

**Universidad de Ciencias Pedagógicas  
“Capitán Silverio Blanco Núñez”**

**Trabajo de Diploma**

**Título: Actividades en Power Point para el desarrollo de hábitos correctos de alimentación en educandos de quinto grado.**

**Autora: Santa Breijo Sánchez.**

**Tutora: MSc. Yolanda Moya Toledo.**

**Especialidad: Informática.**

**Curso: 2010-2011**

**Filiar Pedagógica Fomento**

# DEDICATORIA

A mis hijas que han sido motivo de inspiración.

A todas las personas que han permitido alcanzar mis metas y sueños.

A mi tutora por su incondicional y valiosa ayuda.

A todos aquellos que con amor y desvelo han aportado su esfuerzo en la elaboración de esta investigación.

# **AGRADECIMIENTOS**

A mi tutora MSc Yolanda Moya Toledo.

Que puso todo su empeño, dedicación y entusiasmo en la realización de este trabajo.

A la Revolución que me dio la oportunidad de crecer espiritualmente.

A mi familia toda.

A todos aquellos que me escucharon tantas veces, a los que me estimularon, a los que me brindaron su ayuda incondicional en este empeño. A todos, ¡Muchas Gracias!

## *PENSAMIENTO*

*“Al venir a la tierra, todo hombre tiene derecho a que se le eduque, y después en pago, el deber de contribuir a la educación de los demás.”*

*José Martí*

# Resumen

Perfeccionar los conocimientos que adquieren hoy los educandos es un imperativo dentro de esta Tercera Revolución Educativa. Precisamente, la investigación persigue como objetivo aplicar actividades en Power Point que contribuyan al desarrollo de hábitos correctos de alimentación en los educandos seminternos de quinto grado de la escuela Bartolomé Masó. La contribución científica está dada en las actividades que se utilizan para transformar la situación que tienen los educandos seminternos de primaria en su implementación. Con una concepción renovadora con respecto al estilo y al contenido que ellas abordan, pues se desarrollan en un ambiente participativo y dinámico que propicia no solo la adquisición de conocimientos teóricos sino el intercambio de experiencia entre los educandos seminternos en relación con una correcta educación nutricional. Para el cumplimiento del propósito se emplearon métodos del nivel teórico, empírico y matemático. Los cambios ocurridos en aquellos que conforman la muestra se aprecian en el nivel de conocimientos y su modo de actuación.

# Índice

<b>Contenido</b>	<b>Pág.</b>
<b>Introducción</b>	<b>1</b>
<b>DESARROLLO</b>	<b>5</b>
<b>REFLEXIONES TEÓRICAS ACERCA DEL DESARROLLO DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS EN LA ENSEÑANZA PRIMARIA.</b>	
<b>Acápite 1. Referentes teóricos sobre la educación nutricional.</b>	<b>5</b>
<b>Acápite 2. Diagnóstico.</b>	<b>15</b>
<b>Acápite 3. Fundamentación de la propuesta de solución.</b>	<b>18</b>
<b>Acápite 4. Pre-experimento.</b>	<b>27</b>
<b>Conclusiones</b>	<b>29</b>
<b>Recomendaciones</b>	<b>30</b>
<b>Bibliografía</b>	<b>31</b>
<b>Anexos</b>	

## 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.

Este tema 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.

En el estudio que se presenta, se han abordado de modos específicos, el desarrollo de hábitos correctos de alimentación en los educandos seminternos de quinto grado, los cuales están motivados por conocer sobre el tema e interesados por mostrar hábitos correctos de alimentación. No obstante se constatan insuficiencias como: inestabilidad en el lavado de las manos antes y después de ingerir alimentos, no ingieren vegetales como parte de su alimentación diaria y el uso incorrecto de los cubiertos.

El análisis de estas insuficiencias enunciadas, permite que aflore la necesidad de encontrar solución al siguiente **problema científico**: ¿Cómo contribuir al desarrollo de hábitos correctos de alimentación en los educandos seminternos de quinto grado?

Para satisfacer esas necesidades se determina como **objetivo**: Aplicar actividades en Power Point que contribuyan al desarrollo de hábitos correctos de alimentación en los educandos seminternos de quinto grado de la escuela Bartolomé Masó.

La investigación propone dar respuesta a las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo de hábitos correctos de alimentación en los educandos de la enseñanza primaria?

2. ¿Cuál es el estado actual que poseen los educandos seminternos de quinto grado de la escuela Bartolomé Masó en el desarrollo de hábitos correctos de alimentación?
3. ¿Qué características deben poseer las actividades en Power Point dirigidas al desarrollo de hábitos correctos de alimentación en los educandos seminternos de quinto grado de la escuela Bartolomé Masó?
4. ¿Qué resultados se obtendrán con la aplicación de actividades en Power point dirigidas al desarrollo de hábitos correctos de alimentación en los educandos seminternos de quinto grado de la escuela Bartolomé Masó?

Para desarrollar el proceso investigativo se toman en consideración las siguientes **tareas de investigación:**

1. Determinación de los fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo de hábitos correctos de alimentación en los educandos de la enseñanza primaria.
2. Estudio del estado actual que poseen los educandos seminternos de quinto grado de la escuela Bartolomé Masó en el desarrollo de hábitos correctos de alimentación.
3. Elaboración de actividades en Power Point dirigidas al desarrollo de hábitos correctos de alimentación en los educandos seminternos de quinto grado de la escuela Bartolomé Masó.
4. Aplicación de actividades en Power Point dirigidas al desarrollo de hábitos correctos de alimentación en los educandos seminternos de quinto grado de la escuela Bartolomé Masó.

Durante el desarrollo de la investigación se pone en práctica como método general el histórico dialéctico materialista ya que no solo aporta una metodología general del conocimiento, sino que también ofrece una lógica para operar con los métodos científicos propios de la investigación educativa tanto del nivel teórico como del nivel empírico.

Entre los **métodos del nivel teórico** se encuentran:

Analítico-sintético: al examinar el contenido recopilado de la consulta bibliográfica y documental sobre los diferentes aspectos afines a la preparación de los educandos en

una adecuada educación nutricional y al desarrollo de hábitos correctos de alimentación.

Inductivo-deductivo: cuando se realiza el diagnóstico individual de cada educando seminterno para determinar los resultados a nivel grupal y de ahí derivar las posibles inferencias, que permiten construir las generalizaciones para demostrar la situación existente en cuanto al desarrollo de hábitos correctos de alimentación en la etapa inicial y al culminar la experimentación de las actividades.

De sistema: el cual proporcionó la orientación general para estructurar la tesis, así como diseñar y aplicar el sistema de actividades en Power Point teniendo en cuenta los componentes que la forman y que cumplen determinadas funciones, manteniendo formas estables y de interacción .

### **Del nivel empírico**

La observación pedagógica: para constatar algunos aspectos del modo de actuación de los educandos seminternos, sobre todo, al desarrollar hábitos correctos de alimentación, el conocimiento de estos y las formas en que se aplican. (Anexo 1)

La entrevista: a fin de recoger información acerca de los conocimientos teóricos que poseen los educandos seminternos relacionados con el desarrollo de hábitos correctos de alimentación y la importancia de una alimentación adecuada. (Anexo 2)

El pre-experimento: permitió evaluar en la práctica pedagógica la efectividad de las actividades en Power Point que contribuyan al desarrollo de hábitos correctos de alimentación en los educandos seminternos, así como la efectividad de la variable propuesta en la solución del problema planteado (anexo 5).

### **Del nivel matemático-estadístico**

El cálculo porcentual: Permitted llegar a valorar el problema y el procesamiento de la información de los resultados en la observación, entrevista y prueba pedagógica aplicadas.

Para el desarrollo de esta investigación, se toma como **población** a los 25 educandos de quinto grado de la escuela Bartolomé Masó y como **muestra** a los 15 que son seminternos. Esta fue seleccionada de forma intencional, lo que representa un 60 %

de la población.

Por lo que se trabaja en la investigación con las siguientes variables:

**Variable independiente:** actividades en presentaciones electrónicas.

**Variable dependiente:** desarrollo de hábitos correctos de alimentación en los educando seminternos de quinto grado.

**La contribución científica** está dada en las actividades en power point que se utilizan para el desarrollo de hábitos correctos de alimentación y las posibilidades para transformar la situación que tienen los educandos seminternos de primaria en su implementación. Con una concepción renovadora con respecto al estilo y al contenido que ellas abordan, pues se desarrollan en un ambiente participativo y dinámico que propicia no solo la adquisición de conocimientos teóricos sino el intercambio de experiencia entre los educandos seminternos en relación con una correcta educación nutricional.

El trabajo se estructura en: introducción, desarrollo, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

## DESARROLLO

### REFLEXIONES TEÓRICAS ACERCA DEL DESARROLLO DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS EN LA ENSEÑANZA PRIMARIA.

#### Acápite 1 Referentes teóricos sobre la educación nutricional.

Está demostrada la necesidad del establecimiento de hábitos y costumbres beneficiosos para la salud. En nuestro país se prioriza y se intensifica la alimentación por parte del sistema nacional de salud a los niños.

Para educar hábitos correctos en los niños y las niñas desde su nacimiento, resulta imprescindible mantener condiciones estables y un cumplimiento riguroso del horario de vida por parte del adulto. En concreto tiene que existir una vinculación estrecha entre la familia y la institución infantil para la adecuada formación de hábitos en las edades tempranas.

Al abordar la formación de hábitos se atiende muy específicamente las particularidades de este proceso avaladas por investigaciones psicológicas y pedagógicas, las cuales demostrarán que la asimilación de los hábitos ocurre en dos tiempos:

1. Actúan de acuerdo con las reglas de conductas pero siempre bajo la orientación del adulto (plano externo).
2. El propio niño manifiesta sus deseos de cumplir la regla por las motivaciones positivas recibidas que propician ser más independiente, tener más actividad y mejor comportamiento (plano interno).

La ejecución de un hábito depende siempre de las respectivas condiciones de la tarea que debe desarrollarse con las acciones: por ello el carácter del hábito, su flexibilidad y la facilidad de su transmisión depende necesariamente de la forma adecuada, diferenciada y generalizada en que devengan, conscientes de las condiciones en cada caso.

Los hábitos han sido estudiados por diferentes psicólogos y pedagogos desde la antigüedad, partiendo de que la formación de los estereotipos dinámicos constituye la base fisiológica de la formación de hábitos.

Por otra parte, se define hábitos a la automatización en la ejecución y regulación de las operaciones dirigidas a un fin. (González Maura, V. y otros. 2001:107).

Los hábitos están relacionados con los períodos sensitivos del desarrollo, o sea, aquellas etapas que son más propicias para el surgimiento y la formación de una cualidad psíquica. Desde el punto de vista evolutivo, se puede apreciar que algunos adquieren mayor importancia que otros en determinados períodos, por la función que cumplen y por el nivel de desarrollo que alcanza el educando y las vivencias que va adquiriendo.

La formación adecuada de hábitos contribuye al normal desarrollo del organismo en el educando, esto a diferencia del resto de los seres vivos, los prepara para que cada día sean personas independientes que puedan valerse por sí mismo.

Para lograr la formación de hábitos hay que tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Ofrecer a los niños buenos ejemplos, en todo momento convertirnos en los modelos adecuados que ellos deseen imitar.

Demostrar y explicar las diferentes formas de actuar, despertando en el niño una actitud emocional positiva ante el cumplimiento de las normas y reglas de conductas. Realizar las acciones del hábito para repetirla de manera conjunta.

Elogiar al niño aunque las acciones que el repita no estén realizadas correctamente. Esto hace posible que el pequeño desee efectuarlas cada vez mejor, buscando la aprobación del adulto.

Crear situaciones para que el niño repita lo aprendido, en la forma natural.

Controlar lo que hace el niño, sus avances, dificultades en la asimilación de los modos de actuar, si se mantiene estático o si avanza en algunos hábitos y en otros no. Observar si el niño aplica lo aprendido en forma espontánea en las diferentes situaciones de su vida diaria.

La enseñanza de los hábitos debe responder a un sistema, es decir, al criterio de que los hábitos deben educarse en un orden determinado partiendo de aquellos que le son más conocidos y que llevan en si el cumplimiento de reglas y ordenes sencillas fácilmente asimilada por ellos, esto favorece que logremos una actitud hacia los restantes hábitos.

Mientras más pequeño es el niño y la niña, mayor es el papel que desempeña el adulto, ya que al organizarle su vida, garantiza que de la misma manera y a la misma hora coma, duerma, esté limpio y mantenga una vigilia activa, todo lo cual creará las bases para la formación de hábitos.

Si se quiere formar un hábito, primero hay que mostrarle al niño cómo debe actuar.

El ejemplo que ofrecen los adultos es muy importante. Además es fundamental ser persistente, constante y tener la suficiente paciencia para no decaer en el logro de este propósito, así como las manifestaciones de afecto y confianza que favorecen su formación teniendo en cuenta las características y posibilidades de cada niño.

Por tanto, una vez garantizadas las condiciones se le muestran al niño y la niña con el ejemplo lo que debe hacer, se les debe explicar la utilidad del mismo, o sea, los beneficios que va a obtener cuando lo adquiera.

Por otra parte será necesaria la repetición de esta actividad para que se fije en su conducta, igualmente se aprovecharán estas primeras acciones para reforzarlas y estimularlas de manera que se cree en él, las motivaciones de hacer las cosas de esta forma.

La formación de hábitos es el resultado de un trabajo sistemático en el cual es necesario repetir las mismas influencias e ir graduando paulatinamente la complejidad de las tareas. Si se le dan al niño actividades para las que no tiene que realizar esfuerzo y le son de fácil cumplimiento, este no se desarrolla. Por ejemplo, a los pequeños de dos años, al principio le cuesta mucho trabajo vestirse solos, comer correctamente, en este caso la educadora tiene que ayudarlos y a la vez ir aumentando el nivel de exigencia hasta que lo logre.

José Martí y Pérez (1853-1895) en la mayoría de sus obras hace descripción de la naturaleza con una concepción científica se acerca a nuestros tiempos al analizar en alguna de sus obras que la estructura y función de la naturaleza están íntimamente relacionadas con la especie humana.

En este sentido alcanza un valor incalculable la participación activa del niño y la niña en el desarrollo de su propia independencia y de su autonomía, aspectos de gran trascendencia en la formación de la personalidad de los mismos.

A propósito de conocer cuáles son los primeros hábitos a formar. Son indiscutiblemente, aquellos que están directamente relacionados con las necesidades básicas del niño y la niña, como son: los hábitos higiénicos y hábitos alimentarios.

Desde el primer año de vida se debe iniciar el trabajo para el uso de los cubiertos con la introducción de la cucharita con los alimentos semisólidos. A los diez meses y dieciséis días se introduce la tercera cucharita con la finalidad de que los niños aprendan a manipularla para comer.

En edades posteriores se deben formar otros hábitos como los de cortesía (el por favor y dar las gracias, el saludo y la despedida, pedir permiso, hablar en voz baja, no molestar a los demás, no interrumpir a los que hablan, brindar los alimentos y ceder el asiento), de autoservicio (vestirse y desvestirse, abotonado y desabotonado, calzarse y descalzarse, el acordonado y el lazo).

La formación correcta de estos hábitos es de primordial valor en el desarrollo del educando, pues influyen de forma positiva en el crecimiento y desarrollo del individuo.

En la edad preescolar el crecimiento del niño se torna más lento y aumenta su actividad física, son importantes los tres grupos de alimentos, se hace necesario variar el sabor y la presentación de las comidas, así como establecer un horario de alimentación y hábitos higiénicos.

Durante la edad escolar es particularmente necesaria una alimentación variada, suficiente en calidad, debido a que el niño se encuentra en pleno desarrollo físico y mental con un elevado gasto energético, por lo que tiene requerimientos calóricos muy altos y necesita, por tanto, de los tres grupos de alimentos principalmente de proteínas y carbohidratos.

Otro principio a tener en cuenta es que debemos incrementar el consumo de frutas y vegetales pues aportan minerales, vitaminas, y fibras dietéticas e impiden el desarrollo de enfermedades, cardiovasculares y cáncer, las cuales constituyen la primera causa de muerte en Cuba.

Es importante la combinación adecuada de alimentos y su variación en la dieta, ya que el consumo simultáneo de varios alimentos facilita la asimilación de otros. Por ejemplo, se ha podido comprobar que la ingestión de alimentos ricos en vitamina c, favorece la absorción del hierro contenido en el huevo, en los vegetales y en los frijoles, lo que es de gran importancia para evitar y combatir la anemia; también el consumo de grasas contribuye a la absorción de las caratinos contenidos en los vegetales se mejoran cuando se combinan cereales(arroz, harina de trigo, maíz)con grano, o si se alternan cereales y viandas con pequeñas cantidades de alimento de origen animal.

Las alteraciones de estado nutricional se traducen en detención del crecimiento insuficiente, aporte energético, reducción de las funciones vitales y de las defensas del organismo, el tiempo de recuperación de las enfermedades se alargan, lo que se refleja en un mayor ausentismo escolar y la disminución del rendimiento académico.

En la siguiente tabla brindamos ejemplos de como se manifiesta la relación entre la alimentación y la salud:

Mala alimentación		Buena alimentación
Seco, rebelde, opaco.	Cabellos	Suave, dócil, brillante
Irritados, mucosa, seca, ojeras.	Ojos	Claros, brillantes, sin ojeras.
Cariados, incompletos, disparejos.	Dientes	Completos, sanos, parejos.
Ásperas, seca, pálida, acné.	Piel	Lisa, suave, buen color
Poco desarrollados y endeble.	Músculos y huesos	Fuertes y bien desarrollados
Débiles y regulares deformadas.	Uñas	Firmes, sanas, buena forma
Intranquilidad nerviosismo	Sistema nervioso	Estabilidad

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

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

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

Existen diversas formas de poder alcanzar un estado nutricional individual adecuado, pero de un modo práctico se puede lograr una buena alimentación, teniendo en cuenta los nutrientes principales de cada uno de los alimentos y agrupándolos atendiendo a su función, a la cantidad de nutrientes que posee. A estos se le denominan grupos básicos de la alimentación. En Cuba se emplean tres grupos básicos (tabla dos).

Grupos	Nutrientes	Alimentos
Constructores y reparadores	Proteínas de origen animal y vegetal.	Carnes, viseras, huevos, leguminosas, leche, y derivados, pescado, mariscos, nueces, maní, almendras.
Energéticos	Carbohidratos y grasas	Harina (pan, pastas, etc.) Dulces, cereales, azúcares, mieles, viandas, manteca, tocino, mayonesa, mantequilla, grasas del pescado, aceite.
Reguladores	Vitaminas liposolubles(A; D, E; K) e hidrosolubles(C complejo B, ácido fólico, niacina)	Vegetales verdes y amarillos, frutas, carnes, pescado, huevo, frijoles y otros. Diversos alimentos de la dieta.

	Minerales (Hierro, calcio, zinc, fósforo.	
--	---	--

En relación con lo anterior María Julia Moreno Castañeda señala que: “Es necesario revisar las percepciones de los sujetos y el de nosotros mismos los investigadores al categorizar los alimentos y clasificarlos para conocer sus concentraciones o comprender mejor sobre ellos y el por qué de su disponibilidad, frecuencia o elección en la dieta del hombre como parte de su cultura y estructura social”. (2003:1).

Todos los alimentos contienen en su composición química diversas proporciones de nutrientes. Bajo esta categoría está la proteína animal y vegetal, las grasas (animal y vegetal) los carbohidratos (compuestos y simples) tanto de origen animal como vegetal, las vitaminas (liposolubles y solubles), los minerales y el agua.

La escuela, representada por el maestro debe constituir una fuerza oponente a lo aprendido negativamente y convertirse en la fuerza que aplicará y reforzará el buen aprendizaje traído del seno familiar. La función pedagógica del maestro no debe ceñirse a la simple transmisión de conocimientos de la enseñanza elemental, por el contrario, estimula conductas estables en el educando. Por lo que Cirelda Carvajal Rodríguez, señala que: “Es importante tener en cuenta que la labor de la educación en alimentación y nutrición se refuerza con la actitud, la que es observada e imitada por los escolares: cada maestro debe ser ejemplo práctico de la teoría que imparte.” (2000:57).

La autora de la investigación comparte ese criterio.

La educación en alimentación y nutrición es una vía mediante la cual se prepara el educando para la vida futura en plena correspondencia con el ambiente que los rodea. Consiste en darle instrumentos que le permitan, con posterioridad, hacer la autovaloración y determinación de la conducta que debe asumir en la conservación de su salud.

En la enseñanza en materia de nutrición y alimentación se utilizan las mismas reglas que en la enseñanza general, pero se hace difícil porque en muchas ocasiones se contraponen acciones ya establecidas habitualmente en el niño o en el propio educador.

El maestro puede orientar a sus educandos, por ejemplo, que analice en el comedor escolar el menú del día, atendiendo a los grupos básicos, las cantidades requeridas y su distribución proporcional durante el día, además, el educador puede destacar en el huerto escolar la importancia de los frutos menores en cuanto a su valor en vitaminas, minerales y fibras.

Desde el surgimiento de las primeras escuelas en Cuba hasta el triunfo de la Revolución insignes pedagogos cubanos como José Agustín Caballero y Rodríguez, Félix Varela y Morales, José de la Luz y Caballero. Nuestro héroe nacional José Martí, Enrique José Varona y otros se refirieron a la relación hombre -medio -alimentación y destacaron la influencia de esta relación en el desarrollo del propio hombre y la sociedad.

José Agustín Caballero y Rodríguez. (1762-1835), contribuyó con sus ideas educacionales en Cuba a un primer paso trascendental en el camino de la búsqueda de un pensamiento educativo propio. Hizo alusión al método de enseñanza que debe ser constante y verdadero para que conduzca al único medio de estudiar la naturaleza.

Félix Varela y Morales (1788-1853).Trató ampliamente las relaciones entre Dios, la naturaleza y el hombre, pero de una manera diferente, a como lo hacia los escolásticos, precisamente con un sentido moderno.

Después del triunfo de la Revolución se han destacado numerosos educadores y personalidades entre ellas Margarita Mc Pherson Sayús, Orestes Valdés, Francisco Fernández, Martha Rodríguez Pérez.

La enseñanza primaria, en nuestro país, enfrenta en la actualidad una serie de transformaciones que constituyen condiciones favorables para conducir un proceso educativo con mayor calidad, influenciado fundamentalmente por un reducido número de matrícula de alumnos por aula y por la inserción de la tecnología (TV, video, computación y software educativos entre otros) esta última complemento significativo para los procesos educativos que se desarrollan en la misma. En el nivel de Educación Primaria se encuentran educandos, cuyas edades constituyen una de las etapas

fundamentales del desarrollo humano, en cuanto a adquisiciones y desarrollo de potencialidades en las diferentes áreas de su personalidad.

Enrique José Varona (1849-1933) dijo que toda teoría educativa debía tener como brújula orientadora una filosofía de la educación, resultó evidente que la vertiente científicista del positivismo, que profesó ampliamente de concepción general del mundo y la sociedad que posee cada pueblo depende su sistema de enseñanza.

Todas estas condiciones, hacen que cada vez tengan que ser más planificados, precisos y eficientes, los procesos educativos que se desarrollan en la escuela, tanto en el proceso de enseñanza-aprendizaje como en las variadas actividades en que participan los escolares, las que guiadas por el Fin y los objetivos y teniendo en cuenta las particularidades de las edades y el diagnóstico, prevean las transformaciones necesarias.

A partir del quinto grado, la aprobación del maestro comienza a ser sustituida por la aprobación del grupo, se plantea incluso que una de las necesidades y aspiraciones fundamentales en la adolescencia es encontrar un lugar en el grupo de iguales. Gradualmente, a partir del quinto grado, el bienestar emocional del adolescente se relaciona con la aceptación del grupo. Algunos autores plantean que la causa fundamental de la indisciplina en la escuela es que tratan de buscar el lugar no encontrado en el grupo, de ahí que no adopten, en ocasiones, las mejores posiciones en sus relaciones tratando de llamar la atención. Estos comportamientos de inadaptación social del adolescente pueden conducir a la aparición de conductas delictivas.

Algunas investigaciones también han demostrado, que si bien las opiniones del grupo tienen un papel fundamental en el comportamiento del adolescente, la opinión de los padres sigue teniendo gran importancia para su bienestar emocional.

En este momento, las adquisiciones del niño desde el punto de vista cognoscitivo, del desarrollo intelectual y afectivo-motivacional, expresadas en formas superiores de independencia, de regulación, tanto en su comportamiento como en su accionar en el proceso de aprendizaje, así como el desarrollo de su pensamiento que es en esta

etapa más flexible y reflexivo, deben alcanzar un nivel de consolidación y estabilidad que le permitan enfrentar exigencias superiores en la educación general media.

En estas edades, tanto los educadores, como la organización pioneril deberán aprovechar al máximo las potencialidades de los alumnos para elevar su protagonismo, tanto en las actividades de aprendizaje, como en las extraclases y pioneriles. Las investigaciones destacan que en este sentido los estudiantes consideran que tienen las condiciones para asumir cada vez más, posiciones activas en las diferentes actividades, hecho que si no se tiene en cuenta frena la obtención de niveles superiores en su desarrollo.

Este momento del nivel primario requiere, igual que los precedentes, atención pedagógica como sistema, donde la articulación del quinto con el sexto grado, se vea como una sola etapa que debe dar respuesta a los logros a obtener en el niño al término de la escuela primaria.

Además constituye una de las etapas fundamentales en cuanto a adquisiciones y desarrollo de potencialidades del educando, tanto en el área intelectual como en el área afectivo- motivacional. Estas adquisiciones son premisas importantes que se consolidan en etapas posteriores.

El nivel primario transcurre por diferentes edades, por esta razón y para una mayor atención pedagógica se han determinado momentos o etapas del desarrollo, que se corresponden con determinadas particularidades psicológicas; el conocimiento de estos permitirá al docente un mayor acercamiento a ese educando con que trabaja.

Los referidos momentos o etapas del desarrollo son los siguientes:

De 5 a 7 años (preescolar a segundo grados).

De 8 a 10 años (tercero y cuarto grados).

De 11 a 12 (quinto y sexto grados).

El trabajo con estas etapas es muy importante ya que cada una de ellas posee sus propias características y para poder organizar el trabajo pedagógico se debe conocer en detalles las principales características que las distingue.

Esta investigación se detendrá en las características de la tercera etapa comprendida entre 11 y 12 años, estas edades coinciden con el quinto y sexto Grados del nivel primario.

Son capaces de comunicarle patrones acertados de conductas a niños más pequeños, incluyendo sus hermanos menores.

En esta edad los educandos comienzan a identificarse con personas, personajes que se constituyen en modelos o patrones para estos. Este elemento es de gran importancia para el docente, por la labor que este desempeña.

Ellos se caracterizan por tener gran creatividad, elemento que el docente debe aprovechar, éste a su vez también tiene que ser creativo. La creatividad no es privativa de una ciencia o asignatura en particular, sino que en todas las asignaturas se tiene que desarrollar el pensamiento creador como base para formarlos integralmente.

El conocimiento de las principales características de los educandos en su momento de desarrollo de quinto a sexto Grados debe ser la base para una perfecta y eficiente organización de la enseñanza, que debe dar respuesta a los objetivos a lograr en ellos al concluir el nivel primario.

## **Acápito 2- Diagnóstico.**

Esta investigación tiene como variable dependiente: desarrollo de hábitos correctos de alimentación en los educando seminternos de quinto grado.

Entendida como la asimilación consciente de medidas y normas que deben cumplirse para lograr una adecuada educación nutricional.

Como rasgos que permitan la referencia empírica de la variable dependiente se determinan como **indicadores** los siguientes:

Nivel de conocimientos sobre los hábitos correctos de alimentación. Importancia de una alimentación adecuada.

Nivel en que demuestra correctos hábitos de alimentación. (Lavado de las manos antes y después de ingerir alimentos, consumir vegetales en la dieta diaria y usar correctamente los cubiertos).

La evaluación de los indicadores se realiza sobre la base de estos tres parámetros:

- Bajo: tiene poco dominio de conocimientos teórico sobre los hábitos correctos de alimentación, así como la importancia de una alimentación adecuada y presentan dificultades en su modo de actuación. No cumple, por lo general, los indicadores que se establecen.
- Medio: tiene bastante dominio de conocimientos teórico sobre los hábitos correctos de alimentación, así como la importancia de una alimentación adecuada y presenta algunas dificultades en su modo de actuación. Cumple en parte los indicadores que se establecen.
- Alto: manifiesta un amplio y profundo dominio de conocimientos teórico sobre los hábitos correctos de alimentación, así como la importancia de una alimentación adecuada y muestra un modo de actuación correcto. Cumple cabalmente los indicadores establecidos.

Para dar solución a la tarea científica, relacionada con el estado actual que poseen los educandos seminternos de quinto grado del Bartolomé Masó en el desarrollo de hábitos correctos de alimentación, fue necesario aplicar diferentes métodos y técnicas, entre los que se encuentran la entrevista y la observación a los educandos durante la realización de las actividades.

La entrevista se aplicó con la intención de comprobar el nivel de conocimientos sobre hábitos correctos de alimentación, así como la importancia de una alimentación

adecuada que poseen los educandos de quinto grado del seminternado Bartolomé Masó.

En la **guía de observación** para el diagnóstico inicial de los educandos (**Anexo1**), se pudo constatar que en el aspecto 1, se pudieron observar 14 formas incorrectas de hábitos higiénicos, lo que representa el 93%, de forma correcta se observa solo 1, que representa el 7%. En el aspecto 2, en 14 educandos se aprecia incorrecto uso de los cubiertos, lo que representa un 93% y en 1 se observa el uso correcto de los cubiertos representando el 7%; en el aspecto 3 se observa rechazo al consumo de vegetales donde se comprobaron 13 que no los consumen, lo que representa el 86%; solo 2 los consumen para un 13%.

Con la aplicación de la **entrevista (Anexo 2)** a los educandos se obtienen los siguientes resultados: en la pregunta 1 solo 1 siempre manifiesta correctos hábitos higiénicos, representando el 7% y los 14 restantes nunca los manifiestan, lo que representa el 93%. En la pregunta 2, siempre 4 manifiestan uso correcto de los cubiertos, representando el 27% y 11 nunca lo manifiestan, lo que reporta el 73%. En la pregunta 3, solo 1 siempre consume vegetales, lo que representa el 7% y 13 nunca los consumen, representando un 86.6%. En la pregunta 4, solo 1 realiza una alimentación adecuada lo que representa el 7% y los 14 restantes nunca la realizan, lo que representa el 93.3%.

De manera general se evalúan los educandos atendiendo a los niveles de desarrollo de hábitos correctos de alimentación como sigue a continuación: 11 en el bajo para un 73%, 3 en el medio para un 20 % y 1 en el alto para un 7 %. (**Anexo 3**).

Al hacer un análisis de estos resultados es evidente que los educandos demuestran hábitos inadecuados en sus modos de actuación, muestra de ello lo constituye el comportamiento inestable en su actuación con respecto a:

Lavado de las manos antes y después de ingerir alimentos.

Uso correcto de los cubiertos.

Rechazo al consumo de vegetales.

Los instrumentos aplicados permitieron realizar una valoración global de la situación que presenta el desarrollo de hábitos correctos de alimentación en educandos seminternos de quinto grado, confirmando la necesidad de elaborar actividades en

Power Point dirigidas al desarrollo de hábitos correctos de alimentación en educandos seminternos de quinto grado.

### **Acápite 3. Fundamentación de la propuesta de solución.**

Dentro de los desafíos que se plantea la sociedad cubana actual, en la escuela está la de formar un hombre que posea una elevada cultura general integral, capaz de vivir en el mundo de hoy y transformar en la medida de lo posible dicho mundo.

Ello conlleva a la necesidad de aprovechar cada espacio que tenga el docente para el desarrollo de hábitos correctos de alimentación.

Respondiendo a estas necesidades se ha diseñado una propuesta de actividades en power point dirigidas al desarrollo de hábitos correctos de alimentación en educandos seminternos de quinto grado del Bartolomé Masó.

En quinto grado específicamente el educando adquiere habilidades a través de la computación en el programa Power Point.

En su devenir histórico, las tecnologías de la información han tenido diversas modalidades, aunque han perseguido un mismo objetivo: hacer llegar un mensaje rápido, en las mejores condiciones y lo más lejos posible, hasta un receptor individual o colectivo.

Puede entenderse por tecnología de la información la realidad compuesta por un conjunto de sistemas, procesos, procedimientos e instrumentos que tienen por objetivo la transformación (creación, almacenamiento y difusión) de la información, a través de diversos medios, para satisfacer las necesidades informativas de los individuos y de la sociedad.

La escuela como primera institución cultural debe propiciar en los educandos el conocimiento de los basamentos de la cultura cubana. Es en ella donde deben adquirirse los conocimientos acerca de la identidad cultural y cultivar la sensibilidad por la computación y la informática. En una fecha tan temprana como marzo del 1962, Ernesto Che Guevara planteó: “El mundo camina hacia la era electrónica... Todo indica que esta ciencia se constituirá en algo así como una medida del desarrollo; quien la domine será un país de vanguardia. Vamos a volcar nuestros esfuerzos en este sentido con audacia revolucionaria” (Rodríguez Lamas, Raúl y otros. 2000:1)

El impacto social que viene produciendo la computación ha alcanzado un alto nivel en la esfera educativa. La escuela no puede estar ajena al acelerado auge que ha tomado el uso de la computadora en las diferentes esferas de la vida social, por tanto tiene la obligación de preparar a las generaciones actuales y futuras, que pueden asimilar la tecnología y sus constantes cambios y asumir la nueva relación hombre-máquina.

Lo anterior implica definir qué objetivos y qué fines didácticos se pretenden lograr con estas nuevas técnicas de información y cómo debe utilizarse en las diferentes situaciones educativas. Es importante que los educandos tengan oportunidades de interactuar con estas tecnologías e incorporar las mismas a su ámbito general.

El maestro debe considerar a la computadora como un soporte de la enseñanza que aventaja a otros medios por su alto nivel de interacción. Muchos docentes reconocen su papel sobre otros medios en el proceso docente educativo. Comparándolo con otros medios técnicos, como el video o la radio, se aprecia que esta aventaja ambos en su capacidad de interactuar con el estudiante. Esta ventaja, unida a la posibilidad de usar imágenes, videos y sonidos, la convierte en un medio de alta capacidad educativa. Todo ello avala su creciente uso en el proceso pedagógico, por lo que el maestro no debe verla solamente como una nueva herramienta de apoyo en el aula, sino como aquella que puede transformar los medios tradicionales de enseñanza.

Sin dudas estas actividades educativas han impactado en la formación de los educandos, lo que se manifiesta en:

- La adquisición de un mayor conocimiento acerca de diversos contenidos importantes en su formación y desarrollo.
- Desarrollo de habilidades investigativas.
- Mayor sensibilidad y divulgación de los valores éticos, morales y patrióticos.
- Elevación del nivel científico-técnico e investigativo del educando.
- Aumento del nivel de motivación hacia el aprendizaje.

Muchas son las formas en que se emplea la computadora en la escuela y específicamente en el proceso pedagógico. En este aspecto autores han establecido diferentes clasificaciones de acuerdo a como es utilizado este equipo. Haciendo un resumen de estas clasificaciones, y de acuerdo a la que hace César Labañino en su

libro: Informática Educativa, se puede ver la computadora en el desarrollo de tres esferas fundamentales:

Como objeto de estudio.

Como instrumento de trabajo.

Como medio de enseñanza.

Este último considera a la computadora como medio para enseñar y lo asocia a herramientas de enseñanza (incluye procesadores de textos, hojas de cálculo, páginas Web, etc.) y a los software como tutoriales, entrenadores, simuladores, juegos instructivos, examinadores y ambientes de resolución de problemas.

**Presentaciones Electrónicas:** es una secuencia de imágenes y sonidos, permiten comunicar información variada. (Microsoft Power Point, 2000:4)

**Programas:** El conjunto de instrucciones necesarias para que el ordenador pueda procesar datos o informaciones escritas en un código determinado. (IDEM)

En esta aplicación Power Point puede presentarse como:

- Presentación de un tema de enseñanza, de cultura general o histórico – social.
- Construcción de ayudas y / o tutoriales para el autoaprendizaje.
- Preparación de exposición de un tema o tarea de investigación.
- Preparación de ponencia o trabajo para un evento.
- Presentación de resultados de un proyecto educativo.
- Creación de medios visuales de enseñanza, como diapositivas y otras.
- Creación de boletines de información.

Se realizó un diseño, tomando como fuente de trabajo educandos de quinto grado.

**Power Point:** Es un programa que permite el diseño de presentaciones y diapositivas. Es una aplicación, parte de la familia Microsoft Office 2000 que corre bajo un ambiente completamente gráfico gracias a la plataforma de Windows ; por esta razón, el manejo de diapositivas (creación, modificación, eliminación, etc.)Se hace de una forma rápida y sencilla. (Microsoft Power Point, 2000).

La propuesta elaborada se sustenta desde el punto de vista:

- Psicológico: Sobre la base de la concepción histórico cultural de Vigotsky y sus seguidores donde se tiene en cuenta la función de la enseñanza para lograr el desarrollo integral del educando. Visto este como un ser social en desarrollo, donde las

actividades propuestas están dirigidas a ese fin. El carácter de la socialización para escalar peldaños superiores, apreciándose en la posibilidad que dan las actividades de intercambiar con el grupo y asumir criterios propios.

La concepción de zona de desarrollo actual y zona de desarrollo próximo se aprecia esencialmente en que las actividades se proponen para aplicarse en diferentes momentos, partiendo del desarrollo actual, según el diagnóstico, para lograr zonas de desarrollo próximo.

- Filosófico: Se sustenta en la filosofía marxista, desde una posición dialéctico materialista concibiendo esencialmente el carácter transformador del hombre y de la sociedad según el momento histórico concreto. En la propuesta se da este elemento teniendo en cuenta que está dirigida a transformar el educando, desde el proceso educativo, para vivir en sociedad y enfrentar sus desafíos.

- Sociológicos: Responde a las exigencias e intereses de nuestra sociedad, la que le ha dado a la escuela la importante misión social de preparar a las nuevas generaciones, para lo cual el desarrollo de hábitos se considera fundamental y las actividades propuestas de extraordinario valor, pues se aprovechan las potencialidades que ofrece el proceso educativo para la formación de actitudes y prácticas de una correcta educación nutricional, lo cual contribuye a su formación integral.

- Pedagógico: Se sustenta en la necesaria interrelación que debe establecer el docente entre instrucción, educación y desarrollo, así como en el papel de la práctica y su vínculo con la teoría para realizar un eficaz trabajo educativo en el desarrollo de hábitos correctos de alimentación.

Estas actividades constituyen una vía esencial para la adecuada preparación de los educandos en el desarrollo de hábitos correctos de alimentación.

La investigación no constituye un esquema rígido y cerrado, se proponen actividades con enfoque flexible, de manera que permitan su instrumentación en la práctica educativa.

Bermúdez Morri R (2004: 182) plantea que: “La actividad constituye el proceso subordinado a una representación del resultado a alcanzar, o sea, a una meta u objetivo conscientemente planteado”.

Por otra parte Viviana González Maura (et.al) (2001:91) considera la actividad como “procesos mediante los cuales el individuo, respondiendo a sus necesidades, se relaciona con la realidad, adoptando determinada actitud hacia la misma”.

“Por su parte deben conocer los componentes funcionales: orientación, ejecución y control para lograr aprendizajes de calidad y niveles de ayuda”. (González Maura, V. (et.al), 2001: 96).

Precisando, la actividad existe a través de las acciones (observar atentamente, escribir en la libreta, responder preguntas, realizar tareas, entre otros), de diversas condiciones, vías, procedimientos, la acción transcurre mediante las operaciones, el maestro motiva su actividad, los educandos satisfacen sus necesidades, el maestro explica bien para que ellos conozcan qué acciones (qué modelo) y realiza las operaciones.

### **Etapas de orientación**

- Propicia que los educandos establezcan nexos entre lo conocido y lo nuevo por conocer.
- Utiliza preguntas de reflexión y otras vías que orienten al educando en el análisis de las tareas y en los procedimientos de solución.
- Tantea con los educandos posibilidades de diferentes vías de solución.
- Controla como parte de la orientación.

### **Etapas de ejecución**

- Propicia la realización de las diferentes tareas y actividades.
- Propicia la ejecución de tareas individuales, por parejas, por equipos o por grupos, favoreciendo con estas últimas los procesos mediadores de socialización.
- Atiende las necesidades individuales y del grupo como resultado del diagnóstico.

## **Etapas de control**

- Propicia la realización de actividades de control y valoración individuales por pareja y colectiva, así como el autocontrol y la autovaloración.
- Utiliza formas variadas de control.
- Dirige el proceso dándole la posibilidad de expresar sus ideas, sentimientos, plantearse proyectos propios, argumentos, no anticipándose a sus juicios y razonamientos.
- Da atención a las normas de comportamiento y valores como parte del proceso y orientación valorativa de la personalidad de los educandos.

La autora asume esta concepción, porque considera que en la actividad es fundamental cumplir con estas etapas.

Las actividades son diseñadas teniendo en cuenta las etapas de la actividad introducción, desarrollo y conclusiones, para que los educandos perfeccionen sus modos de actuación, a partir del desarrollo de hábitos correctos de alimentación y puedan asumir una adecuada educación nutricional.

La introducción parte de la presentación de órdenes acerca de lo que se va a realizar y cómo transcurrirá dicho proceso.

El desarrollo consiste en el cumplimiento de las órdenes dadas y la reflexión por parte de los participantes.

Las conclusiones consisten en generalizar conductas y modos de actuación positivos

La participación es espontánea.

La evaluación se orienta en función de valorar la efectividad de las actividades realizadas, según los modos de actuación que se asuman.

### **Actividad 1**

**Título:** “Los buenos hábitos”.

**Objetivo:** Describir hábitos y normas de comportamiento al sentarse a la mesa.

**Desarrollo:** El profesor indicará ir hasta la carpeta 7 en Mis documentos y realizar la siguiente actividad:

Realice una lectura del texto en presentación en Power Point y dialoga con tu maestra y compañeros de aula al respecto.

“Yo agarro bien la cuchara”,

Yo agarro bien la cuchara

Mira que bien sé comer,

ya no me mancho la ropa,

no me limpio en el mantel.

Mírame, mírame, mírame

Mira qué bien sé comer

En la expresión, “agarro bien la cuchara”, la palabra subrayada significa lo mismo que:

a) ---Devuelva c) ----llevo

b) ---cojo d) ----lavo

Esta lectura nos enseña que:

1) comer mucho es bueno.

2) tener cubiertos es muy útil.

3) es importante practicar hábitos correctos para una buena alimentación.

4) siempre debe mirarme comer.

¿Consideras importante practicar hábitos correctos para una buena alimentación? ¿Por qué?

Escribe en el cuadro de texto de la presentación en Power Point un texto donde describas los hábitos correctos de alimentación que practicas.

---

---

---

---

### **Conclusiones**

¿Qué importancia tiene para la vida lo aprendido en la actividad de hoy?

Teniendo en cuenta los hábitos y normas de comportamiento al sentarse a la mesa que realizas a diario y lo que aprendiste en la actividad de hoy, qué evaluación le das a este aspecto en cada momento de tu alimentación.

### **Evaluación**

Las actividades se evalúan al finalizar el trabajo independiente según se vaya revisando cada una.

### **Actividad 2**

**Título:** “Manos sucias”.

**Objetivo:** Reconocer la importancia del lavado de las manos para una vida sana.

**Desarrollo** El profesor indicará ir hasta la carpeta 7 en Mis documentos y realizar la siguiente actividad en la presentación en Power Point:

Realice un estudio de cómo debemos asearnos para mantenernos sanos y fuertes.

El docente antes de presentar el título les pide:

- Que escriban diferentes hábitos higiénicos que poseen.
- Que los lean
- Se les hace las siguientes interrogantes:

¿Qué hacer si al no asearme me castigan?

¿Si por no asearme me hiere alguien muy querido?

¿Me rechazarán por estar sucio?

Invitar a los educandos a escuchar una frase que se relaciona con un hábito higiénico.

**“MANTEN LIMPIA TUS MANOS Y GARANTIZAS UNA VIDA SANA”**

Los educandos debaten el texto según las interrogantes anteriores.

Escribe en el cuadro de texto de la presentación en Power Point:

¿Por qué es necesario lavarse las manos?

¿A qué contribuyes?

¿Qué harías tú si uno de tus amigos no se lava las manos en el momento preciso?

Presentar y debatir la expresión

### **Conclusiones**

¿Qué importancia le atribuyes a practicar buenos hábitos higiénicos?

¿Creen ustedes que manteniendo estos hábitos higiénicos les sería beneficioso en su vida futura? ¿Por qué?

Escribe en el cuadro de texto de la presentación en Power Point una lista con tres de las enfermedades que te produce no lavarte las manos antes de ingerir alimentos.

¿Cómo valoras tú el desarrollo de este aspecto en tu vida?

### **Evaluación**

Se realizará a partir del debate que se haga de la expresión presentada y la participación de los mismos en dicho debate

### **Actividad 3**

**Título:** “La higiene protege mi salud”

**Objetivo:** Ejemplificar hábitos higiénicos en el comedor.

**Desarrollo:** El profesor indicará ir hasta la carpeta 7 en Mis documentos y realizar la siguiente actividad en la presentación en Power Point:

Lee el siguiente pensamiento y conteste las interrogantes.

“El niño ha de trabajar, de andar, de estudiar, de ser fuerte, de ser hermoso: el niño puede hacerse hermoso aunque sea feo; un niño bueno, inteligente y aseado es siempre hermoso”.

José Martí

¿Conocen ustedes las normas higiénicas que se practican en el comedor?

¿Qué normas higiénica tú prácticas en el comedor?

¿Te sientes bien cuando las realizas?

¿Por qué?

Escribe en el cuadro de texto de la presentación en Power Point dos oraciones para expresar a tus compañeros lo que opinas del pensamiento ya leído de José Martí.

---

---

---

---

### **Conclusiones**

¿Nombre algunas normas higiénicas que conoces?

¿Por qué es importante mantener estas normas higiénicas?

¿Qué mensaje le enviarías a un niño que no quiera cumplir con estas normas Higiénicas?

### **Evaluación**

Se realiza de forma escrita a través de las oraciones teniendo en cuenta las características de las mismas.

#### **Acápite 4. Pre-experimento.**

La cuarta pregunta científica de esta tesis está vinculada con la determinación de los resultados que se obtienen al aplicar las actividades en Power Point en la práctica pedagógica.

Para dar respuesta a la misma se desarrolló la tarea de investigación relacionada con la aplicación de actividades en Power Point dirigidas al desarrollo de hábitos correctos de alimentación en educandos seminternos de quinto grado de la escuela Bartolomé Masó.

La concreción de la misma exigió la aplicación del método de experimento pedagógico, en su modalidad de pre - experimento, con un diseño de pre - test y pos - test, con control de la variable dependiente: desarrollo de hábitos correctos de alimentación en los educando seminternos de quinto grado.

En el presente epígrafe se expone el modo en que se organizó el pre – experimento y los principales resultados que se obtuvieron. El estudio se desarrolló en una muestra determinada por los quince educandos seminternos de quinto grado de la escuela Bartolomé Masó y estuvo orientado aplicar en la práctica las actividades en Power Point, a partir de determinar las transformaciones que se producen en los sujetos implicados, en relación con el desarrollo de hábitos.

Teniendo en cuenta los indicadores, se seleccionaron los métodos y técnicas fundamentales para determinar el estado de la variable dependiente antes (*pre - test*) y después (*post - test*) de la introducción de la variable independiente. (Anexo 5)

A continuación se presenta una descripción de los resultados obtenidos durante el pre-test donde se constató que de los quince educandos de la muestra ,11(73 %) tiene poco dominio de conocimientos teórico sobre los hábitos correctos de alimentación, así como la importancia de una alimentación adecuada y presentan dificultades en su modo de actuación por lo que se ubican en el nivel bajo, 3(20%) tiene dominio de conocimientos teórico sobre los hábitos correctos de alimentación, así como la importancia de una alimentación adecuada y presenta algunas dificultades en su modo de actuación por lo que se ubican en el nivel medio y 1 (7%) manifiesta un amplio y profundo dominio de conocimientos teórico sobre los hábitos correctos de alimentación, así como la importancia de una alimentación adecuada y muestra un modo de actuación correcto , por lo que se ubican en el nivel alto.

Después de implementar las actividades en Power Point, los resultados obtenidos durante la medición de post- test permitieron constatar transformaciones de tendencia positiva. El 73 %(11) de los sujetos se ubicó en un nivel alto, al manifestar un amplio y profundo dominio de conocimientos teórico sobre los hábitos correctos de alimentación, así como la importancia de una alimentación adecuada y presentan un modo de actuación correcto y sólo 4 (27 %) se ubican en el nivel medio, pues tienen dominio de conocimientos teórico sobre los hábitos correctos de alimentación, así como la importancia de una alimentación adecuada y presenta algunas dificultades en su modo de actuación .

Para realizar el análisis comparativo de los resultados obtenidos, en la evaluación de los indicadores, antes y después de aplicada la propuesta de actividades en Power Point dirigidas al desarrollo de hábitos correctos de alimentación en los educandos seminternos, se elaboraron tablas (Anexo 5)

Como muestran los resultados de los instrumentos, el avance del estado inicial del problema al estado de cierre fue muy significativo, se demostró que con la aplicación de las actividades en Power Point se logró elevar el nivel de conocimientos que contribuyen al desarrollo de hábitos correctos de alimentación en los educandos. Los sujetos de la muestra demostraron estar dispuestos a asumir el cambio en su modo de actuación y en demostrar compromiso, constancia y responsabilidad, corroborando la validez, la aplicabilidad y pertinencia de la propuesta.

## **CONCLUSIONES.**

- El proceso de análisis realizado permite precisar y determinar los conocimientos para desarrollar hábitos correctos de alimentación en educandos seminternos de quinto grado del Bartolomé Masó, a propósito de conformar el marco teórico que sustenta las actividades elaboradas.
- El diagnóstico del nivel de conocimientos para desarrollar hábitos correctos de alimentación en educandos seminternos de quinto grado del Bartolomé Masó, muestra que están motivados por el tema e interesados por desarrollar hábitos correctos de alimentación. A pesar de ello, manifiestan insuficientes hábitos higiénicos, no todos usan correctamente los cubiertos, rechazan el consumo de vegetales y desconocen la importancia de una alimentación adecuada.
- Las actividades propuestas se proyectan desde una concepción renovadora con respecto al estilo y al contenido que abordan, pues se desarrollan en un ambiente participativo y dinámico que propicia no solo la adquisición de conocimientos teóricos, sino el intercambio entre educandos seminternos de quinto grado del Bartolomé Masó para desarrollar hábitos correctos de alimentación.
- La efectividad de las actividades, se corrobora en la información cualitativa y cuantitativa que se obtiene por medio de los diferentes métodos empleados para evaluar los efectos producidos en los sujetos de investigación, se manifiestan en la situación favorable que muestran los indicadores establecidos con respecto al estudio inicial en cada una de las dimensiones definidas como rasgos esenciales acerca del desarrollo de hábitos correctos de alimentación en los educandos seminternos de quinto grado del Bartolomé Masó (conocimientos y modo de actuación).

## **RECOMENDACIONES**

Continuar profundizando en el tema por medio de la investigación científica.

## Bibliografía

- Abreu Sánchez, G y otros. (1992) Para la Vida. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Bozhovich, L.I. (1976) La personalidad y su formación en la edad infantil. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Carvajal Rodríguez, C y otros. (1995) Educación para la salud a través del proceso educativo. La Habana: En evento Internacional Pedagogía 95
- \_\_\_\_\_ (2000) Educación para la salud en la escuela. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- \_\_\_\_\_ (2007) Prevención integral y promoción de salud en la escuela. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Carrillo Farnés, OV y otros. (2005) Los vegetales en la nutrición humana. La Habana: Editorial Política.
- Cervera, P. , J,Clipes; Z, Regalfa. (1995) Alimentación y dieta – terapia 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.
- Chadwick, C. (1997) Educación y Computadoras. En Nuevas tecnologías de la Informática y de la Comunicación en la enseñanza. Argentina: Aique Grupo Editor S A
- Collado Lasoncel, M. (1988). Serie de Educación para la Salud. Folleto 2. Los alimentos en la edad escolar. . La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- García Batista Gilberto. (2009) El trabajo de diploma: presentación oral y escrita Editorial Pueblo y Educación.
- González Maura, V. (2001). Psicología para educadores. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Moreno Castañeda, M.J (2003) Psicología del desarrollo. “El problema de lo biológico y lo social”. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
- Pérez Rodríguez, G., I Nocedo León. (1983) Metodología de la investigación pedagógica y psicológica. –La Habana; Editorial Pueblo y Educación.
- 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.
- Rodríguez Lamas, Raúl y otros (2000).Introducción a la Informática Educativa Universidad de Pinar del Río, ISP José A Echeverría.
- Universidad Para Todos. (2002) Los Vegetales en la Nutrición Humana. La Habana.
- Savin, N V. (1979). Pedagogía. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Torres Cueto, G.M. (1999). Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Vigotsky, L. S. (1993). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Barcelona: Edición Crítica.

## ANEXO 1

### Observación aplicada en la fase de diagnóstico inicial.

#### Guía de observación a educandos.

**Objetivo:** Comprobar si los educandos de quinto grado del seminternado Bartolomé Masó practican hábitos correctos de alimentación.

Para la observación se tienen en cuenta los siguientes aspectos:

- 1- Lavado de las manos antes y después de ingerir alimentos.
- 2- Uso correcto de los cubiertos.
- 3- No rechazo al consumo de vegetales.

#### Escala valorativa:

Nro	Indicadores	Sí se observan	%	No se observan	%
	Aspectos				
1	Hábitos higiénicos.				
2	Uso de los cubiertos				
3	No consumo de vegetales				

## ANEXO 2

### Entrevista aplicada a educandos en fase de diagnóstico inicial.

**Objetivo:** Constatar el nivel de conocimiento de hábitos correctos de alimentación en los educandos de quinto grado del seminternado Bartolomé Masó

**Educandos:** Nos encontramos desarrollando una línea investigativa relacionada con el desarrollo de hábitos correctos de alimentación. Es de vital importancia la aplicación de esta entrevista, la cual nos brindará valiosas informaciones. Por tal motivo necesitamos de su colaboración al responder con sinceridad y seriedad a una serie de interrogantes. Por su participación, muchas gracias.

#### Questionario:

1- ¿Te lavas las manos antes y después de ingerir alimentos?

Siempre \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_

2- ¿Utilizas correctamente los cubiertos?

Siempre \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_

3-¿Consumes vegetales en tu dieta?

Siempre \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_

4- ¿Realizas una alimentación adecuada?

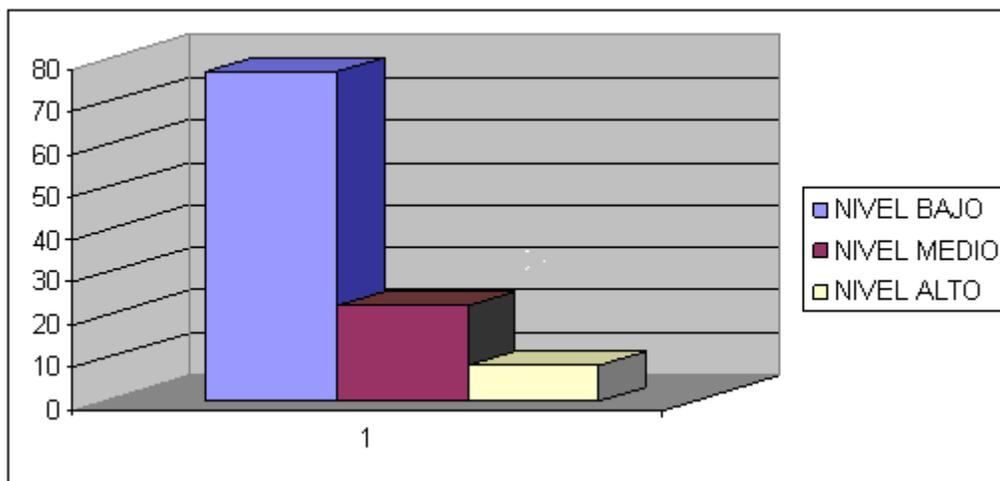
Siempre \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_

Nro	Indicadores	Siempre	%	Nunca	%
1	Hábitos higiénicos				
2	Uso correcto de los cubiertos				
3	Consumo de vegetales				
4	Alimentación adecuada				

### ANEXO 3

Tabla 1: Resultados de la evaluación de la variable dependiente antes de aplicar la propuesta.

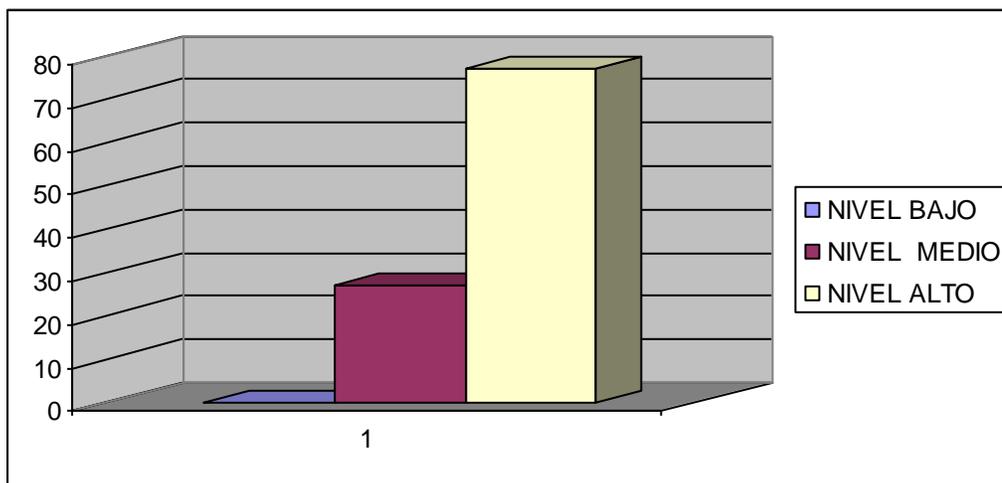
NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
CANT.	%	CANT.	%	CANT.	%
11	73	3	20	1	7



#### ANEXO 4

Tabla 2: Resultados de la evaluación de la variable dependiente después de aplicar la propuesta.

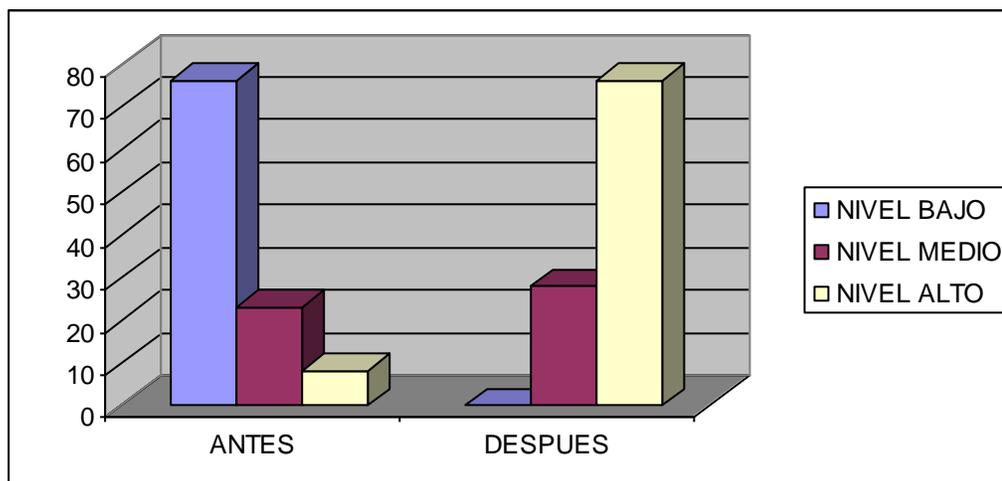
NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
CANT.	%	CANT.	%	CANT.	%
0	0,0	4	27	11	73



## ANEXO 5

Tabla 3: Resultados comparativos de la evaluación de la variable dependiente antes y después de aplicar la propuesta.

	NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
	CANT.	%	CANT.	%	CANT.	%
ANTES	11	73	3	20	1	7
DESPUÉS	0	0,0	4	27	11	73



## ANEXO 6

Otras propuestas de actividades.

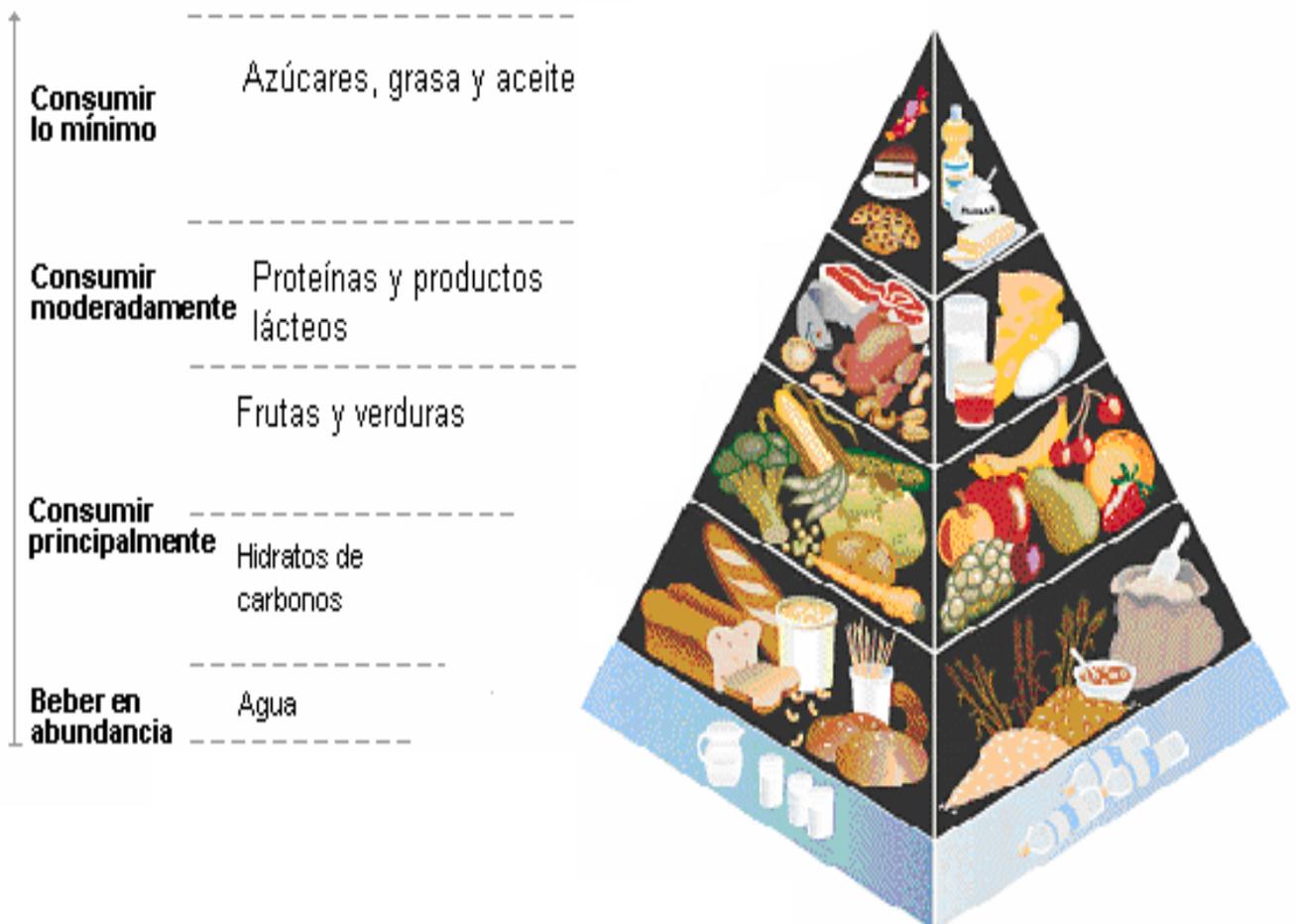
### Actividad 4

#### Título: ¡Piénsalo y actúa!

**Objetivo:** Conocer los distintos alimentos, así como las cantidades de nutrientes diferentes, contribuyendo a formar hábitos alimenticios saludables (Proteínas, hidratos, grasas y minerales).

**Desarrollo:** El profesor indicará ir hasta la carpeta 7 en Mis documentos y realizar la siguiente actividad:

Los educandos observarán a través de diapositivas una pirámide con los tipos de alimentos y cómo debe ser el consumo de los mismos. El profesor explicará si existe alguna duda.



**Bibliografía:** Tabloide Los vegetales y la alimentación.

### **Conclusiones**

¿Qué alimentos crees que son más nutritivos para la salud?

Menciona algunos de los tipos de alimento y cómo debe ser el consumo de los mismos.

¿Consideras importante consumir estos con regularidad?

### **Evaluación**

Se desarrolla de forma individual según los educandos vayan concluyendo.

### **Actividad 5**

**Título:** “A comer vegetales”.

**Objetivo:** Valorar la importancia de la higiene al consumir vegetales.

**Desarrollo:** El profesor indicará ir hasta la carpeta 7 en Mis documentos y realizar la siguiente actividad en la presentación en Power Point:

Te invito a que observes y escuches la siguiente dramatización y responde:

Era un día soleado y por el huerto escolar se oían unas voces muy bajitas, que ningún pionero se daba cuenta quienes hablaban, de pronto miraron para un surco y vieron que los que hablaban eran unas lindas zanahorias y un tomate rojo muy sonriente.

El tomate decía – Soy Tomatín, el rey de las ensaladas, tengo muchas vitaminas y minerales, que evitan que los niños se enfermen con catarro.

- Ja, ja, ja, - le contestó la zanahoria – Serán el rey para unos, pero para otros soy yo la reina porque sabes que si me comen, no se les enfermará sus vistas y continuó – piensa y responde ¿Cuándo has visto un conejo con espejuelos?

- Es verdad – respondió el Tomate, no solo Tú y Yo somos importantes, todos los vegetales aportan algo positivo a la salud.

-Si, dijo la zanahoria pero si no nos lavan bien podemos ocasionar muchas enfermedades.

La conversación se acabó y los pioneros dijeron alto.

- ¡A comer vegetales! Pero bien lavaditos.

¿De qué trata el texto?

¿Te gusta comer vegetales? ¿Cuáles?

¿Qué medidas higiénicas debes mantener para consumir los vegetales?

Como tarea debes velar que en tu hogar se cumplan estas medidas higiénicas para consumir los vegetales que son tan importantes para proteger tu salud.

### **Conclusiones**

¿Ponga ejemplo de algunos vegetales?

Escribe en el cuadro de texto de la presentación en Power Point algunas de los elementos que le aportan los vegetales al organismo.

¿Consideras importante lavar bien los vegetales antes de ingerirlos?

Teniendo en cuenta los hábitos para consumir vegetales que realizas a diario y lo que aprendiste en la actividad de hoy, qué evaluación le das a este aspecto en el consumo de los mismos.

### **Evaluación**

Se desarrolla de forma individual según los educandos vayan concluyendo las actividades, se tiene en cuenta además las medidas que escoge para proteger la salud del hombre.

### **Actividad 6**

***Título: ! Imita a tu maestro. !***

**Forma de organización:** por equipos.

**Objetivo:** Practicar correctos hábitos de alimentación formando buenos modales a la hora de comer.

**Desarrollo:** El profesor se sentará a compartir a la mesa con los educandos y orientarles la forma correcta de sentarse, utilizar los cubiertos, la servilleta, masticar correctamente, gustar de todos los alimentos, no comer con glotonería, ni con exceso de grasa, sal y azúcar. Motivándolos a que hagan lo mismo. Una vez concluida esta parte se dirigen al laboratorio de computación y culminan la actividad de manera teórica. El profesor indicará ir hasta la carpeta 7 en Mis documentos y realizar la siguiente actividad:

Escribe en el cuadro de texto de la presentación en Power Point ¿Por qué es importante practicar correctos hábitos de alimentación?

## Conclusiones

¿Por qué es importante practicar correctos hábitos de alimentación?

¿Qué mensaje le enviarías a un niño que no tenga buenos modales a la hora de comer?

## Evaluación

Se realiza de forma práctica teniendo en cuenta los hábitos individuales de los educandos.

## Actividad 7

**Título: Yo te como y tu me das salud.**

**Objetivo:** Relacionar los nutrientes y sus beneficios contribuyendo a lograr un conocimiento más profundo en la materia.

**Desarrollo:** El profesor indicará ir hasta la carpeta 7 en Mis documentos y realizar la siguiente actividad en la presentación en Power Point:

### Relaciona la columna A con la B

A

Las proteínas

Los minerales

Los hidratos de carbono

Las grasas Las vitaminas

B

Fuente de energía que se almacena, son necesarias para absorber algunas vitaminas.

Las vitaminas

El calcio y el hierro son importantes para

que tus huesos v crezcan y conserven su dureza.

Son la principal fuente de energía para todas las funciones que tienen lugar en nuestro organismo.

Se utilizan principalmente para construir los tejidos del organismo como los huesos, músculos o la piel y otras sustancias importantes.

Son un grupo de sustancias que participan en muchas funciones de tu organismo. La mayoría se nombra con letras.

## **Conclusiones**

¿Qué utilidad le atribuyes a lo aprendido en la actividad de hoy?

Ejemplifica algunos de los nutrientes estudiados y los beneficios que aporta para nuestro organismo.

## **Evaluación**

Se realizará a partir del debate que se haga de los ejemplos presentados y la participación de los educandos en él.

## **Actividad 8**

**Título:** El menú del día.

**Forma de Organización:** Por equipos

**Objetivo:** Analizar el menú del día contribuyendo a destacar la importancia de los frutos y verduras.

**Desarrollo:** En esta actividad vamos a pasar hasta el comedor escolar para ver cuál es el menú del día y analizarlo, atendiendo a los grupos básicos, las cantidades requeridas y su distribución proporcional durante el día, además, se destacará la importancia de las frutas y vegetales, en cuanto a su valor en vitaminas, minerales y fibras. Una vez concluida esta parte se dirigen al laboratorio de computación. El profesor indicará ir hasta la carpeta 7 en Mis documentos y realizar la siguiente actividad:

Confeccione un menú opcional en una presentación en Power Point.

## **Conclusiones**

¿Por qué es importante consumir en nuestra dieta frutos y vegetales?

## **Evaluación**

Se realiza de forma práctica a través del proceso de almuerzo.

## **Actividad 9**

**Título: A jugar con los vegetales.**

**Objetivo:** Conocer los alimentos, su valor nutritivo y origen contribuyendo a desarrollar hábitos alimenticios y una cultura general integral.

**Desarrollo:** Para la realización de este ejercicio el profesor indicará abrir el archivo ejercicio # 6 que aparece en la carpeta Mis Documentos y explicará a los alumnos que van a observar funciones de los alimentos en el organismo (crecer, desarrollar, obtener energía, mantener el calor del cuerpo, estabilizar sus funciones y el origen de los mismos).

### **Tipos de alimento**

**Origen animal:** carne leche, huevos y el pescado.

**Origen vegetal:** frutas, los cereales, o las verduras.

**Origen mineral:** el agua y la sal.

**Las frutas:** ricas en hidratos de carbono, además aportan vitaminas, agua y fibra.

**Las verduras:** son fuentes valiosas de vitaminas, minerales y fibras.

**Los panes, cereales, arroz y pasta:** ricos en hidratos de carbono. También proporcionan en menor cantidad de vitaminas, proteínas, fibras y algunos minerales.

**La Leche y sus derivados:** contienen muchas proteínas, además de proporcionar nutrientes, estos alimentos son muy ricos en calcio, un mineral muy importante para tus huesos y tus músculos.

**La carne, el pescado y los huevos:** son muy ricos en proteínas

**Las grasas y los aceites:** Se incluye la mantequilla, el tocino o los aceites vegetales, son muy ricos en grasas, es mejor la vegetal para ingerir.

1- Lee y responde en el cuadro de texto de la presentación:

a) Ponga ejemplos de origen animal:

---

b) De origen vegetal:

---

c) De origen mineral:

---

2-Escriba en el cuadro de texto de la presentación de Power Point algún valor nutritivo que nos proporcionan los alimentos.

### **Conclusiones**

¿Cuáles son los grupos de alimentos que conociste?

¿Consideras importante par tu salud ingerir estos grupos de alimentos?

¿Por qué?

### **Evaluación**

Se realiza de forma oral a través de los ejemplos expuestos.