

INSTITUTO SUPERIOR PEDAGÓGICO
Capitán “Silverio Blanco Núñez”
Sede pedagógica Yaguajay

**Tesis en opción del título académico de Máster en Ciencias de la
Educación**

Mención: Educación Primaria.

Título:

**Talleres metodológicos en la preparación de los
directivos de seminternos para contribuir a una mejor
nutrición, a través del consumo de vegetales.**

Autor(a): Lic. Mayra Hernández Armas.

Metodóloga de alimentación escolar.

Tutor(a): MSc. Ida Magaly Carriles Castillo

Profesora Asistente

Jefe de ciclo

Fecha de ejecución:

Yaguajay, junio del 2009

“Año del 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución”

Dedicatoria

A mis hijos Mairelis y José Eduardo.

A Fidelito mi esposo.

Especialmente a mi pequeña Melissa.

Agradecimiento

A mi tutora por guiarme en esta investigación y despertar en mí el deseo de continuar adelante.

A Kenia por brindarme todos sus conocimientos.

A mi esposo por su apoyo incondicional.

A Ronel y Roberlán por brindarme su ayuda.

A Yamilka, Mayelín y Yosvani por dedicarme un poco de su preciado tiempo.

A mis padres y toda mi familia.

A la Revolución cubana y a todos los que de una forma u otra me han ayudado.

Resumen

Una correcta alimentación es sinónimo de una buena salud. Cuando el organismo está bien nutrido se encuentra preparado para desarrollar sus máximas capacidades. En este contexto el presente trabajo ha abordado el problema de cómo preparar a los directivos de los seminternos de Yaguajay para contribuir a una mejor nutrición, a través del consumo de vegetales. Contiene actividades a realizar mediante la vía metodológica compuesto por un sistema de talleres. Para su concepción se partió de un estudio diagnóstico del estado real de los directivos para contribuir a una mejor nutrición, a través del consumo de vegetales. Se pudo apreciar las posibilidades aplicativas que muestran los talleres y posibilidades para transformar la realidad objetiva y dar respuesta al problema planteado.

Índice

Introducción-----	1
Capítulo I: Reflexiones teóricas-metodológicas sobre la preparación de los directivos en la nutrición, a través del consumo de vegetales.-----	12
I.1 Referentes teóricos acerca de la nutrición, a través del consumo de vegetales---	12
I.2 La preparación metodológica de los directivos de los seminternos para trabajar la nutrición, a través del consumo de vegetales-----	33
Capítulo II: Diagnóstico de la realidad objetiva, talleres metodológicos y análisis de los resultados.-----	45
2:1 Fundamentación de la propuesta. Diagnóstico inicial.-----	45
2.2 Talleres metodológicos -----	49
2.3 Resultados alcanzados con la aplicación de los talleres -----	62
Conclusiones-----	64
Recomendaciones-----	65
Bibliografía-----	66
Anexos	

Introducción

La salud y la educación son dos pilares del desarrollo social de un país, es por ello que está demostrada la necesidad de establecimientos de hábitos y costumbres beneficiosas para la salud desde los primeros momentos de la vida. Es mucho más fácil crear hábitos correctos en un niño, que modificarlos en el adulto.

A nivel mundial existe una amplia preocupación por garantizar la alimentación como un derecho humano básico que potencialice la calidad de vida, al dotar al organismo de los nutrientes necesarios para el desarrollo. Ella en sí misma es un medio de prevención de enfermedades y anomalía en el funcionamiento biológico y psicológico del hombre en todas las etapas de la vida.

Un buen estado nutricional fomenta un buen estado de salud, por ello es necesario introducir los conocimientos adecuados desde la más tierna infancia para que se formen los hábitos correctos y lograr un crecimiento y desarrollo normal dentro del seno de la sociedad.

Cada día se aprecia más el nexo entre una nutrición equilibrada o balanceada y la salud. Los estudios nutricionales han estado dirigidos durante mucho tiempo a investigar la relación de los alimentos con los seres vivos. Se han establecido así los requerimientos de nutrientes para el hombre y las enfermedades que se producen por una dieta desequilibrada.

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

Desde el siglo pasado Cuba ha aumentado el conocimiento de integrar a la dieta, alimentos de todos los grupos básicos que han permitido desarrollar metodologías más adecuadas en su procesamiento y conservación, con el objetivo de diversificar la ingestión de los mismos.

En este sentido y con el triunfo de la Revolución en 1959 se iniciaron profundas transformaciones económicas y sociales que permitieron el desarrollo de un amplio trabajo político y cultural, en el que se desarrolló como concepción elemental la necesidad de educar a la población para asumir su propia dieta.

La nutrición es el conjunto de procesos involuntarios e inconscientes, mediante los cuales el organismo vivo transforma las sustancias sólidas y líquidas exteriores que requiera en el sostenimiento, desarrollo, funcionamiento orgánico normal y en la producción de energía. (Carvajal Rodríguez; Castellano Simons. 2000: 49).

Educación en nutrición es el proceso mediante el cual se inculcan buenas costumbres que conducirán al consumo de dietas adecuadas para el crecimiento y la salud. Se realiza mediante la difusión de conocimientos sobre los alimentos y sus efectos sobre la salud, así como la enseñanza práctica orientada a vencer prejuicios y falsas creencias sobre el valor de los alimentos.

En los últimos años han surgido nuevos conceptos en el campo de la nutrición humana. A partir de las evidencias obtenidas en estudios nutricionales donde se demuestra que el papel de la dieta va más allá de los aportes de los nutrientes indispensables, incluyendo el que desempeña otras sustancias en que sin ser consideradas como nutrientes, ejercen un efecto beneficioso para la salud del hombre al ayudar a prevenir enfermedades o aumentar la resistencia contra ellas. Los vegetales representan un ejemplo de alimentos con estas características, son particularmente ricos en micronutrientes esenciales, algunos macronutrientes y otras sustancias que no se consideran como nutrientes, pero contribuyen al mantenimiento de la salud, estos se incorporaron a la dieta del hombre desde las primeras etapas

de su evolución. Además aportan sustancias con actividad biológica que previenen algunas enfermedades cuya incidencia en el ámbito mundial ha ido aumentando.

La calidad dietética nutricional de los vegetales que se consumen es de vital importancia para la salud, tienen una influencia determinada en el desarrollo y normal funcionamiento en el organismo.

Las hortalizas y verduras por su valor alimenticio, sabor agradable y propiedades aromáticas ocupan un merecido lugar en las preparaciones culinarias, estas llevan la sabia de la vida, y según deben formar parte además del 25% de la composición del menú, otros aseveran que hasta un 70%.

En la medida en que se le de la debida atención, se estará elevando los indicadores de salud y contribuiremos a mejorar el placer que nos proporciona un menú bien pensado y una comida preparada con calidad y gusto.

Existen múltiples experiencias en el tratamiento de una dieta balanceada y adecuada de alimentos. A pesar de ello en Enciclopedia Encarta 2007, 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 mala nutrición afecta la vida y la salud de los pueblos” (3 de octubre del 2006).

En Cuba, los problemas que en la actualidad afectan la salud humana son también una preocupación de investigadores y científicos, los mismos constituyen objeto de análisis y valoración por la repercusión que tienen para la vida del hombre en el planeta. Para enfrentar estos problemas no debe predominar la labor aislada, pues en ella deben colaborar los distintos factores de la sociedad.

En este sentido el Ministerio de Educación plantea direcciones de trabajo y programas con enfoque eminentemente pedagógico, por lo cual los educadores no están ajenos a estos problemas y se les convoca a trabajar en aras de la

Educación Nutricional que complemente los servicios que le brindan por el Ministerio de Salud Pública durante la labor educativa, con el objetivo de prevenir y promover la salud del escolar, para ellos es necesario que se mantengan actualizados en los temas y adelantos de la salud, fundamentalmente en la nutrición humana en virtud que se preparen para ejercer una Educación para la Salud más efectiva.

El tema además por su importancia ha sido objeto de estudio por diferentes autores que han reconocido y tratado su implicación, entre los cuales se consideran Cerra, J 1994; Cáceres, A, M, Muñoz 1999; Carvajal Rodríguez 2000; Carrillo, OV 2005; Latero, M. J , 2005; Zaldivar Muñoz 2005; Díaz Acevedo 2008.

Teniendo presente las temáticas abordadas por los autores mencionados y la variedad de ejes temáticos a trabajar en el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud se requiere de nuevas vías metodológicas que profundicen en la preparación de los directivos para desarrollar el proceso pedagógico, de modo que garanticen el trabajo de todas las temáticas donde hay que referirse con preferencia a la Educación Nutricional e Higiene de los Alimentos, aspecto imprescindible para poder lograr una mejora que produzca un cambio significativo en la preparación de los docentes para el trabajo con dicho tema.

Las transformaciones implementadas en el Escuela Primaria propician desarrollar un trabajo más efectivo en la preparación de los directivos, donde el objetivo fundamental es elevar la calidad de la educación y estos juegan un papel fundamental, basado en los principios científicos, ideológicos y morales de la sociedad, a través de la vía del trabajo metodológico, donde se prioriza la temática Nutrición e Higiene de los Alimentos, pues hoy día, quedan bastantes logros por conseguir. Por tanto es preciso descubrir una nutrición diferente y renovada para el siglo XXI.

En el curso escolar 2005-2006 en Cuba fueron creadas a nivel nacional plazas ocupacionales de Metodólogos de Alimentación Escolar en todas las instancias. Esto tiene como objetivo central, elevar la cultura alimentaria y nutricional en los centros donde se ofertan alimentos, tarea que ha dado la posibilidad de constatar directamente el trabajo de las estructuras de dirección, con el eje temático “La Educación Nutricional e Higiene de los Alimentos”, del Programa Director de Promoción y Educación para la Salud. Además las escuelas cuentan con el libro Educación para la Salud, folleto de Universidad para Todos, Orientaciones a los Docentes de la Educación Primaria sobre Educación Alimentaria, Nutricional e Higiene de los Alimentos, el Manual de Capacitación de Educación Alimentaria, Nutrición e Higiene de los Alimentos.

A pesar del trabajo que realizan los directivos como máximos responsables de lograr una dieta balanceada a través del proceso docente educativo, convicciones y hábitos de vida saludable y de las influencias que reciben por la vía metodológica y el asesoramiento del personal responsabilizado, así como la bibliografía existente todavía se evidencian dificultades en el conocimiento y las habilidades que poseen los directivos al trabajar el tema de los vegetales para una mejor nutrición.

- ✓ No muestran la preparación metodológica suficiente en el conocimiento teórico del tema de los vegetales para una mejor nutrición.
- ✓ Insuficientes habilidades para la búsqueda de vías y actividades para trabajar con el tema.
- ✓ En la planificación del menú no siempre se tienen en cuenta el valor nutritivo de los vegetales para su consumo diario, atendiendo a las hortalizas y verduras.

Por lo antes expuesto se confirma la idea de resolver dicho inconveniente a través de la vía de trabajo científico investigativo declarando como **problema científico:**

¿Cómo preparar a los directivos de los seminternos de Yaguajay para contribuir a una mejor nutrición, a través del consumo de vegetales?

Objeto: Proceso de preparación de los directivos.

Campo: La preparación metodológica de los directivos de los seminternos de Yaguajay para contribuir a una mejor nutrición, a través del consumo de vegetales.

Objetivo: Aplicar talleres metodológicos para preparar a los directivos de los seminternos de Yaguajay de modo que contribuyan a una mejor nutrición, a través del consumo de vegetales.

Preguntas Científicas:

- ¿Cuáles son los referentes teóricos y metodológicos que sustentan el tema nutrición, a través del consumo de vegetales que se emplean en la preparación metodológica de los directivos de los seminternos de Yaguajay?
- ¿Cuál es el estado actual de la preparación metodológica de los directivos de los seminternos de Yaguajay referente al tema nutrición, a través del consumo de vegetales?
- ¿Qué talleres metodológicos se podrán elaborar que permitan la preparación de los directivos de los seminternos de Yaguajay para la dirección del Proceso pedagógico referente al tema nutrición, a través del consumo de vegetales?
- ¿Qué resultados se obtendrán con la aplicación de los talleres metodológicos en la preparación de los directivos de los seminternos de Yaguajay sobre el tema?

Tarea Científica:

- ✓ Determinación de los referentes teóricos metodológicos que sustentan el tema nutrición, a través del consumo de vegetales.
- ✓ Diagnóstico del estado real de la preparación de los directivos de los seminternos de Yaguajay referente al tema nutrición, a través del consumo de vegetales.

- ✓ Elaboración de talleres metodológicos para la preparación de los directivos de los seminternos de Yaguajay referente al tema nutrición, a través del consumo de vegetales.
- ✓ Resultado alcanzado con la aplicación de los talleres metodológicos para la preparación de los directivos de los seminternos de Yaguajay referente al tema nutrición, a través del consumo de vegetales.

Para ello se define las siguientes variables:

Variable Independiente: Talleres metodológicos

Descripción: Son aquellos que se realizan con los directivos de diferentes seminternos, donde en forma cooperada se elaboran estrategias, alternativas didácticas, se analizan propuestas y se llega a conclusiones, dirigidas a prepararlos metodológicamente sobre el tema. Se caracterizan por ser instructivos y desarrolladores.

Variable Dependiente: Nivel de preparación de los directivos de seminternos de Yaguajay en el tema nutrición, a través del consumo de vegetales.

Definición Operacional de la Variable Dependiente:

Consiste en acción y efecto de preparar. Arreglo o disposición de las cosas en previsión de alguna labor ulterior según Cervantes. Diccionario Manual de la Lengua Española, por lo tanto es: el nivel de conocimiento que poseen los directivos sobre el tema nutrición, a través del consumo de vegetales, su nivel de actualización con respecto al tema, las habilidades que poseen para la planificación y ejecución de vías que utiliza y actividades que realiza para motivar a los docentes sobre el tema.

DIMENSIONES	INDICADORES
❖ Conocimientos teóricos sobre el tema nutrición, a través del consumo de vegetales.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Dominio que posee sobre el tema nutrición, a través del consumo de vegetales. ❖ Nivel de actualización que demuestran con respecto al tema nutrición, a través del consumo de vegetales.
❖ Habilidades que poseen para la planificación y ejecución del tema nutrición, a través del consumo de vegetales.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Vías que utiliza para trabajar el tema nutrición, a través del consumo de vegetales. ❖ Actividades que realiza para motivar a los docentes en cuanto al tema nutrición, a través del consumo de vegetales.

Para la realización de este trabajo se utilizó una población compuesta por 8 directivos de los seminternos del municipio de Yaguajay se tomó como muestra los 8 que representa el 100% de la población. De ellos son del sexo femenino 7 que representa el 87.5% y 1 del sexo masculino que representa el 12.5%. Todos son licenciados, y están cursando la Maestría en Ciencias de la Educación 7, y 1 tiene el título académico de Doctora. Todos se encuentran actualizados en cuanto a la política nacional e internacional.

Para la realización de este trabajo se utilizó como método general el dialéctico materialista, por ser la base de todo sistema metodológico y porque en él se sustentan los demás métodos, ya que permiten analizar las dificultades desde bases

científicas, viendo cada elemento, cada fenómeno como la causa de otro. Además se emplearon diferentes métodos propios de la investigación educativa.

Del nivel teórico:

- **El análisis histórico – lógico:** es empleado para analizar el desarrollo histórico de la nutrición, los vegetales y la concepción del trabajo metodológico de los directivos de seminternos referidos al tema.
- **El analítico sintético:** empleado en la fundamentación metodológica – teórica acerca de las características de la nutrición y los vegetales y en el análisis de los resultados obtenidos que permitió extraer regularidades.
- **El inductivo – deductivo:** a través del análisis de los instrumentos aplicados y las regularidades determinadas se pudo obtener inferencias al respecto y las causas de esas regularidades sobre estas se realizó el análisis del presupuesto teórico de los talleres metodológicos propuestos encaminados a perfeccionar la preparación de los directivos de seminternos referido al tema nutrición, a través del consumo de vegetales.

- **Del Nivel Empírico:**
- **Análisis de documentos:** para obtener información sobre los documentos que norman el trabajo metodológico y textos referidos al sistema de alimentación y nutrición en los escolares.
- **La encuesta:** se usó para determinar los conocimientos que poseen los directivos de los seminternos sobre la temática nutrición, a través del consumo de vegetales.

- **La entrevista:** sirvió para comprobar el nivel de preparación que poseen los directivos de los seminternos para la planificación y ejecución del trabajo con el tema nutrición, a través del consumo de vegetales.
- **La observación:** se usó para obtener información sobre los aspectos relacionados con el trabajo que realizan los directivos de seminternos en la planificación y ejecución de actividades referidas a la nutrición.
- **Pre – experimento:** se empleó para introducir los talleres metodológicos y el control de las transformaciones producidas en los directivos.

Del Nivel Estadístico y/o Procesamiento matemático:

- **Cálculo porcentual:** para analizar los datos recogidos en los diferentes instrumentos aplicados y presentar la información a partir de ellos.

La Novedad Científica: está dada en la aplicación de talleres metodológicos , los que se caracterizan por un enfoque sistémico sustentados por elementos teóricos y prácticos que al interactuar con los directivos de los seminternos de la Educación Primaria adquieren un carácter socializador, logrando la preparación de los mismos como principales encargados de lograr estilos de vida saludable en la preparación de actividades referidas a la nutrición a través del consumo de vegetales, con un nivel más actualizado, creativo y desarrollador para enfrentar la tarea que desempeñan, elevando la calidad del proceso pedagógico.

En esta investigación la contribución práctica pedagógica consiste en la aplicación de talleres para la preparación metodológica de los directivos de los seminternos en la dirección del trabajo metodológico con la nutrición a través del consumo de vegetales, teniendo en cuenta las necesidades de los directivos e interés colectivo de estos y sobre la base de los principios de la credibilidad, coherencia con las

prioridades de la enseñanza, la participación de los actores implicados y la contextualización o adaptación a la realidad estudiada.

Su consecuente aplicación contribuyó a la preparación más adecuada de estos directivos en la cultura dietética de los escolares.

El contenido del informe se encuentra en dos capítulos en el primero se presentan referentes teóricos sobre el eje temático nutrición, a través del consumo de vegetales y las reflexiones teórica metodológica sobre la preparación de los directivos en el trabajo con el tema. En el segundo se exponen los resultados del diagnóstico de la realidad estudiada, los talleres metodológicos y los resultados alcanzados con la aplicación de los mismos. Además contempla las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

Capítulo I Reflexiones teórico – Metodológicas sobre la preparación de los directivos, en la nutrición a través del consumo de vegetales.

1.1 Referentes teóricos acerca de la nutrición, a través del consumo de vegetales.

Una correcta alimentación es sinónimo de una buena salud. Cuando el organismo está bien nutrido se encuentra preparado para desarrollar sus máximas capacidades físicas e intelectuales para enfrenar alteraciones fisiológicas y de la salud, así como mantener un equilibrio psíquico y emocional.

La alimentación satisfactoria constituye una de las premisas fundamentales en el objetivo de lograr una población sana y culta por cuanto la nutrición ejerce una influencia determinante en la salud y en el desarrollo físico y mental del individuo. Está demostrado que una correcta nutrición es factor principal de la disminución de la mortalidad infantil y en la elevación de la expectativa de vida, repercute en todo el crecimiento humano, tanto físico como intelectual, por lo que ha sido política de nuestro país incrementar las acciones que posibiliten cambiar actitudes y prácticas como parte de la estrategia para elevar la cultura alimentaria y mejorar la calidad de vida de los niñas y los niños.

Existen diversas formas de poder alcanzar un estado nutricional individual adecuado, pero de un modo práctico se puede lograr una buena alimentación, teniendo en cuenta los nutrientes principales de cada uno de los alimentos y agrupándolos atendiendo a su función. Los alimentos se han clasificado en tres grandes grupos teniendo en cuenta su composición en nutrientes y las funciones que ellos desempeñan en: alimentos reparadores o constructores, que poseen un alto contenido de proteínas; alimento energético, los cuales contienen grandes proporciones de lípidos y carbohidratos; y el grupo de los alimentos reguladores son aquellos que aportan vitaminas y minerales. (García, 1986. 35).

El organismo necesita de una correcta relación entre lo que ingiere y sus necesidades nutritivas, esto debe basarse en los principios nutritivos contenidos en los alimentos como son: vitaminas, proteínas, hidratos de carbón, grasas y minerales para mantener el organismo en perfecto estado de salud.

Funciones de los nutrientes:

Vitaminas: Las vitaminas son los compuestos orgánicos que actúan mayoritariamente en los sistemas enzimáticos del metabolismo de las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas. Sin esta sustancia no podría tener lugar la descomposición y asimilación de los alimentos. Ciertas vitaminas participan en la formación de las células de la sangre, así como en la síntesis, hormonas y sustancias químicas del sistema nervioso y materiales genéticos. Las vitaminas se clasifican en dos grupos: liposolubles e hidrosolubles. Entre las vitaminas liposolubles están las vitaminas A, D, E y K, mientras la hidrosolubles incluyen la vitamina C y al complejo vitamínico B. (González y col, 1987.36).

La vitamina A es esencial para las células epiteliales, para el mantenimiento normal de la función visual y para un crecimiento normal (Lisay y Stuart, 2001). Su insuficiencia produce cambios en la piel y ceguera nocturna, o falta de adaptación a la oscuridad debido a los efectos de su carencia en la retina.

Vitamina D actúa casi como una hormona, ya que regula la absorción de calcio y fósforo y sus metabolismos. Una parte de la vitamina D se obtiene de alimentos como los huevos, pescado, hígado y la leche que pueden ser enriquecidos con esta vitamina. Los seres humanos sin embargo, toman la mayor parte de su vitamina D exponiendo la piel a la luz del sol (Ekker, 1991. 62).

La vitamina E es un nutriente esencial para muchos vertebrados, pero aún no se ha determinado su papel en el cuerpo humano. Se ha hecho muy popular como remedio para muchas y diversas dolencias, pero no existen pruebas claras de que

alivie ninguna enfermedad concreta. La vitamina E se encuentra en los aceites de semillas y en el germen de trigo. Se cree que funciona como antioxidante, protegiendo las células del deterioro causado por los radicales libres.

La vitamina K es necesaria para la coagulación de la sangre. Participa en la formación de la enzima protrombina, la que, a su vez, es indispensable en la producción de fibrina para la coagulación sanguínea. La vitamina K se produce en cantidades suficientes en el intestino gracias a una bacteria, pero también la proporcionan los vegetales de hoja verde, como la espinaca y la col, la yema de huevo y muchos otros alimentos.

Las vitaminas hidrosolubles (vitamina C y complejo vitamínico B) no se pueden almacenar, por lo que es necesario su consumo diario para suplir las necesidades del cuerpo. La vitamina C, o ácido ascórbico, desempeña un papel importante en la síntesis y conservación del tejido conectivo. Evita el escorbuto, que ataca las encías, piel y membranas mucosas, y su principal aporte viene de los cítricos.

Las vitaminas más importantes del complejo vitamínico B son la tiamina (B₁), riboflavina (B₂), nicotinamida (B₃), piridoxina (B₆), ácido pantoténico, lecitina, colina, inositol, ácido para-aminobenzoico (PABA), ácido fólico y cianocobalamina (B₁₂). Estas vitaminas participan en una amplia gama de importantes funciones metabólicas y previenen afecciones tales como el beriberi y la pelagra. Se encuentran principalmente en la levadura y el hígado.

Proteínas: las proteínas son los compuestos orgánicos más abundantes, pues representan alrededor el 50% del peso seco de los tejidos y están constituidas por aminoácidos unidos por enlaces pépticos (Gibney, 1990. 45).

La función primordial de la proteína es producir tejido corporal y sintetizar enzimas, algunas hormonas como la insulina, que regulan la comunicación entre órganos y células, y otras sustancias complejas, que rigen los procesos corporales. Las

proteínas animales y vegetales no se utilizan en la misma forma en que son ingeridas, sino que las enzimas digestivas (proteasas) deben descomponerlas en aminoácidos que contienen nitrógeno. Las proteasas rompen los enlaces de péptidos que ligan los aminoácidos ingeridos para que éstos puedan ser absorbidos por el intestino hasta la sangre y reconvertidos en el tejido concreto que se necesita.

Es fácil disponer de proteínas de origen animal o vegetal. De los 20 aminoácidos que componen las proteínas, ocho se consideran esenciales es decir: como el cuerpo no puede sintetizarlos, deben ser tomados ya listos a través de los alimentos. Si estos aminoácidos esenciales no están presentes al mismo tiempo y en proporciones específicas, los otros aminoácidos, todos o en parte, no pueden utilizarse para construir las proteínas humanas. Por tanto, para mantener la salud y el crecimiento es muy importante una dieta que contenga estos aminoácidos esenciales. Cuando hay una carencia de alguno de ellos, los demás aminoácidos se convierten en compuestos productores de energía, y se excreta su nitrógeno. Cuando se ingieren proteínas en exceso, lo cual es frecuente en países con dietas ricas en carne, la proteína extra se descompone en compuestos productores de energía. Dado que las proteínas escasean bastante más que los hidratos de carbono aunque producen también 4 calorías por gramo, la ingestión de carne en exceso, cuando no hay demanda de reconstrucción de tejidos en el cuerpo, resulta una forma ineficaz de procurar energía.

Los alimentos de origen animal contienen proteínas completas porque incluyen todos los aminoácidos esenciales. En la mayoría de las dietas se recomienda combinar proteínas de origen animal con proteínas vegetales. Se estima que 0,8 gramos por kilo de peso es la dosis diaria saludable para adultos normales.

Muchas enfermedades e infecciones producen una pérdida continuada de nitrógeno en el cuerpo. Este problema debe ser compensado con un mayor consumo de proteína dietética. Así mismo, los niños también precisan más

proteína por kilogramo de peso corporal. Una deficiencia de proteínas acompañada de falta de energía da origen a una forma de malnutrición proteico-energética conocida con el nombre de marasmo, que se caracteriza por pérdida de grasa corporal y desgaste de músculos.

Hidratos de carbono: Los hidratos de carbono aportan gran cantidad de energía en la mayoría de las dietas humanas. Los alimentos ricos en carbono suelen ser los más baratos y abundantes en comparación con los alimentos de alto contenido en proteínas o grasas. Los hidratos de carbono se queman durante el metabolismo para producir energía, liberando dióxido de carbono y agua. (Cervera, 1995. 83).

Hay dos tipos de hidratos de carbono: féculas, que se encuentran principalmente en los cereales, legumbres y tubérculos, y azúcares, que están presentes en los vegetales y frutas. Los hidratos de carbono son utilizados por las células en forma de glucosa, principal combustible del cuerpo.

Tras su absorción desde el intestino delgado, la glucosa se procesa en el hígado, que almacena una parte como glucógeno, (polisacárido de reserva y equivalente al almidón de las células vegetales), y el resto pasa a la corriente sanguínea. La glucosa, junto con los ácidos grasos, forma los triglicéridos, compuestos grasos que se descomponen con facilidad en cetonas combustibles. La glucosa y los triglicéridos son transportados por la corriente sanguínea hasta los músculos y órganos para su oxidación, y las cantidades sobrantes se almacenan como grasa en el tejido adiposo y otros tejidos para ser recuperadas y quemadas en situaciones de bajo consumo de hidratos de carbono.

Los hidratos de carbono en los que se encuentran la mayor parte de los nutrientes son los llamados hidratos de carbono complejos, tales como cereales sin refinar, tubérculos, frutas y verduras, que también aportan proteínas, vitaminas, minerales y grasas. Una fuente menos beneficiosa son los alimentos hechos con azúcar refinado, tales como productos de confitería y las bebidas no alcohólicas, que tienen un alto

contenido en calorías pero muy bajo en nutrientes y aportan grandes cantidades de lo que los especialistas en nutrición llaman calorías *vacías*.

Grasas: todos los seres humanos necesitan de las grasas para vivir. El organismo requiere grasa para obtener energía, formar células, para proteger a los órganos internos, mantener una piel saludable y tener una capa por debajo que funcione como aislante térmico. Además, utilizando la grasa como materia prima, el organismo produce hormonas y ácidos biliares que son sustancias necesarias para la digestión. El cuerpo humano puede fabricar la mayoría de las grasas que necesita, pero junto con las grasas de los alimentos también ingerimos sustancias esenciales que nuestro cuerpo no puede sintetizar que son los ácidos grasos esenciales. (Zies, 1996. 85).

Minerales: Según las necesidades requeridas por el organismo los minerales son clasificados como macroelementos y microelementos. Los macroelementos se requieren en más de 5 ppm estos son; Ca, P, Cl, Na, P, S, Mg. Los microelementos en menos de 50 ppm siendo estos: Fe, I, Cu, Zn, Mn, Cr, Co, Al y el molibdeno lo más conocido. (González y col, 1996). De estos se destacan como exponentes fundamentales el calcio, fósforo, hierro, y zinc. La mayoría de los minerales se encuentran distribuidos muy ampliamente entre todo tipo de alimentos, de tal modo que cualquier dieta que no sea incluye una cantidad suficiente de la mayoría de ellos.

Calcio: Es el mineral más abundante en el organismo, dado que es un componente fundamental de los huesos. También participa en la transmisión nerviosa y forma parte de la estructura de varias enzimas. Representa el 1.5 y 2.0% del peso corporal.

El fósforo: Es un componente esencial, junto con el calcio, en la estructura de los huesos y dientes. Forma parte de muchas sustancias orgánicas fundamentales en muchas rutas metabólicas sobre todo en las implicadas en la obtención y transmisión de energía. También en las que mantienen y transmiten el mensaje genético, la fuente de mineral son los productos lácteos, el pescado, la carne y algunos vegetales. El

hierro: Forma parte de la hemoglobina y de la mioglobina. También forma parte de bastantes enzimas.

El organismo es capaz de almacenar cantidades importantes de este elemento como reserva, asociado a una proteína llamada ferritin. El Zinc: Juega un rol fundamental en reacciones metabólicas de síntesis y esencial para todas las forma de vida. Colesterol: El colesterol es una sustancia de origen lipídico útil al organismo, pero el cuerpo no depende del colesterol que llega con los alimentos. El colesterol es, así mismo, un componente universal de las células de todos los animales superiores, incluido el hombre. Fibra dietética: La fibra dietética es la parte de las células vegetales compuestas por polisacáridos que no se hidrolizan por las enzimas del aparato digestivo del hombre, es decir, que no se pueden digerir.

La ingestión real de un nutrimento puede presentar cierta variabilidad diaria con respecto a la recomendación lo cual es compensado por ajustes metabólicos transitorios y por reservas corporales. El peso corporal y el estado de salud se encuentran en estrecha relación, tener un peso deseable disminuyen riesgos para la salud. (Martínez, 1985).

La necesidad de comer comienza con el inicio de la vida. Una dieta adecuada es aquella que permite el crecimiento, mantenimiento y reproducción normal del individuo. La adecuada combinación de los alimentos y nutrientes es lo que va a garantizar una alimentación racional, lo que significa un estricto cumplimiento de los diferentes intervalos en los cuales se ingiere alimentos. (García, 1986).

El régimen de alimentación es de gran interés en la alimentación racional, ingerir los alimentos en horas determinadas del día es de gran importancia para la formación del régimen cotidiano para la secreción del jugo gástrico. No existe ningún alimento completo y cada uno solo corresponde a una parte de las diferentes necesidades alimentarias. Por tal motivo, existe la necesidad de una alimentación variada y equilibrada bien meditada. No basta con aportar una determinada cantidad de

energía a nuestro organismo. La naturaleza de los alimentos importa mucho, tanto o más de su calidad. (Masón, 1994, 31).

Según Fennema, la forma de garantizar una alimentación racional es mediante una dieta recomendable. Siendo dieta de alimentación cotidiana o el régimen alimentario que se sigue a diario y dieta recomendable aquella que cumple los siguientes requisitos:

- ✓ Ser suficiente para proveer al niño y hombre de suficiente energía para satisfacer el gasto metabólico diario, el crecimiento corporal y su actividad física.
- ✓ Ser completa, es decir que se encuentre presente todos los grupos de alimentos para que contengan todos los nutrientes indispensables para el organismo.
- ✓ Tener variedad en los alimentos que la integran. Los mismos deben poseer diferentes colores, olores, texturas, temperaturas entre otros.
- ✓ Mantener el equilibrio entre los nutrientes que la forman.
- ✓ Adecuada a las condiciones fisiológicas. Es decir debe estar acorde al tipo de persona.
- ✓ Por último debe ser higiénica, para así garantizar la inocuidad de la misma.

Para poder garantizar una alimentación racional es necesario conocer las recomendaciones nutricionales de los individuos las que tienen como objeto fundamental controlar las deficiencias o los excesos en la alimentación y reducir el riesgo a enfermedades relacionadas con la nutrición.

Uno de los factores determinantes de la salud del ser humano es la alimentación. La capacidad productiva del individuo, el desarrollo físico e intelectual, las propiedades inmunológicas, su estado de salud e incluso la duración de la vida dependen de su situación nutricional.

Cientos de estudios han demostrado que una dieta rica en vegetales es esencial para prevenir y combatir muchas enfermedades. El problema es que los nutrientes que los hacen beneficiosos suelen tener mal sabor. Por ello se reduce casi siempre el consumo de ciertos vegetales. Los alimentos vegetales contienen muchas vitaminas y minerales, además de contribuir el aporte de fibra. Sólo por eso ya se justifica su consumo. Pero estos aportes nutritivos no son sino una mínima parte de los beneficios que aportan estos vegetales. Poseen otras sustancias nutritivas llamada fitonutrientes que dan color a los vegetales o poseen compuestos aromáticos, que los protegen contra las infecciones bacterianas y virales.

Por eso la riqueza del reino vegetal en el continente americano ha propiciado la exuberancia de una cocina que después de la llegada del Gran Almirante se enriqueció y expandió vertiginosamente, con la consiguiente modificación de los hábitos alimentarios de los habitantes del planeta.

En este largo proceso ocurrió un intercambio profundo de los fitorrecurso mundiales, donde América desempeña un papel preponderante tanto en la inserción como en la exportación de importantes alimentos. Las significativas bonanzas del clima de los países latinoamericanos favorecen la disponibilidad de un enorme potencial de plantas alimenticias que forman parte de la amplia diversidad vegetal como fuente de los alimentos con que cuenta la humanidad.

Así se reconocen dos centros de origen diversificación de las plantas alimenticias en América. Uno se encuentra en México – América Central, con recursos vegetales hoy tan difundido y el otro se encuentra en Sudamérica y se le atribuyen importantes fitorrecurso.

Junto a la contribución de los colonizadores que trajeron de todas las partes del mundo numerosas variedades de plantas, se fue delineando una cocina auténtica que se yergue ante los intentos invasores del comercio de las famosas comidas rápidas del mundo actual.

Algunos expertos refieren que la influencia europea aportó en general más de 40 hortalizas y vegetales (Zanahoria, col, coliflor, rábano) así como cerca de 25 plantas que sirven de condimento. Las plantas de origen africano también se cuentan dentro de los recursos vegetales del continente, y fueron introducidas por los esclavos y los españoles. Las oleadas migratorias provenientes del continente asiático también aportaron diversas variedades de vegetales.

Los vegetales se clasifican muchas veces de acuerdo con la familia botánica a que pertenecen; pero desde el punto de vista del menú, en el que debe considerarse el valor nutritivo y el factor estético, lo más adecuado es clasificarlos según la parte del vegetal que se usa en la alimentación. En las hortalizas y verduras aportan minerales y vitaminas que se encuentran relativamente grandes comparadas con las que se obtienen de otros alimentos. Completan el patrón de una buena dieta al suministrar importantes vitaminas que faltan en los alimentos energéticos y en los formadores de tejidos. Estos alimentos deben consumirse diariamente en gran cantidad, y no solamente como condimento o aperitivo. Los vegetales verdes y amarillos son los que poseen más alto contenido en valiosas vitaminas.

Una alimentación equilibrada y sana es aquella que proporciona todos los nutrientes necesarios para el crecimiento, reproducción y bienestar físico y mental al ser humano e imparte al organismo proporciones adecuadas de agua, proteínas, vitaminas, sales minerales, grasas e hidratos de carbono. Las ventajas que ofrece el consumo de vegetales es que proporciona una dieta sana.

Los vegetales constituyen fuentes de vitaminas y minerales.

La vitamina A: Es esencial para las células epiteliales y para un crecimiento normal. Su insuficiencia produce cambios en la piel y cegueras nocturnas, o falta de adaptación a la oscuridad debido a los efectos de su carencia en la retina.

Estimula el crecimiento, el apetito y la digestión. La podemos encontrar en vegetales verdes, las frutas amarillas y las zanahoria.

La vitamina D: Actúa casi como una hormona, ya que regula la absorción de calcio y fósforo y en el metabolismo, vitamina D. Su insuficiencia produce raquitismo en los niños y osteomalacia en los adultos. La podemos encontrar en los vegetales que contienen la pro – vitamina D. En la col y la zanahoria.

La vitamina E: Es un nutriente esencial para muchos vertebrados, pero aún no se ha determinado su papel en el cuerpo humano, deterioro causado. Permite un aprovechamiento de la vitamina A, en el organismo e impide la esterilidad. Mantiene las energías vitales del organismo y previene la vejez prematura, la podemos encontrar en lechuga, berro, espinacas, casi todos los alimentos de origen vegetal.

La vitamina K: Es necesaria para la coagulación de la sangre. Participa en la formación de la enzima protrombina, la que a su vez es imprescindible en la atribución de fibrina para la coagulación sanguínea. La vitamina K se produce en cantidad suficientes en el intestino gracias a una bacteria, pero también la proporcionan los vegetales de hojas verdes, como la espinaca, col y muchos otros alimentos. Actúa en la formación de protrombina en el hígado, factor que intervine

en la coagulación la sangre y que previene la hemorragia. La podemos encontrar en la zanahoria, espinacas, hojas verdes de las verduras y algunas frutas.

La vitamina B – 1: Conocida como tiamina o aneurina, es esencial en el proceso del crecimiento, metabolismo, funciones del sistema nervioso y producción de energía. La podemos encontrar en las habichuelas, espinacas, coliflor, tomates, nabos y zanahorias.

La vitamina B – 2: Llamada riboflavina, interviene en la respiración celular es de vital importancia en el crecimiento, y previene la depresión general orgánica, la podemos encontrar en casi todos los vegetales.

La vitamina B – 6: Interviene en los problemas del embarazo como la náusea y estimula el apetito, aparece en muchos vegetales.

La vitamina B – 12: Es uno de los factores antianémicos, interviene en el crecimiento, el apetito. La podemos encontrar en la zanahoria una vez ingerida son utilizadas por el organismo en la producción de B – 12.

Niacina: Es elemento del complejo B. Es esencial en la prevención de afecciones de la piel, la podemos encontrar en las verduras.

Calcio: Constituye más del 50% de los elementos minerales del cuerpo humano. Es útil en la formación y endurecimiento de los dientes y huesos, previene la hemorragia por coagulación sanguínea, regula la irritabilidad muscular y nerviosa, fortalece los músculos, ayuda a la función cardíaca y hace que el corazón mantenga su latido constante. La podemos encontrar en la lechuga, acelga, apio, tomate es decir en las hojas verdes de los vegetales.

Hierro: Es el factor primordial de la hemoglobina o pigmentos de los glóbulos rojos

de la sangre que permite el transporte de oxígeno desde los pulmones hasta el interior de los tejidos, lo podemos encontrar en las hojas verdes de las verduras.

Yodo: Sustancia principal de la hormona tiroidea que regula el metabolismo. Lo podemos encontrar en vegetales, tomates y lechuga.

Cloro: Cumple funciones vitales en el equilibrio químico del organismo, es útil en la formación de los jugos gástricos. Lo podemos encontrar en el tomate, apio, lechugas, espinacas, nabos y aguacate.

Cobre: es esencial en la asignación de hierro y la formación de hemoglobina. Lo podemos encontrar en espinacas, apio, lechugas, rábanos, zanahorias, pepinos y tomates.

Fluoruro: Es esencial en la formación de los dientes y endurecimiento de los huesos. Los podemos encontrar en la coliflor y acelga.

Magnesio: Proporciona firmeza de los huesos y endurecimiento de los dientes, interviene en la formación de albúmina en la sangre es activado en la presencia de cuerpos extraños. Lo podemos encontrar en muchos vegetales, aguacates.

Potasio: Es el mineral más básico de todos los tejidos musculares, abundan en las células rojas y en el cerebro y es esencial en la formación de glucógeno de los azúcares, de las proteínas y de las grasas. Se afirma que el potasio es útil para mantener la inteligencia y evitar el cansancio. Se puede obtener en el tomate, lechugas, nabos, apio, acelgas, pepinos, berenjena y aguacates,

Grasas: Fundamental para el sostén de los órganos proporciona la lecitina, un nutriente indispensable en la nutrición humana y es un elemento esencial del cerebro y de los nervios. Las grasas son indispensables en la nutrición del organismo humano pero hay que limitar su consumo la podemos encontrar en el aguacate.

Por todas estas propiedades nutritivas que tienen es necesario consumirlos lo más natural posible o utilizando métodos de elaboración que mantengan una protección de estos nutrientes. En las células vegetales se presentan componentes químicos específicos que lo hacen diferentes a las células animales. Entre ellas las sustancias parietales, las sustancias de reservas, los pigmentos y los productos del metabolismo secundario. (Figuroa U. Z. Láma 2003. 43).

Las células de las verduras casi imposibles de digerir, proporcionan el soporte necesario para hacer pasar la comida por el tracto digestivo. Muchas de las vitaminas más frágiles hidrosolubles se encuentran en las verduras.

Las fibras dietéticas obtenidas de hortalizas y verduras previenen enfermedades como aterosclerosis, cardiovasculares, alteraciones del colesterol, reducción de la presión sanguínea y diabetes. Las ensaladas son las plantas perfectas para un estilo sano y culto del comer, por ello la variedad de plantas que se presentan es extensa e irresistible a los que gustan de la buena mesa. Por lo general constituyen preparaciones en las que se emplean los ingredientes crudos y ligeramente modificados desde el punto de vista tecnológico, de ahí que conserven casi intacto, su valor nutritivo. No se concibe un menú balanceado sin la presencia de estos platos, de gran riqueza culinaria y notables efectos medicinales.

A continuación se hace referencia a la Información nutricional de los vegetales:

Los orígenes de la zanahoria se confunden en los tiempos. Ya hay referencia sobre el cultivo de la zanahoria morada de hace 3000 años en oriente y de su condición "afrodisíaca" por griegos y romanos. Es de la familia de las Umbelíferas. Es muy rica en caroteno, eficaz antioxidante con propiedades anticancerígenas. La sabiduría popular la considera muy buena para la vista, cicatrizante intestinal, diurética y astringente. También para curar la afonía se hervían zanahorias, se exprimían mezclándolas con agua y miel.

Es de las pocas verduras que pierde muy poco valor cocinada, debido a las sustancias aromáticas que poseen son muy buenas para estimular el apetito y muy usada en las personas que padecen de anemia o depresión. Es muy útil para eliminar los cólicos, muy rica en fósforo, por lo que es un excelente vigorizante, útil para las mentes cansadas y como restauradora de los nervios.

La zanahoria es una verdura que tiene bastantes ventajas en la alimentación de todas las personas, sin importar su edad. Además de ser un rico alimento es uno de los recursos terapéuticos más valiosos para tratar los padecimientos. La zanahoria es la más mineralizante y vitaminizante de todas las raíces, es recomendada para cualquier clase de enfermos. Sin ninguna contraindicación.

La remolacha, es un alimento del que no deberíamos de prescindir. Es una hortaliza muy energética que es muy aconsejada en casos de anemia, enfermedades de la sangre y convalecencia debido a su alto contenido de hierro, también es rica en azúcares, vitaminas C y B, potasio y carotenos. Se puede comer en ensaladas o cocida, pero mantiene mejor las propiedades cuando está cruda. Es laxante por lo que combate el estreñimiento y las molestas hemorroides. También es buena para mejorar la función hepática y para las infecciones de la vejiga urinaria.

La remolacha, debido a su moderado valor calórico, se puede consumir como ingredientes de ensaladas o de verduras y utilizar en dietas de control de peso, si bien hay que tener en cuenta la ración de consumo y la condimentación. Además, gracias a su contenido de fibra proporciona una buena sensación de saciedad, lo que limita el consumo de otros alimentos más calóricos.

La remolacha, es apropiada en la dieta de las embarazadas gracias a su contenido de folatos. Ésta es una vitamina importante a la hora de asegurar el correcto desarrollo del tubo neural del feto, sobre todo en las primeras semanas de gestación. Su deficiencia provoca en el futuro bebé enfermedades como la espina bífida o anencefalia. Por eso, incluirlas en su alimentación habitual es una forma válida de prevenir deficiencias.

La lechuga, es una planta anual, propia de las regiones templadas, que se cultiva para alimentación. Debido a las muchas variedades que existen y a su cultivo cada vez mayor en invernaderos, se puede consumir durante todo el año. Normalmente se utiliza cruda, como ingredientes de ensaladas y otros platos; ciertas variedades, de origen chino sobre todo, poseen una textura más robusta y se emplean cocidas. La lechuga tiene muy poco valor nutritivo, con un alto contenido de agua (90-95%), es rica en antioxidantes, como la vitamina A, C, E, B – 1, B – 2, minerales: fósforo, hierro, calcio, potasio y aminoácidos. Las hojas exteriores más verdes son las que tienen mayor contenido en hierro y vitamina C. Las lechugas, han sido y son utilizadas en infusiones como un ansiolítico moderado que facilita el dormir.

El rábano, pertenece a la familia de las crucíferas. En ella se engloban 380 géneros y unas 3.000 especies propias de regiones templadas o frías del hemisferio norte. Se considera a China como el origen de los rábanos, aunque este es un dato que se ha determinado de forma concluyente. Sin embargo, si se sabe que los egipcios y babilonios ya lo consumían hace más 4.000 años. Parece hacia el año 400 a.C., cuando comenzó a consumirse en China y Corea.

En la época de los griegos y romanos se convirtió en un alimento muy apreciado. Fueron estos últimos quienes extendieron su cultivo por toda Europa. En la actualidad, es en los países del Lejano Oriente donde más se aprecia y se consumen. Los rábanos se cultivan al aire libre en primavera y verano, mientras que en el otoño su cultivo se lleva a cabo en invernaderos. De esta forma se puede disponer de ellos todo el año.

El rábano, es un alimento con bajo aporte calórico gracias a su alto contenido en agua. Tras el agua, su principal componente son los hidratos de carbono y la fibra. De su contenido vitamínico destaca la vitamina C y los folatos. Los minerales más abundantes en su composición son el potasio y el yodo. Contiene cantidades significativas de calcio y fósforo, el magnesio está presente pero en menor proporción.

El tomate, pertenece a la familia de las solanáceas, se incluyen alrededor de 75 géneros. El tomate es el fruto de la tomatara, planta de origen americano. En concreto, se considera oriundo de Ecuador, Perú y la zona norte de Chile. No fue hasta el siglo XX cuando su cultivo se extendió por todo el mundo. En la actualidad, el tomate es uno de los alimentos más populares en Europa, debido en parte a su versatilidad y su facilidad para combinarse bien con una amplia variedad de alimentos. Aunque podemos encontrar los tomates durante todo el año, los de mejor calidad, sobre todo para ensalada, son los que se recolectan en los meses de verano.

Es un alimento poco energético que aporta a penas 20 calorías por 100 gramos. Su componente mayoritario es el agua, seguido de los hidratos de carbono. Se considera una fruta hortaliza, ya que su aporte de azúcares simples es superior al de otras verduras, lo que le confiere un ligero sabor dulce.

Es una fuente interesante de fibra, minerales como el potasio y el fósforo, y de vitamina entre las que se destacan la C, E, provitamina A y vitaminas del grupo B. Además, presenta un alto contenido de carotenos como licopeno, pigmento natural que aporta el tomate de color rojo.

La col, es sumamente importante desde el punto de vista medicinal a causa de sus riquezas en vitamina y sales minerales. Se cultiva por su sabor agradable, se consume cocida o en ensaladas. Son numerosas sus aplicaciones externas, ricas en

vitaminas C, yodo. Además la col es muy buena para las enfermedades viliares, ictericias y cálculos renales.

Pepino: es un alimento rico en vitamina A, C, E, B1, B2, sales minerales, hierro, fósforo y calcio. Se emplea en ensaladas y jugos.

Quimbombó: este vegetal es muy bueno para la salud contiene vitamina A, C, B1, B2, sales minerales, hierro, fósforo y calcio. Se puede preparar en variados platos. Previene las enfermedades inflamatorias y respiratorias. Combate el estreñimiento y los problemas dermatológicos. Se emplea en ensalada, guisos y sopas.

Habichuela: es un alimento valioso, rico en vitamina C, E, B1, B2 y sales minerales, tiene variadas formas de preparación. Previene las enfermedades oftálmicas y dermatológicas, favorece el crecimiento óseo y dental se emplea en ensaladas, guisos, sopas y guarniciones.

Espinaca: es una hoja que se conoce y cultiva en todas las regiones de Centro América.

Su consumo es más elevado en las zonas más urbanas y se utiliza en diferentes preparaciones. Es rico en vitamina A, C, B1, B2, previene las enfermedades cardiovasculares y oftalmológicas.

Acelga: la acelga es un vegetal de hoja que se utiliza con mucha frecuencia por su sabor agradable. Es rica en hierro, vitamina A y C y contiene un poco de riboflavina. Previene enfermedades cardiovasculares, óseas y oftálmicas. Se utiliza en ensaladas, sopas, potajes, guisos y revoltillos.

Las ensaladas pueden tener elementos crudos o cocinados. Los primeros están compuestos fundamentalmente por vegetales de hojas verdes y otras verduras de suave textura. El mayor contenido vitamínico estará en las ensaladas que no emplean el tratamiento térmico en sus componentes, y los cocidos por regla general, tendrán un mayor valor energético o proteico.

Lo cierto es que todos son igualmente deliciosos, se debe sugerir para su confección, los indicadores de cada receta, así como algunos requisitos generales en el orden tecnológico:

- Las ensaladas deben dar sensación de abundancia y frescura.
- Los vegetales que integran su composición deben lavarse minuciosamente.
- Los elementos que conforman deben cortarse uniformemente y de manera que se recomienda en la receta.
- Las ensaladas cocidas deben tener sus ingredientes: al dente, quiere decir que mantengan su forma y textura.
- Las ensaladas se elaboran al momento de servir la mesa.
- El aderezo que las acompañan debe prepararse aparte. Si se desea aliñar directo una ensalada de hojas verdes debe agregarse inicialmente el aceite y después el elemento ácido para evitar que se marchiten.
- Proporcionar la variedad de colores.
- Las ensaladas cocidas se aderezan calientes.

Consejos saludables para favorecer el consumo de hortalizas y verduras.

- ❖ Las ensaladas deben tener componentes contrastantes para proporcionar su belleza y aceptación visual.

Sobre la col, acelga y otros vegetales de hojas se puede verter un sofrito bien caliente que marchite la ensalada y le impregne un sabor asociado a nuestros gustos.

- ❖ Algunos vegetales, como la berenjena se cocinan sin agua, preferiblemente salteadas o humeadas.
- ❖ El consumo de alimentos ricos en betacaroteno, como la zanahoria, acelga, lechuga, remolacha, espinaca, calabaza y otros junto a grasas de origen vegetal, favorece la acumulación de los carotenos fuentes de vitamina A.
- ❖ Los alimentos ricos en fibras dietéticas, como las verduras y hortalizas favorecen la digestión y reducen la constipación.
- ❖ Las hortalizas y verduras son fuentes de vitaminas A, C y E asociados con la prevención de algunas enfermedades, como el cáncer.
- ❖ Los vegetales se deben cortar poco antes de ser consumidos.
- ❖ El exceso de tiempo y de temperatura durante la cocción de los vegetales destruye su valor nutritivo.
- ❖ Las verduras son reguladores y calmantes del sistema nervioso.
- ❖ La espinaca es excelente para combatir el estreñimiento crónico con hemorroides y también enfermedades de la piel.
- ❖ En las ensaladas verdes debe agregarse primero el aceite y después el vinagre o la sustancia ácida para evitar que las hojas se dañen con la acción del ácido.

Para que la col esté suave al prepararla en ensaladas, pásala por agua hirviendo por unos minutos y después exprímelas.

- ❖ Trate de no quitarle la cáscara a los vegetales que los admitan, ejemplo tomate, pepino, berenjena, calabaza y pimiento.
- ❖ Los vegetales deben ser consumidos crudos, siempre que sea posible.
- ❖ Los vegetales deben cocinarse con un poco de agua o al vapor, preferentemente enteros y con cáscara.
- ❖ Lave cuidadosamente los vegetales antes de consumirlos, pero en breve tiempo para evitar la pérdida de nutrientes.
- ❖ Es recomendable guardar en congelación los vegetales que no se consumirán en corto plazo.
- ❖ Los vegetales congelados deben ponerse directamente en el agua de cocción y sin previa descongelación.
- ❖ Los vegetales crudos se aliñan en el momento de ser consumidos, y los cocidos se aliñan caliente.
- ❖ Se debe consumir la zanahoria preferiblemente cruda, rayada o cocida en poca agua para que se pueda liberar los precursores de la vitamina A.

1.2 La preparación metodológica de los directivos de los seminarios para trabajar la nutrición a través del consumo de vegetales.

La educación para la salud se hace necesaria para ampliar el conocimiento, desarrollar habilidades personales relacionadas con la prevención de enfermedades y facilitar cambios de conducta encaminados hacia una meta predeterminada donde se logre una correcta nutrición, a través del consumo de vegetales. No es una asignatura en particular, sus contenidos están incluidos en el currículo de los diferentes subsistemas de educación y se enriquece con las necesidades e intereses identificados en cada aula, teniendo en cuenta lo expresado en el III Seminario Nacional para Educadores.

Históricamente se ha tratado de insertar los problemas de salud a la educación a través de Cátedras de Educación, Departamentos de Sanidad, Departamentos de Atención del Escolar, asignaturas, objetivos, proyecciones para el desarrollo de la salud escolar, Resolución Ministerial, Precisiones para el Trabajo Metodológico, Carta Circular 01/2000 Programa de Educación y Promoción para la Salud, tratando de que los directivos cuenten con una guía para ir trabajando los aspectos relacionados con la salud de los escolares.

La historia de la educación en Cuba recoge la existencia de una asignatura llamada Educación para la Salud que se impartió tanto en la Educación General Básica como en las Escuelas Normales para Maestros, esta asignatura fue pasando por diferentes etapas de perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación y como resultado de las diferentes etapas del perfeccionamiento en el aspecto curricular va desapareciendo de los esquemas de asignatura ha impartir en la Educación General; pero se mantiene en la formación de maestros hasta 1979.

En 1981 se pone vigente el Programa Nacional de Atención al Escolar con el propósito de lograr una protección de la salud y el desarrollo armónico del niño y del adolescente mejorando las condiciones higiénicas de las escuelas y del régimen

de vida del escolar con la aplicación sistemática de las normas establecidas por el Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación, con la participación de las organizaciones estudiantiles y de padres en las enseñanzas primaria y media del país. “Con doce (12) objetivos orientados hacia el control y prevención de enfermedades y problemas, atendiendo algunos aspectos de trascendencia social como la higiene colectiva, nutrición y alimentación escolar”.

El trabajo metodológico constituye la vía principal para la preparación de los directivos con vista a lograr la concreción del sistema de influencias que permiten dar cumplimiento a las direcciones principales del trabajo educacional, así como a las prioridades de cada enseñanza, el mismo ha ido evolucionando en correspondencia con las exigencias de la sociedad y las transformaciones ocurridas en el Ministerio, de modo que los directivos pueden dirigir eficazmente el proceso pedagógico cumpliendo así el fin de la educación.

El perfeccionamiento continuo de la Educación, requiere entre otros aspectos, de la actualización del trabajo en las escuelas, lo cual constituye un factor esencial para elevar la eficiencia en la organización y dirección escolar, aspecto imprescindible para lograr una mayor calidad de la educación.

La elevada profesionalidad de los docentes es indudablemente un factor determinante en el éxito. La concepción y desarrollo de la dirección educacional, del MINED relacionado con la interacción e interrelación con los diversos agentes comunicatorios, exige del director de seminterno una calificación y una preparación para desarrollar su dirección efectiva, así como capacidad personal con la activa participación de todos, en el diseño y ejecución de la estrategia educativa de la escuela.

La actividad de los directores debe caracterizarse por la constante preocupación por el maestro, por su superación técnico, por la creación de las condiciones más favorables para su labor y por la importancia que le concede al trabajo metodológico.

La correcta planificación, orientación y ejecución del trabajo metodológico se manifiesta en la escuela cuando el problema se atiende y discute en sus respectivos órganos de dirección y técnicos, cuando los maestros y profesores reciben las orientaciones a tiempo, cuando encuentran y aprenden en la preparación metodológica lo necesario para impartir buenas clases, cuando se les critica constructivamente y se les ofrece pautas ha seguir, entre otras cosas ya que en un centro escolar el trabajo metodológico es una cuestión fundamental.

En (1980: 74) aparece descrito así: “El trabajo metodológico es, por su propia esencia un trabajo creador, que exige el perfeccionamiento de dirigentes y técnicos para que puedan con su acción directa elevar el nivel de preparación del personal docente y proporcionarles conocimientos multilaterales profundos que se renueven constantemente y perfeccionen su maestría pedagógica” (...) lo constituyen todas las actividades intelectuales, teóricas, prácticas, que tienen como objetivo la elevación del nivel político ideológico, científico – técnico y pedagógico – metodológico del personal docente.

En el VIII Seminario Nacional a dirigentes, metodólogos e inspectores de las direcciones provinciales y municipales (1984: 86) se precisa que: “Es la actividad sistemática y permanente de los docentes encaminada a mantener y elevar la calidad del proceso docente educativo, a través del incremento de la maestría pedagógica de los cuadros científicos pedagógicos...”.

Con el objetivo de elevar el proceso docente educativo y ayudar a los docentes y directivos a su superación en la planificación de actividades colectivas y con el apoyo de los niveles superiores de educación aparece en la Resolución Ministerial 80/93 Trabajo Metodológico de la Educación Primaria, así como la Resolución Ministerial 95/94 donde se precisa el trabajo metodológico como “Una acción preventiva, una vía decisiva para elevar progresivamente la calidad del proceso docente educativo y contribuir a la superación de los docentes”.

En el Seminario Nacional a dirigentes, metodólogos e inspectores de las direcciones provinciales y municipales, documentos normativos y metodológicos (1997:279) se define el trabajo metodológico como "... la actividad paulatina encaminada a superar la calificación profesional de los maestros, profesores y dirigentes de los centros docentes para alcanzar el objetivo de garantizar el cumplimiento de las tareas planteadas ante el sistema de educación en una etapa dada en su desarrollo".

A partir del año 1999, en la Resolución 85/99 "precisiones para el trabajo metodológico en el Ministerio de Educación" el trabajo metodológico cobra fuerza y se define como: " el sistema de actividades que de forma permanente se ejecuta con y por los docentes en los diferentes niveles de educación, con el objetivo de elevar su preparación político, ideológica, pedagógica – metodológica y científica para garantizar las transformaciones dirigidas a la ejecución eficiente del proceso docente educativo, y que en combinación con las diferentes formas de la superación profesional y post graduado permitan alcanzar la idoneidad de los cuadros y del personal docente".

En la circular 01/2000 se puntualiza que "el trabajo metodológico es el conjunto de acciones que se desarrollan para lograr la preparación del personal docente, controlar su auto superación y colectivamente elevar la calidad de la clase. Se diseña en cada escuela en correspondencia con el diagnóstico realizado a cada docente".

Ojeda García, Magalis (2002:25) en el texto "Hacia el Perfeccionamiento de la Escuela Primaria" expone las funciones del director. Entre ellas está la referida a la construcción del proceso para la determinación de problemas, de las prioridades y de la elaboración de la estrategia del trabajo metodológico, para su solución asigna y controla tareas individuales a sus trabajadores para garantizar el cumplimiento de los objetivos y las acciones planificadas para cada curso escolar.

Para su puesta en práctica, en el caso que nos ocupa, ha de tener el directivo la claridad que esta función ha de materializarse en la medida que se haga una acertada comprensión para utilizar adecuadamente las vías del trabajo metodológico para propiciarles sugerencias al docente que le permita cumplir su propósito esencial en el proceso de enseñanza – aprendizaje que es contribuir a la formación integral de la personalidad del alumno.

En el Modelo de Escuela Primaria (2003:22) se define como trabajo metodológico “el conjunto de actividades que utilizando vías científicas, se diseñan, ejecutan y valoran con el objetivo de propiciar el perfeccionamiento del desempeño profesional del personal pedagógico en función de optimizar el proceso docente educativo, dentro de las posibilidades concretas de un colectivo pedagógico o metodológico de un centro, de un municipio, provincia o nación.”.

Teniendo en cuenta que el trabajo metodológico contribuye a elevar la efectividad del proceso pedagógico en todos tipos y niveles de educación, se hizo necesario establecer las normas que permitan a los cuadros principales de cada nivel de dirección planificar, ejecutar, controlar y evaluar sus resultados. Es por ello que a partir del 19 de junio se establece la Resolución No. 119/2008, Reglamento del Trabajo Metodológico del Ministerio de Educación.

Según lo planteado en dicha Resolución: el trabajo metodológico es el sistema de actividades que de forma permanente y sistemática se diseña y ejecuta por los cuadros de dirección en los diferentes niveles para elevar la preparación político – ideológica, pedagógica – metodológica y científica de los docentes graduados y en formación mediante, las direcciones docentes – metodológicas, a fin de ponerlos en condiciones de dirigir efectivamente el proceso pedagógico.

De ahí que las formas fundamentales del trabajo docente son: Reunión metodológica, clase demostrativa, clase abierta, preparación de las asignaturas, talleres metodológicos, visitas de ayuda metodológica y control a clases, mientras

que las formas fundamentales del trabajo científico metodológico colectivo son: seminario científico metodológico, talleres y eventos científicos metodológicos.

El trabajo docente metodológico garantiza el perfeccionamiento de la actividad docente educativa mediante la utilización de los contenidos más actualizados de las ciencias pedagógicas y las ciencias particulares correspondientes.

Las tareas del trabajo metodológico son:

- Buscar las mejores vías y modos del trabajo educativo con el fin de alcanzar los objetivos formativos propuestos.
- Determinar el contenido de las diferentes formas organizativas del proceso educativo.
- Recomendar la lógica del desarrollo de los contenidos por clases.
- Estimular iniciativa y la creatividad de cada docente.
- Propiciar el intercambio de experiencias generalizando las mejores.
- Establecer orientaciones metodológicas específicas para el trabajo independiente de los estudiantes.
- Analizar, elaborar y determinar el sistema de control y evaluación del aprendizaje.
- Perfeccionar y elaborar los medios de enseñanza.
- Analizar la calidad de las clases y realizar balances metodológicos para valorar la efectividad del trabajo realizado.

El trabajo científico metodológico se refiere a la aplicación creadora de los resultados de las investigaciones pedagógicas, a la solución de problemas del proceso educativo, y a la búsqueda por vía metodológica de las respuestas a los problemas científicos planteados.

Las tareas principales del trabajo científico metodológico son:

- Organizar trabajo de desarrollo del colectivo con vista a perfeccionar la acción educativa.
- Perfeccionar los planes y programas de estudio de manera que se realicen propuestas sustentadas científicamente.
- Investigar sobre problemas que tienen que ver con la didáctica y elaborar las tareas para la introducción de los resultados en el proceso educativo.
- Estudiar y recomendar métodos científicamente fundamentados para elevar la efectividad del proceso formativo de los estudiantes.
- Estudiar las experiencias de organización y realización del proceso educativo, tanto en el territorio como en el país y hacer las recomendaciones correspondientes.

Las actividades metodológicas que la autora propone se desarrollan en talleres. Los talleres son tan antiguos como el hecho en sí de enseñar, datan desde la más remota tradición artesanal, desde el período neolítico. Fueron anteriores a la escuela y a la escritura. Aún cuando no había escuela como institución ya había enseñanza. Primero la familia y luego los artesanos en sus pequeños talleres adiestraron en los oficios a sus hijos.

En la actualidad, el saber científico aparejado a los cambios sociales, permite comprender que una de las bases de toda educación es la actividad.

El hombre y la mujer son ante todo seres activos y la formación de su personalidad depende de la actividad que realizan y de las relaciones comunicativas que establecen. Por todo ello es importante el taller, en el quehacer didáctico como forma activa de enseñanza.

La idea martiana de que taller es la vida entera, taller es cada hombre, taller es la patria, evidencia la importancia de esta forma de trabajo en un espacio más amplio y general.

Es importante considerar que el taller no es cualquier reunión que tenga carácter docente, sin tener en cuenta la organización práctica y creadora del proceso docente-educativo. No obstante su metodología debe ser abierta, aunque presupone la preparación previa de los participantes, donde vinculen la búsqueda de la teoría sobre el tema, con la experiencia de sus modos de actuación profesional como fuente para el aprendizaje, donde han probado los efectos de su acción o de su conocimiento.

El taller permite aprender haciendo, en oposición al aprender diciendo lo que otros dicen, preguntan o responden. Los docentes dejan de tener el dominio de la información para compartirla y compartiendo también la búsqueda de información.

Es importante el grupo, pues se aprende participando y se descubre la necesidad de los otros. Se produce el acto comunicacional, no para adquirir conocimiento acabado, definitivo, inmodificable, intocable, sino, un conocimiento como medio, camino, instrumento. Taller es respeto a diferentes opiniones.

En las orientaciones didácticas de la Secundaria Obligatoria del Ministerio de Educación y Ciencias de Canarias, España, se define que el contraste de experiencias con otros compañeros del equipo docente, el trabajo de grupo o los encuentros de profesores son oportunidades de reflexión sobre la propia práctica. Así se mejora, aportando las experiencias personales y de grupos más consolidadas, evaluándose los propios progresos en las metas profesionales de cada profesor.

Esto demuestra la importancia que se le da a esta tendencia en el trabajo docente. En Cuba existen condiciones creadas dado el carácter centralizado y descentralizado en la política educacional en las instituciones, para que los docentes dediquen tiempo a estas reflexiones.

Se entiende como taller, según los documentos de la Maestría en Ciencias de la Educación módulo III. "La forma organizativa profesional que establece un contacto con la realidad que se puede aplicar en cualquiera de los componentes organizacionales. Es una forma de organización que por sus características, contribuye a la preparación óptima del futuro profesional" (2007:85). Además se asumen las concepciones de Calzado. D. al plantear: "el taller, permite sistematizar e integrar conocimientos, habilidades, valoraciones y experiencias en la actividad profesional creadora desde la interacción" (2000:21).

Rosario Mañalich Suárez sobre el taller como forma de docencia, plantea que el taller puede tomar elementos de otros tipos de clase ya conocidas (conferencias, clases prácticas, seminarios, consultas). Pero los trasciende en un proceso donde el equilibrio y el tono aportan sus objetivos, actividades, métodos seleccionados, niveles de asimilación y estructura metodológica que es siempre flexible y abierta.

Apunta además, como los talleres cumplen las funciones cognoscitivas, metodológicas, educativas y de control. Es decir, "aportan conocimientos, devienen modelos de actuación sobre los métodos utilizados, se abren espacios para el análisis, el respeto a la opinión ajena, al reconocimiento, al mérito del otro y a la cooperación de la construcción del aprendizaje y valorar que tipifican al modelo de hombre socialista y además permiten diagnosticar el nivel de conocimientos y habilidades de los miembros del grupo así como su desarrollo progresivo para alcanzar los objetivos propuestos" (2003:11).

Después de haber realizado un análisis de diferentes textos donde varios autores abordan lo relacionado con los talleres, la autora de este trabajo se ajusta a la Resolución 119 del 2008 donde se plantea: el taller metodológico: es la actividad que se realiza en cualquier nivel de dirección con los docentes y en el cual de manera cooperada se elaboran estrategias, alternativas didácticas, se discuten propuestas y se arriban a conclusiones generalizadas.

Rasgos más significativos que identifican al taller como forma de Educación Avanzada.

Se toma la institución como escenario de su desarrollo, en los espacios y etapas que enmarca el sistema de trabajo del Ministerio de Educación para superar al docente.

Se basa en la búsqueda de mejores experiencias de los docentes como forma de crecimiento individual, a través de sus reflexiones, práctica escolar y experiencia postgraduada.

Produce autoperfeccionamiento en los docentes a partir del trabajo individual y colectivo, así como en la utilización de sus potencialidades.

Los dirigen los propios dirigentes.

En cada taller se desarrolla la búsqueda bibliográfica con o sin orientación.

El debate y la participación colectiva generan nuevas bibliografías utilizadas en la experiencia diaria y en la formación posgraduada de los docentes.

En el taller teórico metodológico se tiene en cuenta las mejores experiencias teórico- prácticas de los docentes, consideradas también potenciales.

Estas, al generalizarse en grupos y en la actividad docente, desarrollan el protagonismo del sujeto en la institución. Se aplican para ello diferentes vías que tienen como fin el mejoramiento humano, tales como: el tratamiento de la formación posgraduada en la práctica escolar, búsqueda bibliográfica permanente, entre otras, con una intención creadora de ascender en el desempeño profesional. Los docentes como principales agentes de toda transformación educativa necesitan capacitarse para asumir una participación activa en los procesos de cambio, no debe concebir el conocimiento solo como un saber dado, sino también, como un proceso de búsqueda permanente.

En el taller se pone de manifiesto la investigación participativa, al buscar un conocimiento objetivo de la realidad individual, grupal y social, emprendido por los propios actores que aceptan la responsabilidad de la reflexión sobre su propia práctica. Existen condiciones personales, grupales, institucionales y sociales que favorecen a la modalidad de investigación participativa, tales como:

- Experiencia participativa.
- Actitudes abiertas, dialogantes y flexibles
- Apertura al cambio como posibilidad de crecimiento
- Participación de todos sus miembros.

El taller es una forma de aplicar la teoría y la práctica para el mejoramiento profesional y humano incluye:

- En su proceso pedagógico, la actividad y la comunicación
- En su proceso de producción científica, nuevas cualidades al mejorar las formas de actuación.

El taller transforma y produce nuevos conocimientos y valores para una mejor actuación. Puede poner en práctica, a través de la comunicación, la experiencia de unos y la asimilación de estas por otros docentes.

La búsqueda de la teoría en diferentes fuentes, junto a la discusión de esta con las mejores experiencias, crea conocimientos en el desarrollo de los talleres que pueden traer como resultado la motivación profesional para lograr satisfacción en lo personal y en lo social.

La forma de Educación Avanzada empleada es racional, pues emplea el tiempo de trabajo metodológico definido en la institución y el que deben emplear los docentes según sus posibilidades y necesidades fuera de esta, es decir, en su autopreparación.

Al basarse los talleres en las mejores experiencias de los docentes, se parte del conocimiento de su trayectoria laboral y científica, se enriquece con la defensa de sus modos de actuación y se le dan posibilidades para la adquisición independiente de conocimiento. Puede evaluar la calidad teórico - práctica de las temáticas abordadas a través de la valoración en debates, observación de clases y con el uso de técnicas participativas. Esto demuestra el vínculo entre racionalidad, creatividad y calidad del resultado.

Estos se dirigen hacia el fortalecimiento de la independencia cognoscitiva en el docente a través de tareas que la consolidan, aceleran, exponen, defienden y llevan a la práctica los contenidos.

Los métodos que se emplean con los docentes como sujetos de aprendizaje se basan en la autoformación, participación, reflexión práctica y la generalización e intercambio de conocimientos entre otros requisitos necesarios.

Capítulo II: Diagnóstico de la realidad objetiva, talleres metodológicos y análisis de los resultados.

2.1 Fundamentación de la propuesta. Diagnóstico inicial.

La propuesta está compuesta por talleres metodológicos dirigidos a la preparación de los directivos de los seminternos del municipio de Yaguajay referido al tema nutrición, a través del consumo de vegetales. Los mismos propician espacios de reflexiones sobre la temática abordada. Para su concepción se tomaron en cuenta todas las acciones teóricas y prácticas, así como los requisitos metodológicos sobre la base de diferentes aspectos psicológicos y pedagógicos relativos al desarrollo del tema.

Los mismos dado su carácter variado y transformador resultan ser atractivos e interesantes, lo que posibilita elevar el nivel de preparación de los directivos para enfrentar su trabajo con mayor calidad y eficiencia al demostrar un mayor dominio sobre la nutrición, a través del consumo de vegetales desde una posición materialista dialéctica y una concepción científica del mundo encaminada a contribuir al cumplimiento de los objetivos educacionales actuales.

Al concebirlos se tuvieron en cuenta los programas de estudio, orientaciones metodológicas, programa director y otros libros de texto, seminarios nacionales. En la propuesta específicamente se tienen en cuenta las características individuales o particularidades de los directivos. En la planificación de cada taller se precisa título, objetivos y procederes metodológicos. Estos responden a los objetivos generales de la Educación Primaria. Están adecuados a los momentos del desarrollo en que se encuentran, ajustados al Programa Director de Promoción para la Salud.

El éxito de una correcta nutrición, a través del consumo de vegetales en nuestras entidades depende de la preparación de los directivos para su ejecución, por lo que se precisa de actividades donde de manera cooperada se elaboren estrategias,

alternativas se analicen propuestas y se arriben a conclusiones, a través de los diferentes talleres con el fin de modificar la realidad previamente diagnosticada.

Como fundamento psicológico de las acciones se retoman los postulados de la teoría histórico – cultural acerca del papel de la cultura, el devenir histórico y social en el desarrollo de la personalidad situando al hombre en contacto con su medio para transformarlo y a su vez transformarse, sin desechar que cada individuo tiene sus propias características que lo distinguen.

Pedagógicamente se define el enfoque integral contextualizado donde los directivos son los guías del proceso. Ellos mantienen un equilibrio entre los componentes personales y personalizados en la preparación de los docentes a partir de la incorporación de conocimientos de la nutrición, a través del consumo de vegetales, a su accionar.

La aplicación de los instrumentos de diagnóstico a los directivos de los seminternos del municipio de Yaguajay permitió apreciar que existían dificultades en su preparación para transformar la realidad educativa en las escuelas a través del proceso pedagógico.

Para evaluar la variable dependiente se tuvieron en cuenta los indicadores y dimensiones mencionados en la introducción. A continuación se describe el resultado y la evaluación de indicadores declarados en cada dimensión, mediante la aplicación de una escala valorativa que comprende los niveles bajos (1), medio (2) y alto (3). (Anexo 5) para la evaluación integral de la variable dependiente en cada sujeto de investigación, se determinó que el nivel bajo corresponde al menos dos indicadores bajos, el nivel medio al menos tres indicadores medios y no más de dos bajos, el nivel alto comprende al menos tres indicadores altos y no más de dos bajos. Se hace la valoración del diagnóstico inicial de forma cuantitativa (Anexo 6), con la finalidad de constatar el conocimiento alcanzado por los directivos referidos a la nutrición, a través del consumo de vegetales, declarado en la dimensión uno, se aplicó una encuesta (Anexo 4), que permitió la medición del indicador 1,1 y 1, 2.

De los 8 encuestados solo 1 tiene pleno dominio sobre la temática nutrición, a través del consumo de vegetales que representa un 12.5%. Fueron evaluados 3 de regular para un 37.5% ya que muestran dominio de la temática pero le falta claridad en los nutrientes de los vegetales. Los 4 restantes directivos se evaluaron de mal para un 50%, ya que no muestran pleno dominio de la temática nutrición, a través del consumo de vegetales.

Referido al indicador 1.2, de la muestra solo 1 de los encuestados, que representa un 12.5% tiene un nivel de actualización con respecto al tema nutrición, a través del consumo de vegetales por lo que se evalúa de alto, mientras que 3 directivos, para un 37.5% se evalúan de regular pues muestran cierta actualización sobre los contenidos que comprenden la temática nutrición, través del consumo de vegetales, 4 directivos que representa un 50% se evalúan de mal, ya que no están actualizados de los contenidos que comprenden la temática nutrición a través del consumo de vegetales.

La distribución de frecuencias pone de manifiesto que el 12.5% de los directivos se ubican en el nivel alto, 3 de ellos en el nivel medio para un 37.5% y 4 de los directivos se ubican en el nivel bajo que representa un 50%, respecto al indicador 1.1; mientras que en el indicador 1.2 se ubicó un directivo para un 12.5% en el nivel alto, 3 para un 37.5% en el nivel medio y 4 de ellos para un 50% en el nivel bajo. Con el objetivo de comprobar las habilidades que poseen para la planificación y ejecución de la actividad referida a la nutrición, a través del consumo de vegetales declarada en la dimensión 2; se aplicaron entrevista (Anexo3), análisis de documentos (Anexo 1), guía de observación (Anexo2).

Al valorar el indicador 2.1 se comprobó que un directivo, para un 12.5% utiliza diferentes vías para trabajar la nutrición, a través del consumo de vegetales, por lo que se encuentra en el nivel alto, 3 para un 37.5% no son sistemático en la utilización

de las vías, quedando ubicados de regular, 4 de ellos para un 50% no utilizan vías adecuadas para trabajar la temática, por lo que quedan evaluado de mal.

Referido al indicador 2.2 se pudo comprobar que solo 1 directivo para un 12.5% realiza actividades desarrolladoras para trabajar la nutrición, a través del consumo de vegetales por lo que se evalúa de alto. De los 8 directivos que conforman la muestra, 3 para un 37.5% no realizan actividades desarrolladoras por lo que se ubican en la categoría de regular, y 4 para un 50% no realizan actividades de calidad y se evalúan de mal.

La distribución de frecuencias pone de manifiesto el indicador 2.1 se ubica en el nivel alto un directivo para un 12.5%, 3 para un 37.5% se ubican en el nivel medio, 4 para un 50% quedan ubicados en el nivel bajo, mientras que el indicador 2.2, se comprobó que 1 directivo para un 12.5% se coloca en el nivel alto, 3 para un 37.5%, se ubica en el nivel medio y 4 para un 50% son ubicado en la categoría baja.

En cuanto a la determinación de las causas que originan estos problemas, solo 1 directivo que representa el 12.5% evidencia dominio y habilidades para trabajar la nutrición, a través del consumo de vegetales, 7 directivos restantes (87.5%), refieren no estar preparados, no tienen claridad en cuanto a los aspectos que comprenden la temática, así como las vías que pueden utilizar para perfeccionar la calidad de las actividades a realizar.

Objetivo general de los talleres: Preparar a los directivos de los seminternos de modo que contribuyan a una mejor nutrición, a través del consumo de vegetales.

2.2 Talleres Metodológicos.

Taller 1.

Tema: Contenidos importantes que deben conocer los directivos para trabajar el tema nutrición.

Objetivo: Analizar, debatir y demostrar la importancia de una buena nutrición para la salud.

Participantes: Directivos de los seminternos del municipio de Yaguajay.

Dirige: Metodóloga municipal.

Proceder metodológico:

El taller se realiza en el seminterno Camilo Cienfuegos, dirigido por la metodóloga municipal, se prepara el salón con carteles alegóricos a la nutrición y se organiza por equipo para facilitar el trabajo, utilizando una técnica participativa donde los directivos seleccionan una figura geométrica, círculo, cuadrado o triángulo y de esa forma quedan organizados en tres equipos.

Las tareas a realizar están dirigidas al análisis del aspecto que comprende la temática nutrición, donde se utilizará el texto. Educación para la Salud en la Escuela. Tabloide de Universidad para Todos: Los Vegetales en la Nutrición Humana.

Cada equipo tiene la responsabilidad de analizar los aspectos siguientes:

- ✓ Grupos Básicos.
- ✓ Proteínas.
- ✓ Grasas.
- ✓ Vitaminas.
- ✓ Minerales
- ✓ Hidratos de carbono

Cada responsable expone su trabajo y lanza preguntas al resto de los participantes, destacando la importancia de estos conocimientos para nuestro trabajo.

Se elaboran alternativas didácticas como la inclusión de este tema en el plan metodológico de la escuela, en correspondencia con sus carencias según diagnóstico.

Cada equipo colegiará su propuesta de plan metodológico, se discuten las propuestas y sugerencias de cómo trabajar este tema en los diferentes seminternos. Mediante la aplicación del método explicativo – ilustrativo cada equipo socializa las actividades planificadas donde se tiene en cuenta la búsqueda de soluciones colectivas e individuales.

El trabajo concluye haciendo un resumen de los aspectos más significativos sobre el tema nutrición, a través del plan metodológico de las escuelas, arribando colectivamente a conclusiones generalizadoras.

Se realiza la evaluación de la actividad y se toman acuerdos que serán prioridad para el seguimiento y análisis de otras actividades.

Orientaciones para el próximo taller.

- Realizar el estudio de los tabloides: Los Vegetales en la Nutrición Humana y Vegetal y Salud. Hacer resumen.
- Analizar la importancia del consumo de vegetales para una mejor nutrición.

Bibliografía para la autopreparación.

Carrillo Farnés, O. V y otros. (2002) Los Vegetales en la Nutrición Humana. Editora Política La Habana.

Carvajal Rodríguez, C y otros (2000) Educación para la Salud en la Escuela. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

Taller 2.

Tema: Importancia del consumo de vegetales para una mejor nutrición.

Objetivo: Elaborar alternativas didácticas y discutir propuestas para comprender la importancia del consumo de vegetales para una mejor nutrición.

Participantes: Directivos de los seminternos del municipio de Yaguajay.

Dirige: Metodóloga municipal.

Proceder metodológico:

El taller se desarrollará en el seminterno Camilo Cienfuegos con todos los directivos de seminternos del municipio de Yaguajay.

En la parte introductoria se analiza el resumen que presenta cada directivo de los vegetales (debatir, llegar a conclusiones) se observan los documentales 3-A y 3-B de la Educación Primaria. Se realiza comentario de los mismos.

Posteriormente se orienta el trabajo por equipo para determinar la importancia del consumo de vegetales para una mejor nutrición por los tabloides de Universidad para Todos. Los Vegetales en la Nutrición Humana, Vegetales y Salud y Solo Vegetales.

Las conclusiones se harán sobre la base de los aspectos más significativos que se presentan en el desarrollo del taller, enfatizando en la necesidad de divulgar la importancia de los vegetales para la salud humana.

Se dará una evaluación a cada directivo por su participación, evaluando la actividad realizada.

Orientación para el próximo taller

Fichar lo que aporta cada uno de los vegetales siguientes: zanahoria, remolacha y rábano por: folleto Solo Vegetales y Los Vegetales en la Nutrición Humana.

Bibliografía para la autopreparación.

Carrillo Farnés, O. V y otros. (2002) Los Vegetales en la Nutrición Humana. Editora Política La Habana.

Universidad para Todos. Vegetales y Salud.

Taller 3.

Tema: Lo que aportamos los vegetales.

Objetivo: Elaborar alternativas para trabajar con los directivos los nutrientes que aportan los vegetales.

Participantes: Los directivos del municipio de Yaguajay.

Dirige: Metodóloga municipal.

Proceder Metodológico:

Previo a la realización del taller se realizará una coordinación con el instructor de plástica para pintar las mascotas que identificarán el trabajo de cada equipo: zanahoria, remolacha y rábano cada directivo selecciona su vegetal preferido y se incorpora al equipo.

Durante la primera parte del taller se realizará un conversatorio sobre las preferencias existentes en cuanto al consumo de estos vegetales.

En la segunda parte del taller cada responsable de equipo expone todos los nutrientes que aportan los vegetales seleccionados, unido a esta actividad se elaborarán acciones de manera creadora que permitan el trabajo de las asistentes educativas durante el proceso de almuerzo y descanso.

Se dará una evaluación a cada directivo por la creatividad demostrada y dominio del tema.

Orientaciones para el próximo taller.

Fichar lo que aporta cada uno de los vegetales siguientes: lechuga, col y tomate por folleto "Solo Vegetales y los Vegetales en la Nutrición Humana".

Taller 4

Tema: Llénese de vida. Consuma vegetales.

Objetivo: Elaborar alternativas para trabajar con los directivos los nutrientes que aportan los vegetales.

Participantes: Los directivos de los seminternos del municipio de Yaguajay.

Dirige: Metodóloga municipal.

Proceder metodológico:

Previo a la realización del taller se organizará el local, en cada equipo se colocará una cesta de cada vegetal lechuga, col y tomate.

Cada cual selecciona su vegetal preferido y se incorpora al equipo.

Durante la primera parte del taller se realizará un conversatorio sobre los vegetales seleccionados, el agrado por parte de los estudiantes.

En la segunda parte del taller cada responsable de equipo expone los nutrientes que aportan estos vegetales al organismo, unido a esta actividad se elaboran acciones de manera creadora para trabajarlas en los horarios de juegos y recreos socializadores. Se dará una evaluación a cada directivo por la creatividad demostrada y dominio del tema.

Orientaciones para el próximo taller:

Seleccionar en los Programas y Orientaciones Metodológicas de primero a cuarto grado las unidades que se corresponden con el tema nutrición. Hacer análisis de las mismas.

Taller 5

Tema: Aprendo a cuidar mi salud desde los primeros grados.

Objetivo: Elaborar alternativas didácticas y discutir propuestas en cuanto a los contenidos que se trabajan en primer ciclo referido a la nutrición.

Participantes: Los directivos de los seminternos del municipio de Yaguajay

Dirige: Metodóloga municipal.

Proceder Metodológico:

El taller se realiza en el seminterno Camilo Cienfuegos, se forman dúos para trabajar, cada dúo expone los contenidos que se dan por grado relacionados con la nutrición. Entre todos se va a colegiar todo lo que se trabaja en cada grado para llegar a conclusiones. Se determina lo nuevo por grado.

Cada dúo elabora un sistema de actividades del grado que le corresponde donde se le da tratamiento al consumo de vegetales para una mejor salud.

Las acciones de manera creadora se llevarán al plan metodológico. Se realiza la evaluación de la actividad y se toman acuerdos que serán prioridad para el seguimiento y análisis de otras actividades.

Orientaciones para el próximo taller:

Seleccionar en los Programas y Orientaciones Metodológicas de quinto y sexto grado de todas las asignaturas los contenidos que se relacionan con el tema nutrición. Hacer análisis de los mismos.

Taller 6:

Tema: Adquiriendo conocimientos, cuido mi salud.

Objetivo: Elaborar alternativas didácticas y discutir propuestas en cuanto a los contenidos que se trabajan en quinto y sexto grado referido a la nutrición.

Participantes: Los directivos de los seminternos del municipio de Yaguajay.

Dirige: Metodóloga municipal.

Proceder metodológico:

El taller se realiza en el seminterno Camilo Cienfuegos, dirigido por la metodóloga. Se prepara el salón y se dividen los directivos en dos equipos, para formarlos se coloca una cesta con figuras de tomates y lechugas y se le explica que escojan el vegetal que más le guste y de esa forma se incorporaron al equipo que representa cada vegetal.

Cada equipo expone los contenidos que se dan por grados relacionados con la nutrición. Entre todos se colegia lo que se trabaja para llegar a conclusiones y se determina cuales son los contenidos nuevos de cada grado.

Cada equipo elabora acciones del grado que le corresponde, donde se le da tratamiento al consumo de vegetales, para una mejor salud. Las acciones de manera creadora se llevarán al plan metodológico.

Se realiza la evaluación de la actividad y se toman acuerdos que serán prioridad para el seguimiento y análisis de otras actividades.

Orientaciones para el próximo taller:

Estudio del folleto "Solo Vegetales". Fichar algunos consejos para favorecer el consumo de vegetales.

Taller 7:

Tema: Los buenos consejos, cuidan la salud.

Objetivo: Elaborar alternativas didácticas y discutir propuestas para comprender buenos consejos sobre el consumo de vegetales para cuidar la salud.

Participantes: Directivos de los seminternos del municipio de Yaguajay.

Dirige: Metodóloga municipal.

Proceder metodológico:

El taller se desarrollará en el seminterno Camilo Cienfuegos, con todos los directivos de los seminternos del municipio de Yaguajay.

En la primera parte se emplea la técnica participativa lluvia de ideas donde se expone por parte de los directivos el estudio realizado sobre algunos consejos para favorecer el consumo de vegetales. Todas las ideas se van escribiendo.

Cada directivo confecciona un cartel con todos los consejos para colocarlo en el comedor de su centro, para divulgarlos. En esta actividad está de invitado el profesor de plástica del centro donde se realiza el taller para prestar su ayuda.

Se realiza la evaluación de la actividad.

Orientación para el próximo taller:

Estudiar en el libro Educación para la Salud en la Escuela. El epígrafe 4. Educación Nutricional 48 – 50. Hacer resumen.

Bibliografía:

Carrillo Farnés, O. V y otros. (2002) Los Vegetales en la Nutrición Humana. Editora Política. La Habana.

Universidad para Todos. Vegetales y Salud.

Taller 8:

Tema: Una alimentación variada durante el día es agradable y necesaria para su salud.

Objetivo: Elaborar alternativas didácticas y discutir propuestas para comprender que una alimentación variada durante el día es necesaria para la salud.

Participantes: Directivos de los seminternos del municipio de Yaguajay.

Dirige: Metodóloga municipal.

Proceder metodológico:

El taller se desarrollará en el seminterno Camilo Cienfuegos dirigido por la metodóloga. En la primera parte se analiza el estudio orientado. Los directivos exponen sus criterios y sus resúmenes.

Se realiza una actividad colectiva en un pliego de cartulina se marca un círculo grande y se divide en tres partes iguales, a cada parte se le pone un grupo básico (constructores y reparadores, energéticos y reguladores). Con ayuda de un instructor de artes plásticas que invitamos al taller, vamos seleccionando los diferentes tipos de alimentos que se ingieren en nuestras escuelas y pintándolos en el grupo básico que le corresponde, según los nutrientes que aportan a organismo.

Al finalizar hacemos de cartulina dos agujas y se las colocamos en el centro y quedó confeccionado el reloj nutricional, para ponerlo en el comedor de cada seminterno. Ya que la enseñanza de la nutrición no debe ser puramente conceptual ni teórica, por el contrario, el éxito radica en la aplicación oportuna por ejemplo la asistente educativa analiza en el horario de almuerzo en el comedor el menú del día,

atendiendo a los grupos básicos los diferentes alimentos que consumieron y qué le proporcionaron al organismo.

Se realiza la evaluación del taller y se toman acuerdos para ponerlos en práctica en los centros.

Orientaciones para el próximo taller:

Estudiar el manual de recetas. Hacer propuestas de recetas.

Bibliografía:

Carvajal Rodríguez, C y otros (2000) Educación para la Salud en la Escuela. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

Nuestra huerta escolar. Manual de Nutrición y Horticultura. Publicado por la FAO y la UNICEF.

Taller 9:

Tema: Las ensaladas son los platos perfectos para un estilo sano y culto del comer.

Objetivo: Elaborar alternativas y discutir propuestas para lograr un mejor consumo de vegetales.

Participantes: Directivos de los seminternos del municipio de Yaguajay.

Dirige: Metodóloga municipal.

Proceder metodológico:

El taller se desarrollará en el seminterno Camilo Cienfuegos dirigido por la metodóloga. En el inicio del taller cada directivo expone una receta confeccionada con vegetales y se analiza entre todos.

Posteriormente se divide en dos equipos para confeccionar cada uno una receta que pueden ser aplica en nuestras escuelas para lograr un mejor consumo de vegetales.

Con anterioridad fue invitada una elaboradora del centro de referencia donde ella muestra dos recetas de ensaladas confeccionadas y que estas si se pueden confeccionar en las escuelas para el consumo de los alumnos.

Platos confeccionados:

Ensalada de rábano y zanahoria.

Procedimiento:

- ❖ Rallar el rábano rojo y la zanahoria, para obtener tiras finas.
- ❖ Machacar dientes de ajos.
- ❖ Unir los ingredientes y aderezar con el jugo de limón y la sal. Mezclar con suavidad.

Ensalada de remolacha con zanahoria.

Procedimiento:

- ❖ Cocer la remolacha con su cáscara. Refrescarla, pelarla y cortarla en dados medianos.
- ❖ Raspar la zanahoria, cortarla en dados y cocerlos brevemente tratando que no se sobrecocinen.
- ❖ Unir la remolacha y la zanahoria.
- ❖ Agregar la mayonesa y mezclar con suavidad.

Para concluir se prueban los platos por todos, se hace la evolución de toda la actividad.

Orientación para el próximo taller.

Traer la proyección del menú que se confeccionó en su centro esa semana.

Taller 10:

Tema: Aprender a confeccionar un menú, es importante para la salud.

Objetivo: Elaborar alternativas y discutir propuestas para aprender a confeccionar un menú donde se utilicen diferentes tipos de vegetales en la ensalada.

Participantes: Directivos de los seminternos del municipio de Yaguajay.

Dirige: Metodóloga municipal.

Proceder metodológico:

Previo al taller se organiza el comedor del seminterno Camilo Cienfuegos, donde se colocan cestas de vegetales, carteles alegóricos al taller, consejos sanos sobre el consumo de vegetales y el reloj nutricional.

Se comienza la actividad haciendo un análisis del menú confeccionado que trae cada directivo de su centro y lo que aportaron al organismo cada día con ese menú, se analiza su confección y se llega a conclusiones.

Se forman dos equipos y se elabora un menú correcto por cada uno donde varíen los vegetales a consumir cada día, según los nutrientes que aportan. Cada equipo colegia su propuesta y mediante la utilización del método explicativo – ilustrativo cada equipo expone el menú confeccionado. Arribando colectivamente a conclusiones generalizadoras.

Se realiza la evaluación de la actividad y se toman acuerdos para el trabajo con esta temática en cada centro.

Bibliografía:

Carrillo Farnés, O. V y otros. (2002) Los Vegetales en la Nutrición Humana. Editora Política. La Habana.

Carvajal Rodríguez, C y otros (2000) Educación para la Salud en la Escuela. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

2.3 Resultados alcanzados con la aplicación de los talleres.

La aplicación de los instrumentos para validar la efectividad de la propuesta de talleres metodológicos para la preparación de los directivos de seminternos del municipio de Yaguajay referido a una mejor nutrición, a través del consumo de vegetales, posibilitó comprobar los resultados obtenidos antes y después de su aplicación. Para ello se emplearon los Instrumentos utilizados en el diagnóstico que se refieren a continuación: encuesta, entrevista, revisión de documentos, observaciones, así como escala valorativa para evaluar el comportamiento de los indicadores declarados en cada dimensión, los resultados aparecen en el anexo (7-8).

En la dimensión 1 al evaluar el indicador 1.1, 6 directivos (75,8%) evidencian pleno dominio de la temática nutrición, a través del consumo de vegetales, por lo que se evalúan de alto. Muestra dominio de la temática, pero le falta claridad en los nutrientes de los vegetales 1 para un (12.5%), por lo que se evalúa de regular. Solo 1 directivo para un (12.5%) no muestra pleno dominio de la nutrición, a través del consumo de vegetales y es evaluado de mal. La frecuencia deja ver el mejoramiento de los niveles de la escala valorativa después de aplicado los talleres. Solo 1 directivo para (12.5%) se encuentra en el nivel bajo, en el nivel medio se encuentra 1 para un (12.5%) y los 6 restantes (75%) en un nivel alto.

En el indicador 1.2 relacionado con el nivel de actualización que demuestran con respecto a los aspectos que comprende la temática nutrición a través del consumo de vegetales, después de aplicada la propuesta, 2 directivos para un (25%) de la muestra están actualizados, pero presentan imprecisiones en los aspectos que comprende la temática, por lo que quedan evaluados de regular. Están actualizados en los aspectos que comprenden el tema 6 directivos que representa un (75%), quedando evaluados de alto. En la distribución de la frecuencia, 2 (25%) de los sujetos aparecen en el nivel medio el resto 6 (75%) se encuentran en el nivel alto. No existiendo ninguno en el nivel bajo.

En relación con la dimensión 2 se aprecia que al evaluar el indicador 2.1; 3 directivos para un (37.5%), no son sistemático en la utilización de las diferentes vías para trabajar la temática nutrición, a través del consumo de vegetales por tanto son evaluados de regulares. Utilizan diferentes vías metodológicas para trabajar la temática nutrición, a través del consumo de vegetales 5 para un (62.5%), quedando evaluados de alto. Vemos como la distribución de la frecuencia pone de manifiesto los avances alcanzados después de aplicada la propuesta por lo que 3 (37.5%) quedan en el nivel medio y 5 (62.5%) alcanzan el nivel alto.

En correspondencia con lo evaluado en el indicador 2.2 relacionado con las actividades que realizan para trabajar la temática, 1 (12.5%) de los directivos no realizan actividades con calidad por tanto es evaluado de mal, 2 para un (25%), las actividades que realiza para trabajar la temática no son desarrolladoras por lo que son evaluados de regular, 5 para un (62.5%) realizan actividades desarrolladoras durante la preparación quedando evaluados de alto. En la distribución de la frecuencia se demuestra un desplazamiento hacia los niveles altos con 5 (62.5%), después de realizados los talleres metodológicos, 2 para un (25%), se ubican en el nivel medio y 1 para un (12.5%) en el nivel bajo.

Esta evaluación permitió probar la efectividad de los talleres metodológicos aplicados para la preparación de los directivos de los seminternos del municipio de Yaguajay para trabajar la temática nutrición, a través del consumo de vegetales.

Conclusiones

La sistematización de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la investigación demostró que están establecidos por el Ministerio de Educación los aspectos que deben ser tratados por los directivos, relacionados con la nutrición, a través del consumo de vegetales, lo que quedó evidenciado en la revisión de los documentos que norman y orientan el tratamiento a esta problemática, los cuales constituyen valiosos recursos para la autopreparación de dichos directivos.

En el diagnóstico aplicado se detectó que existían dificultades relacionadas con la preparación de los directivos en los conocimientos alcanzados sobre la temática nutrición, a través del consumo de vegetales, los cuales se concentraron en el poco dominio de los objetivos y contenidos del Programa de Educación y Promoción para la Salud, así como los aspectos que comprende dicha temática. Se evidenció además la no utilización de diferentes vías y actividades desarrolladoras que respondan a las exigencias actuales.

Los talleres metodológicos se caracterizaron por un enfoque sistémico, sustentados por elementos teóricos – práctico que al interactuar con los directivos de los seminternos del municipio de Yaguajay adquirieron un carácter socializador, fueron variados en correspondencia con las necesidades de los mismos, creativos, participativos y desarrolladores.

La valoración de los talleres metodológicos a través de la aplicación de las diferentes técnicas e instrumentos, para el diagnóstico final demostró la preparación alcanzada por los directivos de los seminternos del municipio de Yaguajay, para trabajar la temática nutrición, a través del consumo de vegetales, con un nivel más actualizado, creativo y desarrollador. Además se aprecia dominio de la temática por parte de alumnos y trabajadores y se ha logrado un mayor consumo de vegetales de diferentes variedades, lo cual evidencia la validez de la propuesta.

Recomendación

Proponer la socialización de los resultados de la presente investigación a los demás municipios de la provincia, donde podrán ser aplicados los talleres metodológicos realizados para la preparación de los directivos de los seminternos para el trabajo con la nutrición, a través del consumo de vegetales.

Bibliografía

Abreu Sánchez, G y otros. (1992) Para la Vida. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Alvero, F.(S,A). Cervantes: Diccionario Manual de la Lengua Española.

Borges, J.L.Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado: Grijalbo Barcelona.Editorial Grijalbo.

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

Cáceres A; M Hernández. (1999) Las Vitaminas en la Nutrición Humana. España. Editorial Paraninfo.

Cárdenas Alpizar, B. (1998) Los Vegetales en la cocina cubana. Santiago de Cuba. Editorial Oriente.

Carvajal Rodríguez, C y otros. (2000) Educación Para la Salud en la Escuela. La Habana Editorial Pueblo y Educación.

_____. (1995) Educación para la salud a través del proceso educativo. Trabajo presentado en Pedagogía 95. La Habana.

_____. (2007) Propuesta para ejercitar el diagnóstico pedagógico de la promoción de salud con enfoques participativo en las instituciones educacionales. La Habana. Ministerio de Educación.

_____.(2007) Prevención integral y promoción de salud en la escuela. La Habana. Ministerio de Educación.

Carriles Castillo, M. (2008) Actividades metodológica para contribuir a la preparación de los docentes de primer ciclo en el trabajo con la higiene personal y colectiva. Tesis de Maestría. ISP"Capitán Silverio Blancos Núñez, Sancti Spíritus. Cuba".

Carrillo Farnés, OV y otros. (2005) Los vegetales en la nutrición humana. La Habana. Editorial Política.

Cerra, J. (1994) Curso de servicio hotelero, técnica y organización. España. Editorial Paraninfo.

Cervera, P; J,Clipes; Z, Regalfa. (1995) Alimentación y dieta - terapia interamericana. Grau Hitt, Madrid.

Compendio de pedagogía. (2002) La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Constitución de la República de Cuba. (2001) La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Díaz Acevedo, Irenes.(2008). Actividades para elevar la cultura alimentaria y nutricional en directivos, promotoras de salud y enfermera del seminternado Francisco Vales.

Enciclopedia .Encarta 2007. FAO/ UNICEF. Manual de nutrición y horticultura. Ministerio de Educación.

Fennema, O. (1993) Química de los alimentos. Zaragoza. Editorial Arencibia.

Fisher, P; E, Bender. (1985) Valor nutritivo de los alimentos. México. Editorial. Limusa.

García, A. (1986) Material de apoyo para el curso de técnica dietética. Tomo III. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

García, R. (1999) El nuevo modelo de escuela experiencia de su introducción. Congreso internacional Pedagógica 99. La Habana.

García Estrada, R; N, Castillo Macías; R Ruiz Lazo. (2007). Orientaciones a docentes de la Educación Primaria sobre Educación Alimentaria, Nutricional e Higiene de los Alimentos. La Habana. Editorial MINED.

González de Armas; C.(1981) Los huertos escolares y las parcelas productivas. La Habana. Editorial de libros para Educación.

González Rey, F. (2003) Personalidad. Modo de vida y salud. La Habana. Editorial Félix Varela.

Grillo Rodríguez, M. (2004) Enfermedades adquiridas a través de los alimentos. La Habana Editorial Ciencias Médicas.

GuerKov Guenko. (1981) Fundamento de la horticultura cubana.

<http://www.5septiembre.cu/verde3.html> .

http://www.inha.sld.cu/vicedirecciones/frutas_y_vegetales.htm .

<http://www.edicionesanteriores.trabajadores.cu/2004/julio/18/salud/extienden.htm> .

Konnikova, T.E. (1978) Metodología de la labor educativa. La Habana. Editorial de libros para la educación.

Labarrere Reyes, G. (1989) Pedagogía. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Manual de recetas. (2003) La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Martínez Llantada, M. (2005) Metodología de la Investigación Educativa. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Macarrecó, A.S.(1981) Conferencia sobre educación infantil. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Moreno Castañeda, M.J y Coautores (2003) Psicología del desarrollo. "Algunas implicaciones de la relación entre educación y desarrollo de la personalidad". La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

_____ (2003) Psicología del desarrollo . "El problema de lo biológico y lo social". La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

MINED. (1980). Seminario Nacional a dirigentes, metodólogos e inspectores de las Direcciones Provinciales y Municipales de Educación. La Habana.

_____. (1981) Seminario Nacional a dirigentes, metodólogos e inspectores de las Direcciones Provinciales y Municipales de Educación. La Habana.

_____. (1982) Seminario Nacional a Dirigentes, Metodólogos e Inspectores de las Direcciones Provinciales y Municipales de Educación. La Habana.

_____. (1984) XIII. Seminario Nacional a Dirigentes, Metodólogos e Inspectores de

las Direcciones Provinciales y Municipales de Educación. Documentos Normativos y Metodológicos. La Habana.

_____. (1991) Dirección Provincial del Trabajo: Editorial del Ministerio de Educación. La Habana.

_____. (1993) Direcciones Principales del Trabajo Educativo. El proceso docente – educativo. La Habana.

_____. (1993) Resolución Ministerial 80/93. Trabajo Metodológico. Educación Primaria. La Habana.

_____. (1994) Resolución Ministerial 95/94. Trabajo Metodológico. Educación Primaria. La Habana.

_____. (1995) Resolución Ministerial 96/95. Documentos para el Trabajo Metodológico. La Habana.

_____. (1996) Resolución Ministerial 60/96. Documentos Principales para el Trabajo Metodológico. La Habana.

_____. (1997) Resolución Ministerial 35/97. Formación y Perfeccionamiento del Personal Pedagógico. La Habana.

_____. (1997) Seminario Nacional a dirigentes, metodólogos e inspectores de las Direcciones Provinciales y Municipales de Educación. Documentos Normativos y Metodológicos. La Habana.

_____. (1997) Indicaciones para el trabajo conjunto entre el MINED Y MINSAP. La Habana.

_____. (1998) Carta Circular 04/98. Plan integral de higienización ambiental. La Habana.

_____. (1999) Resolución Ministerial 85/99. Precisiones para el Trabajo Metodológico.

_____. (2000) Carta Circular 01/2000. Impresión ligera. La Habana.

_____. (2001) Programa director de las asignaturas priorizadas para la enseñanza primaria. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

_____. (2002) Seminario Nacional para Educadores. Tema VIII.

_____. (2003) Modelo de Escuela Primaria. La Habana. ICCP.

_____. (2005) Direcciones principales del trabajo educacional.

_____. (2007) Maestría en Ciencias de la Educación. Módulo III. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

_____. (2008) Resolución 119/08. Reglamento del Trabajo Metodológico del Ministerio de Educación. La Habana.

Ojeda García, M.(2002) Hacia el Perfeccionamiento de la Escuela Primaria. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Ramírez Cuellar, J.J. (2008) Talleres Metodológicos para desarrollar la promoción y educación para la salud en la escuela primaria. Tesis de Maestría. ISP “Capitán Silverio Blanco Núñez”, Sancti Spíritus, Cuba.

Rico Montero, P. (2000) Hacia el perfeccionamiento de la escuela primaria. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

_____. (2004) Sugerencias de actividades metodológicas desarrolladoras. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

_____. (2004) Proceso de Enseñanza y Aprendizaje desarrollador en la escuela primaria. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

_____. (2004) Aprendizaje en condiciones desarrolladoras. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

_____. (2004) Proceso de Enseñanza Aprendizaje desarrollador en la escuela primaria. teoría y práctica. Exigencias para la dirección pedagógica del Proceso de Enseñanza – Aprendizaje. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

_____. (2004) Proceso de Enseñanza Aprendizaje desarrollador en la escuela primaria. “Sugerencias de actividades metodológicas siguiendo una concepción desarrolladora”. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Salgado Macías, G y A, Martín. (2003) La zona de desarrollo próximo. Procedimientos y tareas de aprendizajes. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Solo Vegetales. (2002) 1^{era}, 2^{da}, 3^{era} y 4^{ta} parte.

Silvestre Orama, M. (2000) Aprendizaje, Educación y Desarrollo. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Toboso Piñero, Pedro. (2008) Actividades Metodológicas para la preparación del

director zonal en la actividad de la clase multigrada .

Torres Cueto, G.M.(1999) Programas Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Universidad Para Todos. "Vegetales y Salud". Editorial Abril.

Universidad Para Todos. (2002) Los Vegetales en la Nutrición Humana. La Habana. Editora Política.

Anexo 1.

Revisión y análisis de documentos en correspondencia con las necesidades de los directivos.

Objetivos: Obtener información sobre los diferentes documentos utilizados en el tratamiento metodológico referido a la nutrición, a través del consumo de vegetales.

Documentos a revisar:

- Revisar la bibliografía con que cuentan los directivos para prepararse en el tema nutrición, a través del consumo de vegetales y lo que existe en la biblioteca con relación a este.
- Valorar si el tema nutrición, a través del consumo de vegetales es proyectado en las escuelas de educación familiar.
- Revisión del plan metodológico de los seminternos para comprobar si se contempla el eje temático nutrición.
- Revisión de las actas de los consejos de dirección para comprobar el tratamiento al eje temático nutrición en la planificación del menú.

Anexo 2

Guía de observación

Objetivo: Observar el trabajo que se desarrolla en los seminternos con respecto al consumo de vegetales.

a)- Observar la planificación del menú del mes.

b)- Variedad del menú.

c)- El consumo de los vegetales diario en la preparación del menú.

d)- Observación del proceso de almuerzo para comprobar el consumo de vegetales por los estudiantes.

e)- Preferencias de vegetales por los alumnos.

f)- Papel de la asistente en el trabajo educativo con los alumnos.

g)- Preparación de las asistentes para trabajar lo que aportan los vegetales para el organismo.

Anexo 3

Entrevista a directivo

Objetivo: Comprobar el nivel de preparación que poseen los directivos para la planificación de actividades referidas a la nutrición, a través del consumo de vegetales.

Compañero:

La siguiente entrevista forma parte de una investigación sobre el cuidado de la salud en la escuela, fundamentalmente en la nutrición, a través del consumo de vegetales, por lo que se desea su participación. Gracias.

1. ¿Cuáles son para usted los principales problemas de salud que existen en la escuela con respecto a la nutrición?
2. ¿Cuándo se trabaja esta temática?
3. ¿Qué asignaturas aportan conocimientos y hábitos en relación con la nutrición?
4. Los textos que utilizas aportan potencialidades para trabajar la temática nutrición, a través del consumo de vegetales. Argumenta
5. ¿Con qué frecuencia se trabaja esta temática en el centro?
6. ¿Qué vías utilizas para el trabajo con el tema?
7. En las actividades que realizas impones o los haces reflexionar.
8. ¿Qué tienes en cuenta a la hora de planificar una actividad?
9. Explique una de las actividades que realiza durante el trabajo metodológico para trabajar un aspecto del tema nutrición, a través del consumo de vegetales.

Anexo 4

Encuesta para los directivos.

Objetivo: Constatar los conocimientos que poseen los directivos referidos a la temática nutrición, a través del consumo de vegetales.

Esta encuesta forma parte de una investigación pedagógica se realiza sobre la nutrición, a través del consumo de vegetales, le agradecemos su colaboración. Gracias.

Datos generales:

Sexo_____.

Edad _____.

Categoría docente_____.

Años de experiencias:

1 a 5_____.

5 a 10 _____.

10 a 15 _____.

15 o más _____.

1. Marque con una X la afirmación que más se corresponda con la concepción amplia del concepto de nutrición.

_____ Nutrición es un proceso voluntario para ayudar la salud.

_____ Es un conjunto de procesos involuntarios e inconscientes mediante los cuales el organismo vivo transforma las sustancias sólidas y líquidas.

_____ Es la interacción de los alimentos y el organismo.

2. Expresa a tu consideración cuando un individuo se nutre correctamente.

3. El organismo necesita de una correcta relación entre lo que ingiere y sus necesidades nutritivas para ello debe basarse en los principios nutritivos contenido en los alimentos. Enumérelos a continuación.

4. Coloca verdadero (V) o falso (F) según correspondan los conceptos a los principios básicos.

_____ Las proteínas no son importantes para el organismo.

_____ Sin las vitaminas no podría tener lugar la descomposición y asimilación de los alimentos.

_____ Los seres humanos no necesitan las grasas para vivir.

_____ Los carbohidratos aportan gran cantidad de energía en la mayoría de las dietas humanas.

5. Al elaborar el menú para la dieta de los escolares tiene en cuenta el estado nutricional de sus educandos.

Si _____ No _____ A veces _____

6. Enumere cuántas veces durante la semana sus alumnos consumen los siguientes vegetales (hortalizas y verduras).

_____ Lechuga.

_____ Zanahoria.

_____ Espinaca.

_____ Tomate.

_____ Rábano.

_____ Acelga.

_____ Col.

_____ Habichuela.

_____ Pepino.

7. Qué espacio de preparación utiliza para trabajar con sus docentes el tema nutrición. Marca con una X.

_____ Preparación metodológica de ocho horas.

_____ Descanso activo.

_____ Preparación de las asignaturas.

_____ Charlas educativas.

_____ Colectivo de ciclo.

_____ Tiempo de máquina.

Anexo 5

Escala valorativa.

Escala de valoración por niveles de los indicadores establecidos en las dimensiones que evalúan la preparación de los directivos de seminternos del municipio de Yaguajay en el trabajo con la temática nutrición a través del consumo de vegetales.

Dimensión 1.

Indicador 1.1.

Nivel bajo 1: No muestra pleno dominio de la temática nutrición, a través del consumo de vegetales.

Nivel medio 2: Muestra cierto dominio de la temática pero le falta claridad en los nutrientes de los vegetales.

Nivel alto 3: Muestra pleno dominio de la temática nutrición, a través del consumo de vegetales.

Indicador 1.2

Nivel bajo 1: No posee conocimientos de los contenidos que comprende la temática nutrición, a través del consumo de vegetales.

Nivel medio 2: Posee conocimiento pero presenta imprecisiones en los aspectos que comprende la temática nutrición, a través del consumo de vegetales.

Nivel alto 3: Muestra conocimientos sobre los aspectos que comprende la temática nutrición, a través del consumo de vegetales.

Dimensión 2.

Indicador 2.1.

Nivel bajo 1: No utiliza las vías adecuadas para trabajar la temática nutrición, a través del consumo de vegetales.

Nivel medio 2: No es sistemática en la utilización de las diferentes vías para trabajar la temática nutrición, a través del consumo de vegetales.

Nivel alto 3: Utiliza diferentes vías metodológicas para trabajar la temática nutrición, a través del consumo de vegetales.

Indicador 2.2.

Nivel bajo 1: Las actividades que realiza en la preparación de los docentes para trabajar la temática nutrición no muestran calidad.

Nivel medio 2: Las actividades que realiza durante la preparación metodológica para trabajar la nutrición, a través del consumo de vegetales no son desarrolladoras.

Nivel alto 3: Las actividades que realiza durante la preparación metodológica para trabajar la nutrición, a través del consumo de vegetales son desarrolladoras.

Anexo 6

Tabla 1.

Valoración integral del diagnóstico inicial en forma cuantitativa.

Directivos en preparación	Dimensión 1		Dimensión 2		Evaluación Integral
	1.1	1.2	2.1	2.2	
1	1	2	2	3	Medio.
2	2	1	1	1	Bajo.
3	2	2	2	1	Medio.
4	1	1	1	2	Bajo.
5	3	3	3	2	Alto.
6	1	1	1	1	Bajo.
7	1	1	1	1	Bajo.
8	2	2	2	2	Medio.

Anexo 7

Tabla 2:

Evaluación integral sobre el comportamiento de los indicadores declarados en cada dimensión después de aplicada la propuesta.

Directivos en preparación	Dimensión 1		Dimensión 2		Evaluación Integral
	1.1	1.2	2.1	2.2	
1	3	3	3	3	Alto.
2	3	3	3	2	Alto.
3	3	3	2	3	Alto.
4	3	3	3	3	Alto.
5	3	3	3	3	Alto.
6	1	2	2	2	Medio.
7	2	2	2	1	Medio.
8	3	3	3	3	Alto.

Anexo 8

Tabla 3: Análisis de los resultados.

Dimensión	Muestra 8 sujetos	Antes y después de la propuesta.											
	Indicadores	B	%	R	%	M	%	B	%	R	%	M	%
Conocimiento teórico sobre el tema nutrición, a través del consumo de vegetales.	Dominio sobre el tema nutrición, a través del consumo de vegetales.	1	12.5	3	37.5	4	50	6	75	1	12.5	1	12.5
	Nivel de actualización que demuestran con respecto al tema nutrición, a través del consumo de vegetales.	1	12.5	3	37.5	4	50	6	75	2	25	-	-
Habilidades que poseen para la planificación y ejecución del tema nutrición, a través del consumo de vegetales.	Vías que utiliza para trabajar el tema nutrición, a través del consumo de vegetales.	1	12.5	3	37.5	4	50	5	62.5	3	37.5	-	-
	Actividades que realiza para motivar a los docentes en cuanto al tema nutrición, a través del consumo de vegetales.	1	12.5	3	37.5	4	50	5	62.5	2	25	1	12.5