazón, la anorexia, la bulimia y algunos tipos de cáncer.

Durante el proceso las conductas observadas más significativas estuvieron centradas particularmente en dificultades basadas en el comportamiento de los niños en los diferentes horarios de alimentación y la actitud de los mismos asumida ante la tipología de alimentos. En un alto porcentaje la gestualidad expresa resistencia y rechazo hacia el consumo de verduras y viandas, eligiendo el consumo de algunas viandas fritas. Mientras se encuentran en la institución escolar los horarios de alimentación son respetados, mientras que en el hogar el comportamiento es diferente, pues no hacen uso de horarios establecidos. La selección de alimentos que constituyen la dieta diaria de los niños, ha demostrado que está basada en lo gustativo sin tener en cuenta el elemento nutritivo de los tipos de alimentos.

### **3.2: Programa de Entrenamiento Sociopsicológico para desarrollar actitudes hacia una cultura alimentaria en niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco.**

El Programa de Entrenamiento Sociopsicológico constará de 12 sesiones con una duración de 45 a 60 minutos por cada sesión, con una frecuencia semanal. El número de niños a participar será 10 de un total de 20, lo que constituye la

muestra estudiada, favoreciendo tanto el control como la dinámica y movimiento del grupo. Las sesiones fueron distribuidas en 4 etapas o fases:

### **Fase I: Contacto- Motivación.**

**Objetivo General:** Lograr el enganche de los participantes con respecto al programa.

#### **Sesión # 1 “Creando mi grupo...”**

##### **Objetivos:**

- Realizar la presentación de los miembros del grupo y del facilitador.
- Crear un ambiente positivo para el intercambio grupal.
- Conocer las expectativas de los participantes con respecto al programa y establecer las normas del trabajo grupal.

##### **1.1. Apertura:**

- Técnica de presentación: “El aviso clasificado”.

##### **1.2. Técnica de activación: “Las 3 Q”.**

##### **1.3. Técnica de actividad central: “Las normas de mi grupo...”.**

##### **Objetivo:**

- Establecer las normas del grupo en el programa.

##### **1.4. Técnica de cierre: “La chancleta”.**

#### **Sesión # 2 “Conociéndonos más...”**

##### **Objetivos:**

- Fortalecer la relación entre los miembros del grupo.
- Estimular la creación de un clima favorable y la motivación entre los integrantes.
- Lograr que los niños definan las metas del grupo.

##### **2.1. Apertura:**

- Técnica de presentación: “¿Quién es?”.

##### **2.2. Técnica de activación: “El baile de tarjetas”.**

##### **2.3. Técnica de actividad central: “Las metas de mi grupo”.**

##### **Objetivo:**

- Establecer las metas y proyecciones del grupo.

##### **2.4. Técnica de cierre: “El sombrero sin cabeza”.**

## **Fase II: Evaluativo-Diagnóstica.**

**Objetivo General:** Valorar el nivel de conocimiento que presentan los integrantes sobre la cultura alimentaria.

### **Sesión # 3 “¿Entrando en la cocina...?”**

#### **Objetivos:**

- Evaluar el conocimiento que presentan los niños acerca de una cultura alimentaria.
- Propiciar la posibilidad del grupo a adentrarse al tema de la cultura alimentaria.
- Estimular la motivación por el programa.

#### **3.1. Apertura:**

- Técnica inicial: “Mercado agropecuario”.

#### **3.2. Técnica de activación: “La silla vacía”.**

#### **3.3. Técnica de actividad central: “Quien busca encuentra”.**

#### **Objetivo:**

- Evaluar conocimientos sobre los diferentes tipos de alimentos y la nutrición.

#### **3.4. Técnica de cierre: “Completando la frase”.**

### **Sesión # 4 “Aprendiendo en la cocina...”**

#### **Objetivos:**

- Detectar y corregir algunos de los mitos y falacias que poseen los menores sobre alimentación y nutrición.
- Estimular y fomentar la dinámica e implicación emocional de los miembros con el programa.

#### **4.1. Apertura: Ronda inicial de comentarios acerca de la actividad anterior.**

- Técnica de activación: “Telaraña”.

#### **4.2. Técnica de actividad central: “Las mentiras de pinocho”.**

#### **Objetivo:**

- Detectar y corregir algunos de los mitos y falacias que existen sobre alimentación, nutrición e higiene de los alimentos.

#### **4.3. Técnica de cierre: “Regalo espiritual”.**

## **Fase III: Aprendizaje e intervención.**

**Objetivo General:** Promover cambios psicológicos en los escolares orientados a la modificación y potencialización de actitudes y conductas alimentarias adecuadas.

### **Sesión # 5 “Ingredientes para el menú...”**

#### **Objetivos:**

- Desarrollar conocimientos sobre los grupos básicos de alimentos.
- Favorecer la integración de los miembros del grupo en un clima sociopsicológico positivo.

**5.1.** Apertura: Ronda inicial de comentarios acerca de la actividad anterior.

- Técnica de activación: “Pelota caliente”.

**5.2.** Técnica de actividad central: “Calabaza-Calabaza”.

#### **Objetivos:**

- Familiarizar a los escolares con los grupos de alimentos y los diferentes productos que lo componen.
- Conocer las propiedades y valores nutricionales principales de los grupos básicos de alimentos.

**5.3.** Técnica de actividad central: “¡Si yo fuera cocinero!”.

#### **Objetivos:**

- Crear diferentes menús teniendo en cuenta la dieta balanceada.
- Potenciar conocimientos sobre los diferentes grupos de alimentos.

**5.4.** Técnica de cierre: “Afiche”.

### **Sesión # 6 “Elaboración del menú...”**

#### **Objetivos:**

- Argumentar la importancia que tienen los diferentes alimentos de acuerdo con la función que realizan.
- Desarrollar habilidades y conocimientos sobre la adecuada distribución de alimentos durante el día.
- Crear un ambiente de influencia directa orientado a los menores y sus padres.
- Estimular la motivación entre los miembros de grupo.

**6.1.** Apertura: Ronda inicial de comentarios acerca de la actividad anterior.

- Técnica de activación: “Sondeo de motivaciones”.

## **6.2. Técnica de actividad central: “¡De Tres...Tres!”.**

Objetivos:

- Clasificar diferentes alimentos de acuerdo a la función que realizan.
- Argumentar la importancia que tienen los alimentos.

## **6.3. Técnica de actividad central: “Mi restaurante favorito”.**

Objetivo:

- Aprender a realizar una distribución adecuada de alimentos durante el día que satisfaga las necesidades nutricionales, así como gustos y preferencias alimentarias.

## **6.4. Técnica de cierre: “Bingo”.**

### **Sesión # 7 “¿Está listo el menú...?”**

**Objetivos:**

- Evaluar los conocimientos y consideraciones individuales sobre una comida balanceada.
- Analizar el comportamiento actitudinal de los niños y padres hacia la selección y adquisición de productos alimenticios mediante el juego de roles.
- Promover el cambio de actitudes hacia una cultura alimentaria y nutricional.

#### **7.1. Apertura: Ronda inicial de comentarios acerca de la actividad anterior.**

- Técnica de activación: “¿Qué pasaría si...?”.

#### **7.2. Técnica de actividad central: “De compra en el mercado”.**

Objetivo:

- Familiarizar a los escolares con los grupos de alimentos y los diferentes productos que lo componen.

#### **7.3. Técnica de actividad central: “¡A comer!”.**

Objetivo:

- Evaluar los conocimientos y consideraciones individuales sobre una comida balanceada.

#### **7.4. Técnica de cierre: “La carta”.**

### **Sesión # 8 “¿Cómo me alimento...”.**

**Objetivos:**

- Valorar la necesidad de ingerir alimentos de forma balanceada.

- Evaluar las actitudes de los individuos -objeto de estudio- ante una incorrecta alimentación.

**8.1.** Apertura: Ronda inicial de comentarios acerca de la actividad anterior.

- Técnica de activación: “Las olas”.

**8.2.** Técnica de actividad central: “¡Todo, todo! ¡A comérselo todo!”.

Objetivo:

- Valorar la necesidad de ingerir alimentos de forma balanceada.

**8.3.** Técnica de actividad central: “Recuerdo de palabras”.

Objetivo:

- Familiarizar a los escolares con el nombre del grupo de los diferentes tipos de alimentos.

**8.4.** Técnica de cierre: “Poema colectivo”.

### **Sesión # 9 “Modales en la Mesa”.**

**Objetivos:**

- Desarrollar una actitud crítica ante modales inadecuados.
- Identificar errores y conductas inadecuadas en la elaboración y manipulación de alimentos.

**9.1.** Apertura: Ronda inicial de comentarios acerca de la actividad anterior.

- Técnica de activación: “Juego de películas”.

**9.2.** Técnica de actividad central: “El ojo crítico (Modales en la mesa)”.

Objetivo:

- Aprender a comportarse adecuadamente en la mesa.
- Desarrollar una actitud crítica ante modales inadecuados.
- Ejercitar los procesos de atención y la capacidad de observación, así como la expresión dramática.

**9.3.** Técnica de actividad central: “El ojo crítico (Manipulación y elaboración de alimentos)”.

Objetivo:

- Identificar errores y conductas incorrectas en la manipulación y elaboración de alimentos.
- Desarrollar una actitud crítica hacia los mismos.

- Ejercitar los procesos de atención y la capacidad de observación, así como la expresión dramática.

#### 9.4. Técnica de cierre: “La otra piñata”.

#### **Fase IV: Constatación.**

**Objetivo General:** Constatar el nivel de conocimiento y desarrollo de actitudes hacia una cultura alimentaria en los escolares.

#### **Sesión # 10 “¿Qué aprendiste...?”**

##### **Objetivos:**

- Consolidar conocimientos sobre cultura y educación alimentaria.
- Corroborar cambios y avances en los integrantes del entrenamiento.
- Estimular a los miembros del grupo.

##### **10.1. Apertura:** Ronda inicial de comentarios acerca de la actividad anterior.

- Técnica de activación: “Telegrama”.

##### **10.2. Técnica de actividad central:** “Competencia del saber”.

##### **Objetivo:**

- Consolidar los conocimientos sobre alimentación, nutrición e higiene de los alimentos y cultura alimentaria en general.

##### **10.3. Técnica de cierre:** Tormenta de ideas o “Brainstorming”.

#### **Sesión # 11 “¿Qué aprendiste...?”**

##### **Objetivos:**

- Recuperar y evaluar el aprendizaje de los participantes en el programa.
- Lograr la participación del grupo.

##### **11.1. Apertura:** Ronda inicial de comentarios acerca de la actividad anterior.

- Técnica de activación: “El detalle que faltaba”.

##### **11.2. Técnica de actividad central:** “La clínica”.

##### **Objetivo:**

- Evaluar el aprendizaje de los participantes en el programa.

##### **11.3. Técnica de cierre:** “Las expresiones”.

#### **Sesión # 12 “¿Competencia del saber...?”**

##### **Objetivos:**

- Recuperar y evaluar el aprendizaje de los participantes en el programa.

- Lograr la participación del grupo.

**12.1.** Apertura: Ronda inicial de comentarios acerca de la actividad anterior.

- Técnica de activación: “Calles y avenidas”.

**12.2.** Técnica de actividad central: “Congreso de cultura alimentaria”

Objetivo:

- Constatar los conocimientos adquiridos sobre la Cultura Alimentaria.

**12.3.** Técnica de cierre: “El cuerpo”.

## Conclusiones

- El análisis de la literatura relacionada con este contenido permitió determinar como fundamentos de la propuesta los aportes teóricos en cuanto a las actitudes, la cultura alimentaria, el entrenamiento sociopsicológico y las demás categorías psicológicas manejadas en la investigación, lo que facilitó asumir criterios teniendo en cuenta el nivel de desarrollo y conocimiento de los participantes.
- A su vez los métodos e instrumentos utilizados para constatar el estado del problema permitieron conocer que existen insuficiencias en la preparación y desarrollo de actitudes hacia una cultura alimentaria y nutricional, dado por la adopción de actitudes negativas hacia la misma y el deficiente nivel de conocimiento sobre el tema.
- A partir del diagnóstico fueron escogidas las acciones y técnicas grupales que conformaron el Programa de Entrenamiento Sociopsicológico lo que se convierte en una importante alternativa para el desarrollo de actitudes hacia una cultura alimentaria.

## Recomendaciones

- Implementar para validar a través de constatación el Programa de Entrenamiento Sociopsicológico para desarrollar actitudes hacia una cultura alimentaria en escolares.
- Perfeccionar los conocimientos de los escolares sobre el valor nutritivo de los alimentos para ayudar a un mejor aprovechamiento de los recursos alimentarios disponibles.

## Referencias bibliográficas

- Actitud (s.f). Recuperado el 6 de marzo del 2012, de <http://es.wikipedia.org/wiki/actitud>.
- Alimentación y nutrición (s.f). Recuperado el 6 de marzo del 2012, de <http://www.alimentaciónynutrición.org/es/index.php?mod=contentdetail&=123>.
- Alvarez Toste, J. (1987). *Manual de alimentación escolar*. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- Carvajal, C. & et al., (2000). Alimentación y nutrición, Educación para la Salud en la Escuela. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- Casales, J. C, (2004). Conocimientos Básicos de Psicología Social. La Habana, Cuba: Félix Varela.
- Castillo, A. & Del Toro, A. (2005). Programa de Entrenamiento Sociopsicológico Para asistir al proceso de socialización en la familia. Tesis en opción al título de diploma no publicada, Universidad Central de Las Villas, Martha Abreu, Santa Clara, Cuba.
- Colectivo de autores (2000). Diccionario terminológico de Educación para la salud. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- ----- (2007). Programa Director de Promoción y Educación para la Salud. La Habana: Pueblo y Educación.
- Cultura Alimentaria (s.f). Recuperado el 22 de noviembre del 2011, de [http://www.ecured.cu/index.php/cultura\\_alimentaria](http://www.ecured.cu/index.php/cultura_alimentaria).

- Cultura Alimentaria (s.f). Recuperado el 22 de noviembre del 2011, de [http://www.respyn.uanl.mx/iv/3/ensayos/cultura\\_alimentaria.htm](http://www.respyn.uanl.mx/iv/3/ensayos/cultura_alimentaria.htm).
- Fariñas León, G. (2005). *Psicología Educación y Sociedad*. La Habana, Cuba: Félix Varela.
- Guerrero Rivera, Thot Kinji. El estudio antropológico de cultura y alimentación (primera parte). Revista virtual Gartronomica. 2003. Recuperado el 22 de noviembre del 2011, de <http://www.uaemex.mx>.
- González Rodríguez, N. (1998). Memorias del Primer Encuentro Nacional de Experiencias Comunitarias. En Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario.
- Hernández, A. (2006). Familia y adolescencia: Indicadores de salud. Programa de salud integral del adolescente. Washington. OPS/OMS.
- Hernández Sampier, R. (2004). Metodología de la investigación Tomo 1. La Habana, Cuba: Félix Varela.
- ----- (2003). *Metodología de la investigación Tomo 2*. La Habana, Cuba: Félix Varela.
- Ibarra Mustelier, L. M. (2005). *Psicología y Educación: Una relación necesaria*. La Habana, Cuba: Félix Varela.
- Kolominsky, Ya. L., Rodríguez, A. & Hahn E. Cuestiones relativas a los procesos en grupos y colectivos. En Bello, Z y Casales, J. C., *Psicología Social* (p. 39-69). La Habana, Cuba: Félix Varela.
- Leontiev. A. N. (1981). *Actividad, Conciencia y Personalidad*. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.

- Martínez Falero, J. (1985). *La ciencia de la nutrición, alimentación y dietética*. Madrid, España: Roche.
- Microsoft Encarta. 2007. © 1993-2006 Microsoft Corporation.
- Psicología del desarrollo en la edad escolar. Recuperado el 22 de noviembre del 2011, <http://html.rincondelvago.com/psicología-del-desarrollo-en-la-edad-escolar>.
- ¿Qué es la actitud? Recuperado 6 de marzo del 2012, de <http://www.misrespuestas.com/que-es-la-actitud.html>.
- Rodríguez, A. (2001). Estudio de las actitudes. En Bello, Z y Casales, J. C., *Psicología Social* (p. 93-108). La Habana, Cuba: Félix Varela.
- Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, J. y García Jiménez, E. (2004). Metodología de la Investigación Cualitativa. La Habana, Cuba: Félix Varela.
- Tabloide de Metodología de la Investigación Educativa (2002). La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
- Trastorno alimentario (s.f). Recuperado el 6 de marzo del 2012, de [http://es.wikipedia.org/wiki/trastorno\\_alimentario](http://es.wikipedia.org/wiki/trastorno_alimentario).
- Valdivia Camacho, Y. (2008). Actividades extradocentes para potenciar el desarrollo de la educación nutricional e higiene de los alimentos en los escolares de 4. Grado. Trabajo en opción al título de diploma en educación Primaria, Instituto Superior Pedagógico Silverio Blanco Núñez. Sancti Spíritus, Cuba.
- Valmaña, I. (1992). *Cómo alimentar el bebé*. Santiago de Cuba. Cuba: Editorial Oriente.
- Valle Lima y García, G. (2007). Dirección, organización e higiene del escolar. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

- Vigotsky, L. (1966). Pensamiento y lenguaje. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Wolf, Mauro (2000). La investigación en le comunicación de masas. La Barcelona, España: Paidós.



## ANEXO 1

### Documento de consentimiento informado.

La Filial Universitaria Enrique José Varona, conjuntamente con el equipo multidisciplinario de la Escuela Primaria "Félix Varela y Morales", ubicado en la localidad de Taguasco está llevando a cabo el Proyecto PUMT@L, donde se principia el desarrollo de actitudes hacia una cultura alimentaria en niños de 5to grado que participan en el mismo.

Por este motivo, es necesario recoger datos de los escolares y familiares en diferentes momentos durante un período de tiempo determinado.

La participación en el estudio es totalmente voluntaria. Si decide participar, sus datos entrarán a formar parte de la base de datos del estudio y contribuirá a mejorar nuestro conocimiento sobre la cultura alimentaria.

En caso de aceptar participar en el estudio, le pedimos que firme este documento de conformidad. La información y los datos proporcionados por usted serán totalmente confidenciales y estarán protegidos por el secreto profesional.

Nombre completo de la participante:

Firma:

Nombre completo del investigador:

Firma:

Fecha:

## ANEXO 2

### Guía de entrevista a los niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales.

**Objetivo:** Obtener información acerca del nivel de conocimiento y manifestación que poseen los niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales sobre la cultura alimentaria en el municipio de Taguasco.

#### Preguntas:

- 1) ¿Cuáles son los alimentos de tu preferencia?
- 2) ¿Qué conoces sobre la cultura alimentaria?
- 3) Explica con tus palabras que significa para ti la cultura alimentaria.
- 4) Expresa lo que sepas sobre los principales tipos de alimentos.
- 5) ¿Sabes lo que significa una correcta alimentación? Explica con tus palabras.
- 6) ¿Te gustan los vegetales? ¿Los consideras como una fuente de alimentación? ¿Por qué?
- 7) ¿Consumes vegetales diariamente?
- 8) ¿Consumes frutas diariamente?
- 9) ¿Consumes viandas diariamente?
- 10) Describe como te alimentas a diario.
- 11) ¿Qué es para ti una incorrecta alimentación?
- 12) Sabes de algunas consecuencias de una incorrecta alimentación. ¿Cuáles?
- 13) Siempre ingieres los alimentos en el mismo horario. ¿Cuáles horarios?
- 14) Conoces que es una alimentación balanceada. Comenta con tus palabras.
- 15) Explica la importancia de una alimentación balanceada.

### ANEXO 3

#### Entrevista a padres de niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales.

**Objetivo:** Conocer aspectos y particularidades sobre la vida alimentaria de los niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del municipio de Taguasco.

#### **Preguntas:**

- 1) ¿Qué es para usted la cultura alimentaria?
- 2) ¿Considera usted que su hijo(a) se alimenta adecuadamente?
- 3) ¿Cómo es para usted una comida balanceada?
- 4) ¿Cuenta usted con los ingresos que le permitan llevar una dieta balanceada?
- 5) ¿Qué tipos de alimentos consume su niño(a)?
- 6) ¿Cuáles son los que más le gustan?
- 7) ¿Cómo se manifiesta su niño(a) ante el consumo de vegetales, fritas y viandas?
- 8) ¿Consumen con frecuencia vegetales, proteínas y carbohidratos? ¿Cómo cuáles?
- 9) ¿Cuáles son los vegetales que más consume su niño(a)?
- 10) ¿Conoce el valor nutricional de las frutas y vegetales?
- 11) ¿De qué manera procesa los vegetales y diferentes tipos de alimentos?
- 12) ¿Su niño(a) come mucho o poco?
- 13) ¿Tiene horarios fijos para su alimentación?
- 14) Descríbeme como sería la alimentación de su niño(a) en el desayuno, almuerzo y comida.
- 15) Conversa usted con su niño sobre la importancia de una correcta y balanceada alimentación.

## ANEXO 4

### **Cuestionario No. 1 aplicada a los niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales.**

**Objetivo:** Evaluar los conocimientos sobre la educación nutricional y alimentaria que poseen los escolares de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales.

Nombre: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_  
Edad: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_

**Padres y niños:** Como algo extraordinario es realizar estudios que se pongan de manifiesto en nuestro quehacer cotidiano, esta investigación tiene como uno de sus objetivos evaluar el nivel de conocimiento sobre educación y cultura alimentaria y nutricional que poseen, con el fin de modificar hábitos y conductas alimentarias inadecuadas mediante el desarrollo de actitudes positivas y responsables, dándole respuesta a una de las líneas de trabajo del proyecto PUMT@L como expresión del desarrollo local. Lo cual esperamos de usted su gentil colaboración.

Muchas gracias.

#### **Actividades**

- 1- Expresa con tus palabras qué es la nutrición.
- 2- Subraya de los siguientes alimentos los que Ud. considere que conforman un almuerzo saludable:

melón	col	pan	pollo
queso	arroz	frijoles	platanito
piña	papa	boniato	pescado
tomate	huevo	leche	dulce

- 3- Menciona cuáles fueron los alimentos que ingeriste en la comida del día de ayer.
- 4- Escribe un texto donde expresas lo necesario de una alimentación balanceada.

## ANEXO 5

### **Cuestionario No. 2 aplicada a padres de los niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales.**

**Objetivo:** Valorar los conocimientos sobre la educación nutricional y alimentaria que poseen los padres de los niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales.

Nombre: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_ Escolaridad: \_\_\_\_\_

Ocupación: \_\_\_\_\_

1-. Responda V (verdadero) o F (falso) según corresponda:

- a) \_\_\_\_ La cultura alimentaria es la formación de hábitos alimentarios para mejorar la calidad de vida.
- b) \_\_\_\_ El consumo excesivo de alimentos puede conducir a trastornos psicológicos de la conducta alimentaria.
- c) \_\_\_\_ Las carnes, vísceras, huevo y la leche se encuentran entre el grupo de alimentos energético.
- d) \_\_\_\_ La alimentación descontrolada y no balanceada es un riesgo para las personas hipertensas y cardiópatas.
- e) \_\_\_\_ La anorexia y la bulimia son trastornos psicológicos presentes en la adopción de una conducta alimentaria inadecuada.
- f) \_\_\_\_ Las pastas, azúcares, dulces, y el pan constituyen alimentos reguladores.
- g) \_\_\_\_ La alimentación no influye en el desarrollo psicológico de las personas.
- h) \_\_\_\_ El síndrome bulímico es un trastorno que se caracteriza por un modelo de alimentación anormal.
- i) \_\_\_\_ El consumo excéntrico de alimentos puede alargar la esperanza de vida.

j) \_\_\_\_ El descontrol alimentario solo ocasiona alteraciones médicas como las digestivas.

2. Mencione los efectos desfavorables de la adopción de hábitos alimentarios inadecuados que Ud. conoce.



## ANEXO 6

**Escala de Autovaloración aplicada a niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco en el proceso de almuerzo.**

**Objetivo:** Evaluar actitudes ante la adopción de hábitos y prácticas alimentarias individuales en niños de 5to grado de la escuela primaria Félix Varela y Morales del Municipio Taguasco.

Nombre: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

---

1		10
-	Consciente	+

---

1		10
-	Consistencia	+

---

1		10
-	Responsable	+

## **Preguntas relacionadas con los tipos de actitudes.**

### **a) Consciente.**

¿Conoce Ud. el valor nutritivo de los alimentos que ingiere?

¿Se alimenta saludablemente?

### **b) Consistencia.**

¿Es frecuentemente balanceada su alimentación?

¿Consume diariamente frutas y vegetales?

### **c) Responsable**

¿Apoya a sus padres, en aras de una cultura alimentaria saludable?

¿Considera que su alimentación está orientada hacia lo más saludable que hacia lo más gustable?

## ANEXO 7

### Técnicas grupales que conforman el Programa de Entrenamiento Sociopsicológico:

#### 1.1. Técnica de presentación: “El aviso clasificado”.

**Objetivo:** Realizar la presentación de los miembros del grupo y del facilitador, creando un ambiente positivo para el intercambio grupal.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Materiales:** Papel, cartulina y lápices de colores.

**Desarrollo:** Se les pide a los participantes que confeccionen un aviso clasificado, vendiéndose. Luego, se ponen en círculos interior y exterior y se van mostrando los avisos unos a otros hasta dar la vuelta completa. Después, se elige a alguien que comience diciendo a quién compraría y porqué.

#### 1.2. Técnica de activación: “Las 3 Q”.

**Objetivo:** Conocer las expectativas de los participantes con respecto al programa.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Materiales:** Papel y lápices.

**Desarrollo:** Se les pide a los participantes que escriban en un papel que saben sobre el programa, que les gustaría aprender en el programa, y que esperan del mismo

#### 1.3. Técnica de actividad central: “Las normas de mi grupo...”.

**Objetivo:** Establecer las normas del grupo en el programa.

**Tiempo de duración:** 25 min.

**Materiales:** Papel, lápices, tizas y pizarrón.

**Desarrollo:** Se les dice a los participantes que escriban en un papel las normas que ellos crean que debe tener el grupo para su ámbito de actuación en el transcurso del programa. Después cada uno va a ir leyendo en voz alta lo que escribió y el facilitador irá escribiendo en la pizarra las que el grupo de manera

mayoritaria considere importante. Todas aquellas consideraciones aprobadas de forma unánime por el grupo integraran las normas oficiales del mismo.

#### **1.4. Técnica de cierre: “La chancleta”.**

**Objetivo:** Establecer un ambiente positivo entre los participantes en el programa.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Materiales:** 1 chancleta.

**Desarrollo:** Se hace numeración 1 - 2, dividiéndose el grupo en dos filas. Una fila se coloca frente a la otra. Se lanza una chancleta al aire. Si cae boca arriba, los de la fila 1 se ríen a carcajadas y los de la fila 2 permanecen serios. Pero si la chancleta cae boca abajo, los de la fila 1 se quedan serios y se ríen los de la fila 2. Si alguna persona de la fila que tiene que estar seria, se ríe, entonces pasa a lanzar la chancleta al aire.

#### **2.1. Técnica de presentación: “¿Quién es...?”.**

**Objetivo:** Fortalecer la relación entre los miembros del grupo.

**Tiempo de duración:** 15 a 20 min.

**Materiales:** Papel y lápiz.

**Desarrollo:** Se entregan hojas de papel donde cada persona escribirá aspectos que le identifiquen. Las hojas serán anónimas. Se redistribuyen los papeles y cada uno debe leer en voz alta los datos de la que le correspondió y tratar de identificar quién pudo haber escrito esos datos. El que escribió los datos leídos debe hacer todo lo posible para no ser descubierto. Lo importante no es descubrir a los autores sino rebelar para cada uno aquello que el grupo percibe sobre sus miembros. Luego se puede conversar sobre las diferentes imágenes y percepciones que el conjunto del grupo hace sobre cada participante

#### **2.2. Técnica de activación: “El Baile de Tarjetas”:**

**Objetivo:** Reforzar el conocimiento de los nombres del grupo mediante la animación.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Materiales:** Tarjetas, una grabadora y un cassette de músicaailable.

**Desarrollo:** Útil para reforzar el conocimiento de los nombres del grupo y para animación. Materiales: tarjetas, una grabadora y un cassette de músicaailable. El grupo se dispone en círculo. Cada uno tiene en la mano una tarjeta donde debe escribir su nombre en grande. Se pone la música y las tarjetas comienzan a circular hacia la derecha. Se para la música y entonces cada persona tendrá en sus manos una tarjeta que no es la suya. Cada uno deberá buscar al dueño de la tarjeta y entregársela. Se puede repetir 4 ó 5 veces.

### **2.3. Técnica de actividad central: “Las metas de mi grupo”.**

**Objetivo:** Establecer las metas y proyecciones del grupo.

**Tiempo de duración:** 25 min.

**Materiales:** Papel, lápiz, tizas y pizarrón.

**Desarrollo:** Se les dice a los participantes que escriban en un papel las metas que ellos quieren alcanzar al finalizar el programa. Después cada uno va a ir leyendo en voz alta lo que escribió y el facilitador irá escribiendo en la pizarra las que el grupo de manera mayoritaria considere importante. Todas aquellas consideraciones aprobadas de forma unánime por el grupo integrarán las metas y proyecciones del mismo.

### **2.4. Técnica de cierre: “El sombrero si cabeza”.**

**Objetivo:** Lograr el enganche de los participantes con el entrenamiento.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Materiales:** Varios sombreros, alfileres, un cassette de músicaailable, una grabadora y varias preguntas de evaluación

**Desarrollo:** Se escriben las preguntas de la evaluación en una hojitas, que se prenden en los sombreros con alfileres. ¿Qué fue lo más negativo? ¿Qué sugerencias puede dar? ¿Qué le pareció la coordinación? Mientras suena la música, se baila y se van pasando los sombreros. Hay que ponerse el sombrero y pasarlo rápido. Cuando se detiene la música, las personas que en ese momento

tienen el sombrero en la cabeza, responden una pregunta de la evaluación. Se sigue jugando hasta terminar todas las preguntas.

### **3.1. Técnica de presentación: “Mercado agropecuario”.**

**Objetivo:** Estimular y fomentar la dinámica e implicación emocional de los miembros del grupo.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Materiales:** Buzón, tarjetas.

**Desarrollo:** Se prepara un buzón para depositar pares de tarjetas con productos del agro-mercado. Cada participante elige un papelito en el buzón con lo cual le toca un producto específico. Se dan unos minutos para que cada uno piense como va a promover la venta de su producto. Cuando se indique todos empiezan a moverse dentro del salón vendiendo y anunciando su producto. No se puede decir directamente el nombre del producto sino utilizar de forma creativa alguna de sus características. Ej: color, sabor, contenido proteico, etc. Moviéndose de esta manera cada uno ubicará cual es su pareja.

### **3.2. Técnica de activación: “La silla vacía”.**

**Objetivo:** Establecer relaciones entre los miembros del grupo.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Materiales:** 1 silla.

**Desarrollo:** El grupo debe estar sentado en círculo. Se añade una silla vacía. La persona que tiene la silla vacía a su derecha comienza el juego. Se presenta y llama a otra persona del grupo para que ocupe la silla vacía. Ej. : “ Me llamo Ana y quiero que la silla vacía la ocupe Gerardo”. Gerardo ocupa la silla y deja otra silla desocupada. Continúa el que esta a la derecha de la nueva silla desocupada. Se pueden introducir variantes como: “Me llamo Julia y quiero que venga Esteban saltando en un solo pie”.

### **3.3. Técnica de actividad central: “Quien busca encuentra”.**

**Objetivo:** Completar un acróstico donde aparezcan contenidos relacionados con la nutrición y los alimentos.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Forma de organización:** por parejas:

**Desarrollo:** Se les orienta a los escolares que completarán un acróstico donde aparecen contenidos relacionados con la nutrición y los alimentos y tendrán que llenarlo siguiendo el orden que se encuentra cada planteamiento. Posteriormente una vez completada la tarea se exponen los resultados de manera oral.

Completa el siguiente acróstico.

- 1) \_ \_ \_ \_ \_ N \_ \_ \_
- 2) \_ \_ U \_ \_ \_ \_
- 3) \_ \_ \_ \_ T \_ \_ \_ \_
- 4) \_ \_ R \_ \_ \_ \_
- 5) \_ I \_ \_ \_
- 6) \_ \_ C \_ \_ \_
- 7) \_ I \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_
- 8) \_ \_ \_ Ó \_
- 9) \_ \_ N \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_

- 1) A lo que ayudan los alimentos del grupo constructores-reparadores.
- 2) Alimento regulador.
- 3) Nombre que se le da a los alimentos como la yuca, boniato, zanahoria etc.
- 4) Forma en que debe ser la alimentación.
- 5) Fruta.
- 6) Alimento más completo.
- 7) Sustancia contenida en los alimentos reguladores.
- 8) Fruta.
- 9) Derivado de la leche que pertenece al grupo de los alimentos energéticos.

### **3.4. Técnica de cierre: “Completando la frase”.**

**Objetivo:** Animar a los integrantes a participar en las actividades de educación alimentaria y nutricional de forma amena, desinhibida y relajada.

**Tiempo de duración:** de 15 a 20 min.

**Materiales:** Tarjetas con frases y refranes populares relacionados con la alimentación y la nutrición.

**Desarrollo:** De un listado de frases y refranes populares relacionados de alguna manera con la alimentación y la nutrición se toma cada uno de estos y se dividen en dos partes, colocándolos en tarjetas diferentes. Después se reparten las tarjetas entre los participantes que van a interactuar para encontrar quién tiene la otra parte que completa la frase. Una vez que se encuentran, se presentan, ¿Cómo se llaman? ¿Qué edad tienen? ¿En qué grado están? y ¿Cuál es el alimento que más le gusta a cada uno? Encontradas todas las parejas, por orden, van a leer el refrán o la frase completa y cada pareja presenta a su compañero ante el grupo haciendo referencia también al alimento que más le gusta.

### **4.1. Técnica de activación: “Telaraña”.**

**Objetivo:** Estimular y fomentar la dinámica e implicación emocional de los miembros con el programa.

**Tiempo de duración:** de 15 a 20 min.

**Materiales:** Bola de estambre o carretel de hilo.

**Desarrollo:** Se colocan de pie, en forma de círculo y se le entrega una bola de hilo a uno de los participantes. Éste debe decir su nombre y otros datos, luego toma la punta del cordel y lanza el ovillo a otro que hace lo mismo y así sucesivamente. El que quedó último con el ovillo debe regresarlo al que se lo envió inicialmente presentándose.

### **4.2. Técnica de actividad central: “Las mentiras de Pinocho”.**

**Objetivos:** Detectar y corregir algunos de los mitos y falacias que sobre alimentación, nutrición e higiene de los alimentos existen.

**Tiempo de duración:** 45 min.

**Materiales:** papel, lápiz

**Desarrollo:** Se hace una lectura sobre aspectos relacionados con temas de alimentación, nutrición o higiene de los alimentos que esté plagado de errores y enunciados incorrectos, los alumnos agrupados en 2 equipos señalan, levantando la mano inmediatamente, cuáles son estos DISPARATES O MENTIRAS DE PINOCHO y las razones que tienen para ello. El grupo que más señalamientos realice correctamente, será el ganador. Los temas pueden ser en forma de relato, cuentos, historias, etc.

#### **4.3. Técnica de cierre: “Regalo espiritual”.**

**Objetivo:** Establecer relaciones entre los miembros del grupo.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Materiales:** Papel y lápiz.

**Desarrollo:**

Cada participante escribe su nombre en un papelito y lo pasa. Cuando cada uno tenga un papelito que no sea el suyo escribirá un consejo para la persona cuyo nombre tiene en el papel, que podrá ser mediante un refrán, una frase, un verso, etc. Luego un voluntario lee "su regalo" y lo entrega; el que recibe lee el suyo y lo entrega; así se establece una cadena. Cada vez que se interrumpa la cadena, se comienza con otro voluntario hasta que todos hayan recibido "su regalo".

#### **5.1. Técnica de activación: “Pelota Caliente”.**

**Objetivo:** Favorecer la integración de los miembros del grupo en un clima sociopsicológico positivo.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Materiales:** 1 pelota.

**Desarrollo:** El grupo se dispone en círculo, todos de pie. El coordinador dice: “Esta pelota esta caliente, tan caliente que quema. "La persona a quien voy a lanzar la pelota tiene que presentarse rápido para no quemarse”. La persona que recibe la pelota debe decir su nombre, como le gusta que le digan, de dónde es, algún gusto y un deseo... Y después lanza la pelota a otro participante. Concluye cuando todos se hayan presentado.

## **5.2. Técnica de actividad central: “Calabaza- Calabaza”.**

**Objetivos:** Familiarizar a los escolares con los grupos de alimentos y los diferentes productos que lo componen. Que los escolares conozcan las propiedades y valores nutricionales principales de cada uno de los 3 grupos básicos de alimentos y su importancia para mantener una vida activa y saludable.

**Tiempo de duración:** 25 min.

**Materiales:** Tizas, tarjetas con el nombre de los alimentos, afiches y plegables de las Guías Alimentarias. Guías Alimentarias y mensajes prácticos.

**Desarrollo:** Con tizas se trazan 3 grandes círculos en el piso que representen unos platos similares al del gráfico de las Guías Alimentarias y se le pone a cada uno el nombre de un grupo de alimentos. Cada alumno participante en la actividad posee una tarjeta que muestra gráficamente un alimento de uno de los 3 grupos básicos y el nombre de ese alimento; todos bailan y cantan en círculo al compás de una música; a una orden del moderador: “CALABAZA, CALABAZA, CADA UNO A SU CASA”. Todos deben correr para el plato (círculo) que le corresponde, según el grupo de alimentos a que pertenecen. El moderador cuenta hasta 10 y dice: “QUIETO”, en ese momento todos deben quedar estáticos, el que no esté en algún círculo o esté en otro que no sea su grupo de pertenencia, sale del juego. Los que están bien ubicados en sus grupos van a presentarse diciendo el nombre del mismo y el mensaje de las Guías Alimentarias correspondiente. Luego, se presentan individualmente cada uno de los alimentos que lo componen, así como dan lectura a un mensaje práctico que está en el reverso de cada tarjeta. Después se puede reanudar el juego intercambiando las tarjetas.

## **5.3. Técnica de actividad central: “Si yo fuera cocinero”.**

**Objetivos:** Crear diferentes menús teniendo en cuenta la dieta variada.

**Tiempo de duración:** 20 a 25 minutos.

**Forma de organización:** por tríos

**Materiales:** Hoja, lápiz, lápices de colores.

**Desarrollo:** Se les dice a los escolares que realizarán una actividad donde se dará una situación de la vida diaria, en la que imaginarán ser cocineros y con una serie de alimentos que se les da, elaborarán menús para desayuno, almuerzo y comida de manera que sean balanceados.

### Listado de alimentos

- Arroz
- Frijoles negros
- Frijoles colorados
- Chícharos
- Boniato
- Yuca
- Fideos
- Pan
- Espaguetis
- Mortadella
- Picadillo
- Proteína vegetal
- Huevo
- Pollo
- Tomate
- Col
- Zanahoria
- Acelga
- Rábano
- Mermelada de mango
- Dulce fruta bomba
- Queso crema

#### Menú de desayuno

---

---

---

---

#### Menú de almuerzo

---

---

---

---

#### Menú de comida

---

---

---

---

#### 5.4. Técnica de cierre: “Afiche”.

**Objetivo:** Presentar en forma simbólica la opinión de un grupo sobre un determinado tema.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Materiales:** Pedazos de papeles grandes o cartulinas, recortes de periódicos, plumones, marcadores o crayones.

**Desarrollo:** Se les pide a los participantes que sobre el tema que se ha discutido o que se deben discutir en los grupos, presenten sus opiniones en forma de “afiche”. Una vez elaborado el afiche, cada grupo lo presenta al plenario, para realizar su descodificación. Se le pide a alguno de los participantes que hagan una descripción de los elementos que están en el afiche. Se pide que el resto de los participantes hagan una interpretación de lo que les parece que da a entender el afiche. Luego, los compañeros que han elaborado el afiche, explican al plenario la interpretación que el grupo le había dado a cada símbolo.

### **6.1. Técnica de presentación: “Sondeo de motivaciones”.**

**Objetivo:** Estimular la motivación entre los miembros de grupo.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Materiales:** Papel y lápiz.

**Desarrollo:** Útil para comenzar a conocerse y ajustar las expectativas grupales.

Se distribuye una hoja mimeografiada con preguntas tales como:

¿A qué he venido?

¿Con qué estado de ánimo me encuentro?

¿Qué espero de estos días?

¿Qué estoy dispuesto a aportar?

Estas preguntas se responden individualmente, y luego se comparten en pequeños grupos a fin de elaborar una síntesis de las respuestas para presentar al plenario. En plenario se busca un balance entre los objetivos previstos y las expectativas expresadas por los grupos.

### **6.2. Técnica de actividad central: “¡De Tres... Tres!”.**

**Objetivos:** Clasificar diferentes alimentos de acuerdo a la función que realizan y argumentar la importancia que tienen los alimentos.

**Tiempo de duración:** 25 min.

**Forma de organización:** por equipos.

**Materiales:** Hojas, lápiz, texto a analizar.

**Desarrollo:** Se les orienta a los escolares que realizarán una actividad por equipos donde tendrán que clasificar los grupos en que se encuentran alimentos

dados en un listado, de acuerdo a la función que realizan y después argumentar la importancia de los alimentos la que expresarán mediante un dibujo. Para ello se apoyarán en un texto.

Lee cuidadosamente en el siguiente texto extraído del libro *Mamá y papá quieren saber* de Marilis Suárez.

Los alimentos se clasifican en tres grandes grupos de acuerdo a los nutrientes que poseen y la función que realizan:

**Grupo 1: Los constructores-reparadores:** son los que ayudan a construir y reparar los tejidos, en este grupo se encuentran los alimentos de origen animal y sus derivados y las proteínas de origen vegetal que aportan los granos y cereales.

**Grupo 2: Los reguladores:** son ricos en vitaminas y minerales y tienen como función regular las reacciones químicas y bioquímicas del metabolismo, en este grupo se encuentran las frutas y las hortalizas.

**Grupo 3: Los energéticos:** son los que dan fuerza y calor porque aportan al cuerpo calorías, en este grupo se encuentran los alimentos ricos en hidratos de carbono (azúcar, viandas, cereales etc.) y los lípidos (aceites vegetales y grasa animal).

- a) Clasifica los alimentos que se relacionan a continuación de acuerdo al grupo a que pertenecen. Coloca el número del grupo al lado de cada alimento.

huevo ___	pollo ___	frijoles ___
zanahoria ___	piña ___	pan ___
queso ___	melón ___	tomate ___
pescado ___	mantequilla ___	papa ___
carne ___	guayaba ___	mango ___
pan ___	plátano ___	arroz ___
arroz con leche ___	frijoles ___	dulce guayaba ___
boniato ___	leche ___	yuca ___
puddín ___	yogurt ___	chícharos ___
col ___		

b) Argumenta por escrito la importancia que tienen los alimentos.

### **6.3. Técnica de actividad central: “Mi restaurante favorito”.**

**Objetivos:** Aprender a realizar una distribución adecuada de alimentos durante el día, que satisfaga las necesidades nutricionales y los gustos y preferencias alimentarias, resaltando la importancia del desayuno (consumir algún alimento en la mañana).

**Tiempo de duración:** 25 min.

**Materiales:** Pizarrón, tizas, papeles, lápices y materiales didácticos.

**Desarrollo:** la orientación de la tarea consiste en formar 3 equipos de manera que cada uno elabore una carta gastronómica que refleje las diferentes comidas del día. Confeccionarán un menú para el desayuno, el almuerzo y la comida. El maestro comienza preguntando ¿quiénes han ido a un restaurante a comer? Y explica qué es una carta gastronómica. Se les sugiere a los niños ponerle un nombre al restaurante que van a representar. Un miembro de cada equipo expone la carta gastronómica elaborada por su grupo y resalta los motivos y las bondades de esta oferta. El moderador de la actividad, que puede ser el maestro, y los demás participantes en plenario, analizan la propuesta de cada restaurante, seleccionan el mejor teniendo en cuenta su estructura y adecuación a las recomendaciones de las Guías Alimentarias, señalan su satisfacción con la oferta y pueden sugerir platos que no están incluidos. Para desarrollar la técnica se sugieren varias interrogantes, por ejemplo: ¿Cuál es el restaurante que oferta mejores opciones? ¿Cuál es el que más variadas formas de elaboración tiene? ¿Cada menú incluye alimentos de los 3 grupos básicos?

### **6.4. Técnica de cierre: “Bingo”.**

**Objetivo:** Motivar al grupo.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Materiales:** Integrantes del grupo, hojas con casilleros, deben haber menos los integrantes del grupo.

**Desarrollo:** Cada participante debe tener una hoja con nueve casillas, en cada una de ellas tienen el nombre de un tipo de alimento. El facilitador va a ir enseñando diferentes carteles con los nombres de diferentes alimentos y el niño va a ir marcando en su tablero cada vez que el facilitador enseñe un nombre que el tenga. El primero en completar el fichero dirá BINGO.

### **7.1. Técnica de activación: “¿Qué pasaría si...?”**

**Objetivo:** Desarrollar la creatividad y dinamizar el trabajo.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Desarrollo:** Se hacen preguntas que comiencen con "¿qué pasaría si...?". Por ejemplo, si cada uno de los presentes, luego de un naufragio, quedara solo en una isla, donde se encontraran 100 tumbadoras. ¿Qué harían con ellas? En este caso las preguntas estarán elaboradas a partir del tema de la cultura alimentaria.

### **7.2. Técnica de actividad central: “ De compra en el mercado”.**

**Objetivos:** Familiarizar a los escolares con los grupos de alimentos y los diferentes productos que lo componen. Que los escolares conozcan las propiedades y valores nutricionales principales de cada uno de los 3 grupos básicos de alimentos y su importancia para mantener una vida activa y saludable. Que se establezca una jerarquía de valores o preferencias y los escolares aprendan a adquirir alimentos de los 7 grupos básicos en la misma proporción que indica el gráfico de las guías alimentarias para la población cubana, teniendo en cuenta la relación costo-beneficio y la economía familiar.

**Tiempo de duración:** 30 min.

**Materiales:** Un juego de 9 tarjetas (hojas de 8 ½ x 11) cada una señalando un grupo de alimentos. Papel, lápiz, tachuelas para poner láminas en la pared, materiales didácticos, afiches, plegables, Manual de Educación Alimentaria, Nutricional e Higiene de los Alimentos, Guías Alimentarias. Local apropiado que permita acondicionar “puntos de venta” o aparentar tarimas donde se ofertará virtualmente cada grupo de alimentos.

**Desarrollo:** Inicialmente se decide quiénes desean ser vendedores y quiénes compradores. Se seleccionan 8 alumnos como vendedores, cada uno de ellos va

a ofertar un grupo de alimentos; deben conocer con anterioridad las propiedades y valores nutricionales de este grupo de alimentos para promover su adquisición, para esto van a pregonar con espontaneidad y originalidad dichos productos resaltando sus propiedades y bondades. Deben apoyarse en los mensajes de las Guías Alimentarias y en otros que resulten práctico. Se seleccionan los compradores y se conforman de 4 equipos de 3 alumnos cada uno que representarán las familias en sus gestiones de selección y compra de alimentos. Cada familia sólo podrá seleccionar 8 alimentos de todos los que se están ofertando por los diferentes vendedores en las distintas tarimas y lo reflejarán en un papel. Posteriormente, cada equipo expone la selección que hizo y explica los motivos o razones de ésta. Se analiza en plenario cuál fue la adquisición más adecuada a partir de las recomendaciones de las Guías Alimentarias, se selecciona cuál fue el vendedor que mejor promoción hizo a sus productos y el pregonero más original, así como la tarima que más vendió y la que menos.

### **7.3. Técnica de actividad central: “¡A comer!”.**

**Objetivo:** Argumentar el porque consideran cuando una comida es variada o no.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Forma de organización:** por tríos.

**Materiales:** Hoja, lápiz.

**Desarrollo:** Se les dice a los escolares que realizarán una actividad donde se dan diferentes menús de los cuáles tendrán que marcar con una B los menús que consideres balanceados y con una M los que no lo estén. Los que marquen con M tendrán que agregarles o quitarles platos de manera que se consideren una comida variada y argumentar en cada caso. Posteriormente una vez completada la tarea se exponen los resultados de manera oral.

A continuación te ofrecemos tres menús.

Marca con una B los que consideres balanceados y con una M los que no lo sean. A los menús que marques con una M agrégale o quítale platos hasta que se conviertan en un menú variado y argumenta en cada caso.

Menú 1	Menú 2	Menú 3
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sopa de fideos</li> <li>2. Costillas de cerdos</li> <li>3. Puré de papa</li> <li>4. Ensalada de tomate</li> <li>5. Pan con mantequilla</li> <li>6. Una naranja.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arroz blanco</li> <li>2. Papa cosida</li> <li>3. Boniato frito</li> <li>4. Jugo de tomate</li> <li>5. Dulce de guayaba</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pescado frito</li> <li>2. Huevo frito</li> <li>3. Costilla de cerdo</li> <li>4. Pollo frito</li> <li>5. Café</li> </ol>

#### 8.1. Técnica de activación: “Las olas”.

**Objetivo:** Lograr la animación de los integrantes del programa.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Materiales:** 19 Sillas.

**Desarrollo:** El grupo debe estar sentado en círculo. ¡OJO!, No debe haber ninguna silla de más. Cuando el coordinador dice: “¡OLAS A LA DERECHA!, todos se mueven para sentarse en la silla que está a su derecha. Si dice: “¡OLAS A LA IZQUIERDA!”, todos se mueven para sentarse en la silla que está a su izquierda. Pero también puede decir: “¡TEMPESTAD!” y todos se deben levantar y cambiar de lugar. El coordinador también buscará una silla, de modo que una persona quedará sin asiento. Esta persona continúa dirigiendo la dinámica. Se puede también especificar cuántas olas deben moverse, que implicaría la cantidad de sillas a saltar. Por ejemplo: “¡TRES OLAS A LA DERECHA!”, deben sentarse en la tercera silla a su derecha.

#### 7.4. Técnica de cierre: “La carta”.

**Objetivo:** Lograr la animación entre los integrantes del programa.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Materiales:** 1 hoja y 1 lápiz.

**Desarrollo:** Cada uno escribirá una carta dirigida a una amiga o un amigo, y le cuenta: Lo que más le gustó de la actividad que han realizado. Lo que menos le

gustó. Las cosas nuevas que aprendió. Al final algunos participantes leen sus cartas en voz baja. O se intercambian las cartas. Los coordinadores recogen todas las cartas, para apoyar la evaluación que ellos hagan.

### **8.2. Técnica de actividad central: “¡Todo, todo! ¡A comérselo todo!”.**

**Objetivo:** Valorar la necesidad de ingerir alimentos de forma balanceada.

**Tiempo de duración:** 25 min.

**Forma de organización:** por equipos.

**Materiales:**

**Desarrollo:** se les presenta a los escolares una situación de la vida diaria en la escuela, relacionada con la ingestión de alimentos en el almuerzo, para que valoren la actitud de un pionero que no se alimenta correctamente. Posteriormente una vez completada la tarea se exponen los resultados de manera oral.

Yosbany es un pionero de 5to grado. Es el niño más pequeño y delgado del grupo. Siempre se queja que está cansado. Ayer en el almuerzo se sentó a mi lado. Había arroz blanco, chícharos, mortadella, ensalada mixta con tomate, rábano, col y espinaca; calabaza cocida, natilla y refresco de naranja. Él sólo se comió la mortadella con un poquito de arroz. Cuando le pregunté si no se iba a comer lo demás, me dijo que no porque no le gustaba.

- a) ¿Cómo valoras de la actitud de Yosbany?
- b) Escribe un párrafo donde le aconsejes a Yosbany lo que debiera hacer y por qué.
- c) Haz una propaganda en la que se estimule la necesidad de una dieta balanceada para colocarla en el comedor. Puedes hacer dibujos, pegar recortes, utilizar materiales de la naturaleza o cualquier otra idea que se te ocurra.

### **8.3. Técnica de actividad central: “Recuerdo de palabras”.**

**Objetivo:** Familiarizar a los escolares con el grupo y el nombre de las frutas y los vegetales (verduras y hortalizas) y la gran variedad de estos.

**Tiempo de duración:** 25 min.

**Materiales:** láminas o fotografías donde aparezca la mayor cantidad de frutas y vegetales, afiches, plegables de las Guías Alimentarias.

**Desarrollo:** Los participantes deben estar sentados en disposición circular o semicircular. El maestro o moderador de la actividad les explica que el primer niño comienza diciendo el nombre de algún vegetal o de alguna fruta, según sea el caso, el siguiente la repite y dice el nombre de otra, de forma tal que cada cual debe recordar todos los anteriores nombres, además de expresar uno que no se haya dicho. La actividad debe realizarse de forma dinámica, teniendo en cuenta la edad de los participantes. El que no pueda continuar o se equivoque sale del juego y se comienza nuevamente por el primero hasta quedar uno solo, una vez terminado el grupo se puede conformar otro equipo. Al final de la actividad el moderador debe hacer referencia a la importancia de estos grupos de alimentos para mantenernos saludables y físicamente activos.

Actividad: Recordar y memorizar el nombre de un grupo de frutas o vegetales que van aumentando numéricamente de forma progresiva.

Ejemplo:

Mango. Tomate

Mango, piña. Tomate, pepino

Mango, piña, mamey. Tomate, pepino, lechuga

Mango, piña, mamey, platanito. Tomate, pepino, lechuga, zanahoria

#### **8.4. Técnica de cierre: “Poema colectivo”.**

**Objetivo:** Lograr el enganche de los participantes en le programa.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Materiales:** Papel y lápiz.

**Desarrollo:** Se determina el tema (o la imagen poética) en que se va a trabajar. Cada participante escribe un verso sobre él mismo y luego se organizan de forma lógica y se hacen los ajustes necesarios para lograr el poema colectivo. Es muchos más efectiva si se realizan los poemas en equipos con la misma metodología y luego se elige el mejor.

### **9.1. Técnica de activación: “Juego de películas”.**

**Objetivo:** Estimular la motivación de los miembros del grupo.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Desarrollo:** Útil para resaltar la importancia de la comunicación extraverbal. Se divide al grupo en dos. Un grupo selecciona en privado una película, definiendo título y nacionalidad. Posteriormente seleccionan a un miembro del otro grupo y le comunican en secreto la película seleccionada. Éste tendrá que ilustrar a su grupo a través de la mímica el título de la película. El individuo que ilustra no puede hablar. De su capacidad creativa y de la capacidad de interpretación del grupo dependerá, que éste gane identificando la película. Pueden utilizarse señas previamente acordadas por todos que indiquen la existencia en el título de la película de conjunciones, preposiciones y artículos. Se hará alternativamente en cada grupo.

### **9.2. Técnica de actividad central: “El ojo crítico (Modales en la mesa)”.**

**Objetivos:** Aprender a comportarse adecuadamente en la mesa y a desarrollar una actitud crítica ante los modales inadecuados. Ejercitar los procesos de atención y la capacidad de observación, así como la expresión dramática.

**Tiempo de duración:** 25 min.

**Materiales:** una mesa con cuatro sillas, mantel, platos, vasos, juegos de cubiertos, jarra para el agua, otros implementos que simulen

**Desarrollo:** Cuatro o seis alumnos en forma de dramatización o pantomima van a escenificar el acto de comer; en el mismo van a cometer una serie de errores o conductas inadecuadas que han sido programadas con anterioridad; el resto de los alumnos del grupo conformados en equipos de dos a tres miembros deben ir anotando todos los errores de forma crítica durante el transcurso de la dramatización. Posteriormente, cada equipo expone sus observaciones y se selecciona el que tuvo mejor ojo crítico. Los actores se felicitan y se selecciona el que mejor actuación tuvo.

### **9.3. Técnica de actividad central: “El ojo crítico (Manipulación y elaboración de alimentos)”.**

**Objetivos:** Que los alumnos identifiquen errores y conductas incorrectas en la manipulación y elaboración de alimentos y desarrollen una actitud crítica hacia los mismos. Que los alumnos conozcan principios elementales de manipulación e higiene de los alimentos. Ejercitar la capacidad de observación y los procesos de atención, así como la expresión dramática.

**Tiempo de duración:** 25 min.

**Materiales:** Algunos utensilios de cocina e instrumentos de elaboración de alimentos, gorros, delantal, paños de cocina, papel, lápiz, tachuelas, pizarrón y tizas.

**Desarrollo:** Se seleccionan de 2 a 3 alumnos que van a dramatizar en forma de pantomima la manipulación y elaboración de alimentos. En la escenificación se van a poner de manifiesto errores y conductas incorrectas programadas con anterioridad. Como en la actividad anterior, “Modales en la mesa”, el resto de los participantes del grupo, conformados en equipos de 3 a 4 alumnos, deben ir anotando todos los errores que se van cometiendo; igualmente cada equipo al final expone sus observaciones y se selecciona el equipo que tuvo mejor ojo crítico. Los actores se felicitan y se premia al que mejor dramatización realizó.

### **9.4. Técnica de cierre: “La otra piñata”.**

**Objetivo:** Lograr el enganche de los miembros del grupo con el programa.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Materiales:** Una piñata, caramelos y hojas con las preguntas de la evaluación.

**Desarrollo:** Antes de comenzar los coordinadores preparan las preguntas de la evaluación. Se copian las preguntas en 5 hojas de diferente color o marcadas con bordes de diferente color. Se meten los caramelos y las hojas dobladas en la piñata. Se forman 4 grupos correspondientes a los colores de las hojas que están dentro de la piñata. Se revienta la piñata. Cada grupo sólo puede recoger una hoja de su color. Cuando todos los grupos tienen su hoja de preguntas, se reúnen para responderlas. Al final se hace un plenario.

### **10.1. Técnica de activación: “Telegrama”.**

**Objetivo:** Estimular a los miembros del grupo.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Desarrollo:** Un miembro del grupo elabora un mensaje. Se lo dice al oído al compañero que tiene al lado. Se transmite el mensaje a través de esta forma a todo el grupo. Cuando llega al emisor nuevamente, éste dice al grupo cual fue el mensaje que él mandó y cuál el mensaje que recibió. Ambos se comparan.

### **10.2. Técnica de actividad central: “Competencia del saber”.**

**Objetivo:** Consolidar los conocimientos sobre alimentación, nutrición e higiene de los alimentos y cultura alimentaria en general.

**Tiempo de duración:** 45 min.

**Materiales:** un bombo o una caja de cartón que contiene preguntas de verdadero o falso. Otro bombo o caja de cartón con preguntas que deben ser argumentadas por quien las responda. Pizarrón, tizas.

**Materiales didácticos:** “Manual de Educación Alimentaria, Nutricional e Higiene de los Alimentos”

**Desarrollo:** se divide el aula en dos o compiten dos aulas. El moderador saca de la caja, primero, una pregunta de verdadero y falso y, luego, otra de argumentar y se las formula al equipo #1. Los estudiantes de este equipo se ponen de acuerdo en quién va a responder. Si la respuesta no es correcta o no es completa, según criterio del maestro, el otro equipo la puede contestar y se le dan los puntos a este último. Se continúa así hasta que gana el equipo con mayor puntuación.

### **10.3. Técnica de cierre: Tormenta de ideas o “Brainstorming”.**

**Objetivo:** Lograr la creatividad y estimulación del grupo por el programa.

**Tiempo de duración:** 25 min.

**Desarrollo:** Antes de comenzar la tormenta se expone el problema y se explican las reglas: las ideas se expresan con independencia de su calidad; no se valorará ninguna idea hasta que se diga la última frase; se recomienda asociar libremente

las ideas propias con las ya expuestas; cuantas más intervenciones, más posibilidades de encontrar posibilidades válidas; los turnos de palabra se concederán de manera indiscriminada. Al final, tres o cuatro personas que no hayan participado en la fase de producción analizarán todas las ideas para valorar su utilidad en función del objetivo que se pretendía con el empleo de la técnica.

### **11.1. Técnica de activación: “El detalle que faltaba”.**

**Objetivo:** Lograr la participación del grupo.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Desarrollo:** El grupo se divide en parejas y se colocan frente a frente. Cada participante observa a su pareja con mucha atención. Luego se dan vuelta y cambian 5 detalles visibles de su apariencia. Por ejemplo: cambiarse de mano el reloj, soltarse el pelo, poner un lapicero en la oreja, cambiar de dedo un anillo, cruzar las piernas, quitarse los espejuelos, etc. Las parejas nuevamente se colocan frente a frente y deben adivinar los 5 cambios. Si el grupo es pequeño se puede jugar así: Se elige a una persona. Se pide que el resto la observen con atención. La persona elegida sale del salón y hace 5 cambios. Regresa al salón y el grupo trata de descubrir los 5 cambios.

### **11.2. Técnica de actividad central: “La Clínica”.**

**Objetivo:** Evaluar el aprendizaje de los participantes en el programa.

**Tiempo de duración:** 45 min.

**Materiales:** Hojas y lápices.

**Desarrollo:** Se trata de una técnica de síntesis o cierre que pretender revisar los aprendizajes realizados; por lo tanto es importante armar grupos pequeños para garantizar la participación de todos.

- Armar grupos pequeños
- Solicitar que cada grupo elabore diez preguntas relacionadas con los contenidos desarrollados durante el taller. Es importante que los que elaboran las preguntas estén en condiciones de responderlas. No tienen que escribir las respuestas.

- Una vez que todos los grupos hayan terminado de elaborar sus preguntas, las intercambiarán con otros grupos.
- Cada grupo deberá intentar responder en forma breve, las preguntas elaboradas por otro grupo.
- En plenario se revisarán las respuestas y se registrarán aquellos contenidos que, de acuerdo a los resultados de la dinámica, hubiera que profundizar.

### **11.3. Técnica de cierre: “Las expresiones”.**

**Objetivo:** Lograr la participación del grupo.

**Tiempo de duración:** 25 min.

**Materiales:** Hoja de dibujo y lápiz.

**Desarrollo:** Se entrega a cada participante una hoja con dibujos que muestran diferentes expresiones o estados de ánimos. Cada uno marca con una X el dibujo que refleja su estado de ánimo durante la jornada. Al reverso de la hoja escribe por qué ha elegido esa expresión y añade alguna sugerencia. Cuando terminan todos, se pueden leer algunas hojas en voz alta.

### **12.1. Técnica de activación: “Calles y Avenidas”.**

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Objetivo:** Lograr la participación del grupo.

**Desarrollo:** Se determinan los roles de un gato y un ratón. El resto del grupo se ubica en hileras, y con los movimientos de los brazos protegerán al ratón del gato de acuerdo a las órdenes del coordinador. Este podrá dar dos voces: Calle (brazos abiertos uno al frente y el otro hacia atrás). Avenida (brazos abiertos a cada lado). Las voces se darán según se muevan el gato y el ratón para impedir que el primero alcance al segundo. Ninguno de los dos puede pasar por debajo de los brazos. Si en algún lugar el gato atrapa al ratón, las dos personas implicadas en ese lugar pasan a ser el gato y el ratón.

## **12.2. Técnica de actividad central: “Congreso de Cultura Alimentaria”.**

**Objetivo:** Integrar todos sus conocimientos sobre Cultura Alimentaria y poderlos expresar verbalmente.

**Tiempo de duración:** 45 a 1 h.

**Materiales:** todos los indispensables para simular un congreso: cartulinas con los nombres de los niños participantes, un programa de actividades, una merienda sencilla y saludable, y todo cuanto se considere original y oportuno. Manuales de capacitación, afiches, pegables.

**Desarrollo:** se lanza la convocatoria al Congreso y se determina cuál va a ser el Comité Organizador. Este debe reunirse días antes y determinar los temas que se van a debatir y otros aspectos importantes para el mejor desarrollo de la actividad. Los temas se publicarán en un mural y se anunciará una fecha para que los participantes puedan seleccionar y preparar su ponencia. Se elegirá un jurado que debe estar presidido por un maestro para otorgar los premios a los mejores trabajos.

Los temas pueden ser:

“Relación entre alimentación y salud”.

“Prácticas de manipulación y elaboración de alimentos”.

“Enfermedades de transmisión alimentaria”.

“Obesidad y sobrepeso”

“Desnutrición y anemia”

“Relación entre alimentación y enfermedades crónicas no transmisibles”.

“Los modales en la mesa”.

“Formación de hábitos alimentarios en etapas tempranas de la vida”.

## **12.3. Técnica de cierre: “El cuerpo”.**

**Objetivo:** Lograr a participación y motivación del grupo.

**Tiempo de duración:** 20 min.

**Materiales:** Dibujo, papel y lápiz.

**Desarrollo:** A cada participante se le entrega un dibujo con una figura humana. Allí tiene que escribir según las señalizaciones en el dibujo. A cada persona se le

entrega una hoja según su sexo. También se pueden responder las hojas por grupos. Cuando todos terminan se leen algunas hojas en voz alta o se intercambian.

