



Hábitos Alimenticios Saludables en Niños y Niñas de Tres a Cinco Años de Edad en el

Hogar Infantil Cri- Cri

Deisy Liliana Zuleta Agudelo

Universidad Uniminuto

Notas de autor:

Deisy Liliana Zuleta Agudelo, Facultad de Educación, Universidad Uniminuto

Facultad de Educación, Universidad Uniminuto, Cra. 45 #22D - 25, Bello

Asesora Lillyana Vásquez Benítez

Contacto dzuletaagud@uniminuto.edu.co

Contenido

1. Introducción	4
2. Justificación	5
3. Objetivos	7
3.1. Objetivo general	7
3.2. Objetivos específicos.....	7
4. Contextualización de la práctica	8
5. Antecedentes.....	12
6. Marco teórico.....	15
6.1. La alimentación	15
6.2. Hábitos alimenticios	16
6.3. La inapetencia en los niños.....	21
6.4. Importancia de la alimentación para el proceso de aprendizaje en los niños	22
6.5. Educación alimentaria para el docente.....	24
7. Metodología utilizada en la generación de la información	27
8. Descripción de la práctica	28
9. Interpretación crítica de la práctica reconstruida	34
10. Conclusiones.....	36
11. Prospectiva	38
12. Referentes bibliográficos	40

Índice de Anexos

Anexo A. Imagen 1	42
Anexo B. Imagen 2.....	43
Anexo C. Imagen 3	44
Anexo D. Imagen 4	45
Anexo E. Imagen 5.....	46
Anexo F. Imagen 6.....	47
Anexo G. Imagen 7	48

Anexo H. Imagen 8	49
Anexo I. Imagen 9.....	50
Anexo J. Carta de aprobación para la práctica.....	51

1. Introducción

Este proyecto que se realizó en el Hogar Infantil Cri-Cri en la Ciudad de Medellín, pretende trabajar por medio de actividades pedagógicas la inapetencia de algunos alimentos que son importantes en alimentación diaria de los niños, como frutas y verduras, en pro de mejorar los hábitos alimenticios para esta población. Tema que surge a través de una observación durante el consumo de los alimentos en el comedor con lo cual mediante dialogo con la nutricionista encargada del centro, se observó que, a pesar de motivar este proceso no se evidenciaban avances significativos. De acuerdo a lo anterior se elaboró un proyecto transversal, Hábitos alimenticios saludables, como estrategia para abordar el tema.

2. Justificación

En el hogar infantil Cri-Cri surge esta propuesta luego de observar a los niños en los momentos de consumir los alimentos en el comedor infantil, donde rechazaban generalmente frutas y verduras, factor importante para considerar como una problemática temprana, donde se puede percibir ciertamente sobre las implicaciones a futuro ante el desconocimiento de la importancia de los alimentos y sus propiedades para el buen desarrollo físico y mental de los niños.

De acuerdo al diagnóstico realizado se evidencia una problemática de inapetencia especialmente de frutas y verduras, de acuerdo a lo anterior, es conveniente proyectar medidas que sirvan y ayuden a revertir esta situación mediante el incentivo al consumo de los alimentos rechazados.

El conocer las características básicas de algo permite generar disposición para interesarse por los aspectos más profundos sobre el referente de interés, en este caso este referente es el conocimiento de los alimentos y sus beneficios. Esta asociación de pertenencia lógica es lo que ha de permitir que los niños empiecen a entender del porque se requiere una correcta alimentación. En este punto es donde pueden empezar a demandar, ellos mismos, los alimentos más saludables.

El hogar infantil Cri- Cri centra sus esfuerzos en suplir la parte nutricional de entre toda su gama de servicios, donde no sólo atiende las necesidades de aprendizaje básicas infantiles, sino que le permite a la población infantil que tenga toda la disposición física y mental para que esto sea posible. Todo ello mientras se ratifica constantemente sobre el principio que establece acerca que, la capacidad de aprendizaje está condicionada a la calidad de la alimentación proporcionada. Esto se trabajó se potenció gracias a los proyectos transversales que el hogar infantil a determinado en pro de una educación por proyectos, por tanto, en este caso se tomó como referente, los hábitos

alimenticios saludables, que sirvieron para reforzar y complementar las estrategias que ya se llevaban a cabo.

3. Objetivos

3.1. Objetivo general

Implementar la estrategia “hábitos alimenticios saludables”, como herramienta metodológica de intervención en el aula educativa, favoreciendo el desarrollo físico y cognitivo en los niños.

3.2. Objetivos específicos

Fortalecer los saberes previos de los niños sobre el origen de los alimentos y su importancia.

Promover prácticas de autonomía en los niños, para que en virtud de estas construyan saberes que favorezcan su salud alimenticia.

Reconocer los aspectos nutricionales que sustentan la educación en los niños, y que asisten la labor docente en la consolidación de la enseñanza.

4. Contextualización de la práctica

El Hogar Infantil Cri Crí se encuentra ubicado en la comuna 1 del barrio Popular 2, en las laderas Nororientales de la ciudad de Medellín, sobre la calle 120 # 48-88. Número de Teléfono 4626526. Directora: María Luisa Niviayo.

El hogar infantil se encuentra en una zona constituida por distintos hogares infantiles tales como: El Barquito y Sueños Infantil; cuenta también con varios hogares comunitarios. Existen algunas instituciones de educación como la Institución Fe y Alegría y la Escuela La Isla. Además, cuenta con el Telecentro que atiende población de la tercera edad, la casa de la cultura APICP, la Biblioteca Popular No.2, cancha de fútbol Pablo VI, centro de salud Pablo VI; Iglesias como Ave María y Parroquia San Luis Gonzaga y el Monasterio Religioso de Jesús María. El sector tiene en su mayoría tiendas de barrio y varias droguerías.

Sobre la zona confluyen varias rutas de buses, como popular 2, santa cruz intermedia y santa cruz playón. Goza además del sistema de transporte Metro cable y buses alimentadores del sistema Metro.

En su planta física, el hogar infantil cuenta con espacios muy agradables y acogedores. Tiene una cobertura para 145 niños, que se dividen en tres niveles: párvulos, pre jardín y jardín, los cuales son atendidos por cinco docentes, dos auxiliares pedagógicas, cuatro señoras de servicios generales, la directora administrativa, psicóloga y nutricionista. La jornada de atención a los niños en el hogar infantil es en el horario de 8:00 am hasta las 4:00 pm.

Los niños y niñas que atiende el hogar infantil son de bajos recursos y están comprendidos en edades de 2 a 4 años de edad, pertenecientes al estrato uno y dos del Sisbén. Estos tienen un carácter de familias vulnerables dadas las dinámicas de la violencia que se vive en el sector y tipo de procedencia de las familias, porque estas en muchos casos, son víctimas de la violencia, por lo tanto, se clasifican como desplazados.

La Misión del hogar infantil está determinada por la fundación FE Y ALEGRIA regional Antioquia:

Fe y Alegría es un movimiento internacional de Educación Popular Integral y Promoción Social, basado en los valores de justicia, libertad, participación, fraternidad, respeto a la diversidad y solidaridad, dirigido a la población empobrecida y excluida, para contribuir a la transformación de las sociedades.

Su Visión, Un mundo donde todas las personas tengan la posibilidad de educarse, desarrollar plenamente sus capacidades y vivir con dignidad, construyendo sociedades en las que todas las estructuras estén al servicio del ser humano y a la transformación de las situaciones que generan la inequidad, la pobreza y la exclusión.

(Fe y Alegría, Fundación, 2016)

En el Modelo Educativo se aplican aquellas propuestas que propenden por un sujeto autónomo, libre, participe de su proceso de aprendizaje, que se opone a una pedagogía de la repetición y de la homogeneización.

Esta propuesta didáctica está enmarcada desde el modelo pedagógico social; el cual busca *“proporcionar contenidos y valores para que los niños y niñas, mejoren la comunidad en orden a la reconstrucción social de la misma, y promuevan un proceso de liberación constante, mediante la formulación de alternativas de acción”* (Fe y Alegría, Fundación, 2016)

considerando la realidad circundante y propendiendo por una formación de hombres y mujeres autónomos y conscientes de su papel activo en la transformación de la sociedad. Además del modelo pedagógico social, se considera también como complemento el enfoque constructivista, que según planteamientos de Piaget, Ausubel y Vygotsky, refieren a que:

Todo aprendizaje debe tener en cuenta los saberes previos del sujeto, debe además ser un aprendizaje con sentido y pertinencia, que debe posibilitar que niños y niñas logren aprendizajes significativos que modifiquen sus esquemas de conocimiento en forma autónoma existiendo relaciones entre el conocimiento nuevo y el que ya posee el niño.

(Fe y Alegría, Fundación, 2016)

Esta práctica obedece a la importancia y trascendencia que tiene la adquisición de buenos hábitos alimenticios en el desarrollo de los niños y niñas. Partiendo de lo anterior, que los niños aprendan, depende en gran medida de sus aspectos nutricionales, favoreciendo o dificultando su capacidad de aprendizaje.

En el hogar infantil ya se trabajaban algunas actividades sobre los alimentos enmarcadas en el proyecto transversal “*Hábitos de vida saludable*”, mas no se abordaban continuamente, porque estas actividades obedecían más al cumplimiento de un requisito reglamentario donde se evidencia que sí se estaba implementando dicho proyecto. Sin embargo, las dinámicas de la alimentación en el hogar, no mostraba adherencia en los niños para consumir ciertos tipos de alimentos imprescindibles en la minuta diaria como las frutas, las verduras y la ensalada.

Para el abordaje de esta práctica, siempre se tuvo como precepto la inapetencia de los niños y niñas sobre algunos alimentos, en consecuencia se pretende favorecer el crecimiento y aprendizaje de estos. En relación a esto, los niños que omiten de su ingesta, alimentos

importantes que aportan elementos nutricionales, son desencadenantes para obstruir el proceso de enseñanza, e interfiere en la capacidad del niño de aprender y asimilar los contenidos vistos en el aula, dadas las implicaciones que tiene la nutrición sobre la capacidad cognitiva e intelectual en el cerebro.

A partir de aquí se desglosaron las actividades pedagógicas con el único fin de incentivar su consumo y su gusto. La práctica permitió definir un punto de quiebre respecto a lo que se implementaba regularmente con este tema, porque se logró que haya más agrado hacia los alimentos que se sirven en el plato del hogar infantil.

5. Antecedentes

Los estilos de vida saludable son tratados ampliamente para toda la población en general, desde niños hasta adultos, y desde ellos se tratan los hábitos alimenticios saludables. Por ello, “Plan de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Antioquia: Pactos por la infancia”. (Antioquia, Gobernación de Antioquia, 2003) es un módulo actualmente que reposa en la Biblioteca Central Carlos Gaviria de la Universidad de Antioquia. En esta publicación, se consignan aspectos relevantes en la intervención alimentaria con la población en Antioquia, haciendo énfasis especial en los niños y niñas. El módulo precisa la trascendencia de la alimentación de ese cuerpo orgánico del que le es propio al niño, pero que la responsabilidad de su normal desarrollo no le corresponde a este, sino a aquellos que conforman su núcleo social y familiar más inmediato. En ese sentido cabe anotar que la cantidad de horas que pasa el niño en el aula u hogar infantil, convierten a este último en un responsable más de proveer esa alimentación tan necesaria, defendiendo que, a nivel psicológico e intelectual, el niño puede presentar retraso cognoscitivo e intelectual.

Niños que tienen tendencia a rechazar los alimentos que se les brinda desde el comedor infantil, tales como frutas y verduras. Esta escena, se repite mucho en los hogares infantiles, presentando dificultades con la normal ingesta alimentaria de los niños en las horas que permanecen en el centro educativo. “Construyendo un estilo de alimentación saludable”. (Unicef, 2007) fue un proyecto de intervención para esta problemática., mediante su programa: Comunidades de practica/Educación para todos, publicó ese proyecto, el cual se ejecutó en un hogar infantil que atiende niños de tres a seis años de edad, en la ciudad de Montevideo en

Uruguay. Este, se proponía mejorar los hábitos alimenticios de estos niños, dado que no consumían los alimentos que desde el hogar infantil se les servía en la mesa. Mediante la investigación para establecer el objetivo del proyecto, se evidenció que las familias de los niños tenían características de desempleo, inestabilidad social y económica. Esto sencillamente era un indicador evidente que sustentaba el hecho del desconocimiento de la información alimentaria y su sustento en la mesa.

Este proyecto toma matices muy similares al nuestro, ya que se implementaron en ambos casos, estrategias pedagógicas como la huerta infantil, en la cual se sembraron alimentos que finalmente consumieron en el plato del hogar infantil. También se comparten objetivos en común, que era mejorar los hábitos alimenticios en estos niños, de modo que se les incentivara a consumir aquellas frutas y verduras que normalmente no consumían.

El tema de la salud, enfocado a los hábitos alimenticios, se trata en varias esferas de intervención para las distintas comunidades en nuestro país; ya sea desde la institucionalidad de las entidades del estado o las departamentales, y desde los centros de educación superior como las universidades y, a través de estos hacia los centros educativos. Así entonces, se implementó el proyecto: “La alimentación y la nutrición del escolar: Una mirada a la vida cotidiana”. (Maya. G, María. O, Mesa. R, Ochoa. Y, Osorno. P., y Rivera. 2003) Este proyecto se ideó como Tesis de grado, de la Universidad de Antioquia, para el centro educativo Tomás Carrasquilla en la ciudad de Medellín. El documento referente, reposa actualmente en la biblioteca ciudadela robledo de dicha universidad. El proyecto, pretendió conocer las percepciones que tienen todos los actores involucrados en la educación escolar de la institución educativa, respecto a los hábitos alimenticios del estudiantado. Interpretando cómo las distintas dinámicas socio-económicas y educativas, influyen sobre los hábitos alimenticios de esta comunidad. Aquí se analizaron las

distintas esferas que componen el ambiente vivencial del niño, para determinar cómo se han venido configurando los hábitos alimentarios hasta ese momento. Partiendo de ese precepto, se entendió que la escuela conforma un entorno de reacción que puede, y debería utilizarse como elemento educativo en la adquisición de una cultura de la salud.

Se concluye entonces con el proyecto “El juego simbólico en el método por proyectos como herramienta pedagógica para generar buenos hábitos alimenticios en cuidadores, niños y niñas de 5 años del Jardín Infantil Kindergarten Arcoíris” (Ospina, D. 2016), proyecto de sistematización presentado como tesis de grado en la Universidad UNIMINUTO en el año 2016; el cual fue desarrollado para mejorar hábitos alimenticios en niños preescolares. Para su intervención, se valieron de recursos pedagógicos como la huerta infantil para incentivar el interés y posterior consumo de los alimentos. Las actividades que planteaban se racionan ampliamente con las nuestras ya que están direccionadas a la descripción y conocimiento de los alimentos que generalmente se encuentran en sus hogares y el centro educativo.

6. Marco teórico

6.1. La alimentación

Los alimentos son las sustancias esenciales que proporcionan los nutrientes y energía necesaria para el organismo. Martínez (1998), menciona al respecto que, “Los alimentos son sustancias de naturaleza compleja que contienen los elementos necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales por el organismo”. (p.11). Estas funciones vitales, relacionadas con el mantenimiento de la vida, tienen que ver, en primer instancia, con la nutrición y la relación. Para la primera, es la manera en que se absorben los compuestos básicos para las funciones de todos los sistemas del cuerpo; y referente a la relación, se enfoca hacia la adaptación del ser humano en el medio que le rodea y del cómo desde la alimentación confluyen distintas esferas de las relaciones sociales.

La alimentación, se comprende cómo el acto de ingerir los requerimientos nutricionales que necesita el hombre para sustentar su actividad diaria y suplir sus demandas energéticas de modo que pueda desempeñarse en su entorno; por esto, existe una reciprocidad inseparable entre la alimentación y la nutrición, dándolas a entender como elemento constitutivo de la vida del ser humano. (Larousse, 2001) la alimentación comprende uno de los procesos más importantes para el desarrollo de las personas, esto interviene y define, en gran medida su desarrollo físico y mental. Aquí se defiende el precepto de lo condicionante que puede llegar a ser el factor alimentario en el desarrollo de las personas y, en este caso en particular, de los niños. El

desarrollo entonces nos habla sobre la madurez paulatina de todos los sistemas del organismo y que son dependientes del factor alimentario.

El niño es un conjunto de diferentes esferas constitutivas que dan cuenta de su propio ser, tanto a nivel físico como mental. (Arboleda 1993) este desarrollo físico y mental esta mediado por las funciones vitales de su sistema físico y biológico, asegurando siempre la supervivencia, enmarcando la relación entre lo social y cultural del momento de alimentarse. Entendemos que sobre la alimentación confluyen distintas dinámicas de la vida social y, que estas dinámicas vienen a ser un elemento constitutivo sobre lo que el niño finalmente conoce como alimento y, lo más importante, sobre lo que el niño elige comer y cómo hacerlo. El cómo se alimenta el niño, viene supeditado entonces por el ambiente de interacción social más inmediato, pero este ambiente viene de cierta manera condicionado por factores ajenos al niño que no son voluntad de este definir, por tanto lentamente va adhiriendo su comportamiento al que se le muestra de manera permanente y constante. Someterse a circunstancias repetitivas, finalmente lo que logran es habituar el comportamiento, y la alimentación por ser una representación cultural y social vinculada, hace que esta finalmente sea dependiente de esas representaciones.

6.2. Hábitos alimenticios

Los momentos de interacción del niño con el mundo externo, se dan desde muchos aspectos, uno de ellos obedece a su instinto natural de alimentarse, que viene dado desde la alimentación materna. Al respecto, Lucía et al (1989) alude que, “Las primeras relaciones del infante están asociadas con el alimento, el cual es el factor más influyente en el desarrollo de toda persona”.

(p.72). Entonces, las interacciones se relacionan con el medio circundante del niño y, que a su vez van moldeando los patrones de las experiencias registradas en este, remarcando la alimentación como fuente rica y dinámica en la conformación de sus experiencias sociales, (Comité de nutrición, American Academia of Pediatrics, 1993) el niño a partir del primer año de vida hasta su adolescencia, sufre una transformación continua en su alimentación que viene dada por varias etapas mientras crece. Referente a esa constante transformación, el niño procede como un actor pasivo de su alimentación, donde básicamente consume lo que su entorno de crecimiento le provee; posteriormente viene a darse una etapa de exploración hacia la alimentación, es decir, ya el niño deja su rol pasivo receptivo para volverse un actor activo de la dinámica alimenticia que se aprende de una forma directa dada por la dinámica de su vida familiar y posteriormente social; en ese sentido entonces el niño participa en la búsqueda y concepción de su propia alimentación. Mientras se van pasando estos estadios, se concluye con que el niño, ya en su representación de individuo, debe aprender la importancia que se deposita sobre el hecho de adquirir buenos hábitos alimenticios que propenden por una correcta nutrición, y que condicionan el crecimiento físico y mental de sí mismo. Un niño con prácticas y conocimientos básicos de hábitos alimenticios saludables, es el fin al que desde la educación a nivel familiar y escolar se quiere llegar. No obstante, procurar que el niño por sí solo llegue a esos lineamientos no depende de sí mismo.

Desde la infancia se va marcando una tendencia en las preferencias del alimento, Rico (2002) dice que la alimentación del niño es un acto “consciente y voluntario”. (p.32), dándole la característica de selección, es decir, de la capacidad de decisión sobre lo que se come. Entendemos que si bien, el niño viene coaccionado a la hora de elegir qué ingerir y qué no, qué considera alimento y qué no; finalmente es este el que construye los motivos de sus gustos y

preferencias en cuanto a su alimento. Es en este aspecto sobre el cual el docente auxiliar participa en la mejora de los hábitos alimenticios del niño, ya que desde lo pedagógico, tiene la capacidad y el deber para influir sobre sus pensamientos y comportamientos.

La alimentación tiene una connotación hereditaria cultural muy arraigada, el hombre ingiere lo que su cultura le ha enseñado. (Coral, Gómez, López y Royo, 2012) la forma en que el ser humano se alimenta, no ha sido una cuestión de azar, sino que esta ha correspondido a las particularidades de sus vivencias que han condicionado y moldeado sus hábitos. Así entonces, puede decirse que, el hombre es producto de la consecución de acciones que finalmente le conducen a uno o varios comportamientos específicos, donde necesariamente condicionan algún rol en su vida. Sin embargo, es importante aclarar que sobre los hábitos generalmente existe la conciencia del acto, hay conocimiento del tipo de hábitos que se practican y el calificativo, positivo o negativo, más la forma de proceder termina siendo un paliativo insuficiente.

Sobre el concepto de hábitos, López y Rocío (2014), dicen que “el concepto de hábito debe llevar un apellido” (p.112). Ya que sobre el hábito pesan la posibilidad de varios adjetivos, es necesario referirse a este en su complemento, y este define el cómo y el qué de esa acción, es decir, el hábito obedece a la regularidad, persistencia y manera con que se ha puesto en práctica esa acción y, que en este caso es estrictamente referenciado a su alimentación. En este punto, puede hacerse una derivación muy amplia en lo que al acto repetitivo se refiere y, puede haber hábitos en cualquier circunstancia del comportamiento humano, pero que en definitiva, desde lo alimentario, el hábito que trae beneficios superiores al organismo, es el que hay que procurar reforzar y enriquecer en los niños.

La alimentación es una dinámica activa de búsqueda y sustento constante con fines orgánicos, pero además sociales. Sasson (1993) se refiere a esto como “la necesidad que tiene el hombre de

procurarse los nutrientes esenciales en su dieta forma parte de su evolución biológica, pero también ha influido sobre en su evolución social” (p.6). La necesidad entonces radica en la exigencia interna por una carencia orgánica, que en este caso es la ingesta alimentaria; desde niños, las necesidades se relacionan directamente con el afán de procurarse el alimento, es decir, de satisfacer una necesidad de corte biológica en su sentido más puro, pero a esto se le añade el componente social, en tal sentido, la acción de procurarse el alimento se ha convertido en un mecanismo que condiciona nuestro desarrollo social y que de forma ya aprendida, encontramos beneficioso para nuestro entorno social el momento alimentario. Comer no solo es entonces visto como la más pura necesidad orgánica, sino además un momento de interacción social.

Existen factores que condicionan la alimentación del niño, que están ligados a las condiciones geográficas, sociales y culturales de su entorno. Al respecto, Coral et al. (2012) dicen sobre esos factores que, “...son el resultado de sus interacciones biológicas, psicológicas y sociológicas” (p.24). Legitimamos que desde estas interacciones se construyen formas de proceder, el niño lentamente cimienta las bases de sus gustos y preferencias; desde lo biológico su organismo se adapta lentamente a los alimentos que se consume con mayor frecuencia; desde lo psicológico aprende actitudes de satisfacción y agrado al consumir ciertos alimentos, por ende su comportamiento y pensamiento se verán influenciados; y desde lo sociológico puede decirse entonces que el medio constituye un factor expreso de selección y agrado por un alimento en cuestión. Mediante estos factores condicionantes, entonces, puede afirmarse que el niño es el producto de sus hábitos, que no son otra cosa más que los actos repetitivos que moldean sus costumbres y comportamientos. En ese sentido, la alimentación debe inclinarse a la práctica de hábitos saludables que propendan por un desarrollo integral en el ser humano.

El hombre no es hombre mientras no fue niño. Ese hombre viene de un inicio, un inicio al cual perteneció durante su niñez. Posada (1997) dice sobre el niño que, “es un ser humano único e irrepitible, deseante, capaz de generar y captar sentimientos, con derechos y deberes; que crece y se desarrolla de acuerdo a su potencial genético, su dinámica interna y el aporte del medio externo”. (p.10). Entendiéndolo en esa línea, la niñez se enriquece por dinámicas internas y externas. Desde los aspectos intrínsecos del infante puede hacerse alusión los deseos y capacidades, según las cuales, el niño tiene la voluntad de definirse a sí mismo, a pesar de ello, hay una carga externa que ejerce influencia y poder sobre sus propios pensamientos. Estos dos factores aportan diferentes piezas en la constitución del niño. Este adopta entonces un carácter propio y externo con dinamismo al mismo tiempo, donde atiende auto-perceptivamente a la influencia del mundo externo con elementos que le fueron dados por el mismo.

Sobre los hábitos que se sostienen en el tiempo, Serra y Aranceta (2002), afirman: “Los hábitos alimentarios adquiridos durante la infancia que persisten en la adolescencia también trascienden a la edad adulta”. (p.41). Estos hábitos entonces, tienden a naturalizarse en el comportamiento si se practican por mucho tiempo y con persistencia. Aunque hay aspectos desarrollados en la adolescencia que pueden revertirse solo modificando los hábitos, hay otros que tienen mayor incidencia en etapas posteriores de la vida y que se relacionan con la función del cuerpo. Si hay deficiencias de nutrientes importantes en la infancia puede haber dificultad en el desempeño normal del individuo en una edad posterior. (Rosas, 2002) necesariamente la forma en que desde la niñez se alimenta una persona, influye posteriormente en el tipo de salud que se tendrá en la adultez. Ya se ha determinado a grandes rasgos la trascendencia de la alimentación en la niñez, que aunque no condiciona determinadamente la salud posterior, sí la fomenta. Cuando el hábito no se enraíza con obstinación pueden aplicarse estrategias para orientarlo,

siempre cabe la posibilidad de rectificar y orientar la salud en aras de su mejoría, sin embargo, ante comportamientos aversivos alimentarios suscitados durante mucho tiempo, el organismo finalmente responde y se adapta ante tales estímulos.

6.3. La inapetencia en los niños

El rechazar alimentos, es un comportamiento que suele surgir en edades tempranas. (Antioquia, Gobernación, 2003) los niños comprendidos en etapa pre-escolar de entre dos a cinco años, tienen tendencia a rechazar alimentos que antes consumían con gusto y agrado. Así entonces, si esta aversión no se atiende oportunamente, en la posteridad se torna complejo revertirla; por tanto existe el riesgo que haya carencias importantes para estos niños. Se debe entonces empezar por favorecer los hábitos de alimentación adecuados y suficientes para ellos, en consecuencia de que no se presenten dificultades en el proceso educativo que se empieza a formar desde esta etapa infantil.

Que el niño no coma, se define como inapetencia, Guerrero y Rojas (1999), al respecto aclaran que “la inapetencia es la pérdida del apetito e incluye el rechazo a alimentos específicos” (p.116). Muchos niños que no consumen ciertos alimentos básicos, suelen definirse como inapetentes; esto parece un fenómeno muy generalizado en la edad infantil, frecuentemente existen ciertos alimentos que los niños deciden no consumir, ya sea por repudio o movilizadas por influencias externas. Desde los entornos cercanos del niño, pueden presentarse conductas que estos finalmente adquieren por repetición u omisión, dicho de otro modo, las costumbres alimentarias

que se tienen desde el entorno cercano como el familiar y social motivan al rechazo de alimentos concretos, sin embargo, el rechazo también se da de manera natural no influenciada.

6.4. Importancia de la alimentación para el proceso de aprendizaje en los niños

Dentro de los aspectos relevantes en el crecimiento y desarrollo físico normal en el niño, el crecimiento nos habla de una de las más importantes, Hernández (1993), nos habla al respecto que el crecimiento “consiste en un aumento de la masa corporal” (p.1). El crecimiento entonces es un fenómeno continuo que inicia desde la niñez y perdura durante años posteriores en la edad adulta, representa un índice para medir la calidad y cantidad de ingesta alimenticia.

Evidentemente la alimentación tiene toda la importancia para determinar los aportes que se proveen a los sistemas orgánicos. En ese mismo sentido, el niño bien nutrido presentará mejores ventajas en su proceso educativo, frente a aquel que carece de una adecuada nutrición.

(Arismendi, 2009), hace alusión a una correcta alimentación en la infancia, de modo que se pueda garantizar una base sólida para su bienestar y futuro. Aquí entonces no solo se resalta el factor orgánico e intelectual desencadenante, se expone acerca del bienestar como aquella satisfacción que viene dada por las capacidades mentales y físicas que se desprenden de un estado óptimo funcional y orgánico.

Alimentarse bien ayuda al aprendizaje. La UNICEF (2003) afirma “Los niños alimentados de manera adecuada aprenden mejor. Durante la etapa escolar, el niño que no se alimenta bien, además de padecer con mayor frecuencia distintas enfermedades, puede tener dificultades de aprendizaje” (p.12). Los hábitos alimenticios influyen necesariamente en la capacidad intelectual

y cognitiva del infante. Desde lo cognitivo, parten los ideales del niño, que aprende y conoce sobre los fenómenos del mundo externo y los interioriza para construir un significado del mundo; desde lo intelectual se desliga entonces la capacidad de reflexión crítica de este. Estas capacidades deben cuidarse y cultivarse desde la infancia para favorecer el aprendizaje y el conocimiento, que finalmente cimientan las bases del desarrollo integral del ser humano.

El aprendizaje se desfavorece por la inadecuada alimentación. (Berg, 1975) el niño mal alimentado necesariamente ha de presentar desventajas cognitivas y de aprendizaje, atribuyéndole su posterior bajo rendimiento educativo a las carencias nutricionales. La capacidad de aprendizaje entonces, viene de cierta manera restringida por el componente alimentario; que los niños aprendan requiere de diversos elementos internos y externos, donde se puede nombrar la motivación, el interés y el medio.

La alimentación es una dinámica que se enriquece de varios factores. Heller (1996), nos menciona que la alimentación debe ser entendida como un “fenómeno complejo” (p.45), que engloba aspectos esenciales del niño y que durante sus primeros años de vida, identifica y conoce los alimentos que componen su cultura, dándole un calificativo de agradable e importante o no. Aquel fenómeno complejo nos indica que en la construcción de hábitos saludables debemos actuar con reflexión y crítica sobre los motivos de influir en los comportamientos del niño frente al alimento.

Durante la infancia se pueden influenciar las conductas deseadas en el niño. (Larousse, 2001) los hábitos se edifican y varían durante la cotidianidad del niño, ya que esta, está influenciada fuertemente por sus conductas sociales. Cuando se menciona de la mejora de los hábitos alimenticios en los niños, entonces por definición se está aludiendo a que esos hábitos son propensos al cambio. En tal sentido, el aprendizaje de los niños, es producto de dos pilares, su

núcleo familiar-social y los procesos educativos; estos dos pilares refuerzan y enardecen los hábitos sanos en los niños. Así entonces, toda acción sobre ellos es propositiva, es decir, su objetivo va en dirección de la autocrítica propia del niño, de modo que tenga juicio propio en la valoración de los alimentos que consume. En definitiva, puede decirse entonces que la capacidad de cognición del niño va estar condicionada por los aspectos nutricionales de este, determinando una co-relación entre alimentación-aprendizaje.

6.5. Educación alimentaria para el docente

Definir cómo enseñarle hábitos saludables al niño, debe ser entendido como un ejercicio serio. (López, 1988) es necesario educar al docente sobre el aspecto nutricional, de modo que este tenga los elementos de causa y herramientas que le permita establecer ambientes y situaciones adecuadas donde se den los estímulos que incentiven actitudes de bienestar y cuidado sobre el niño. Enseñar mejores hábitos alimentarios al niño, comprende dos actores sociales de interacción del niño, en primer lugar, su familia; como segundo, su ambiente educativo. Que el niño aprenda y entienda el concepto e importancia de construir hábitos alimenticios saludables, que son vistos en las actividades en el aula educativa, depende en gran medida de la capacidad que posea el docente para su transmisión, en consecuencia, el docente buscará consolidar el tema alimentario concerniente en contenidos aptos para su enseñanza, asegurándose la utilidad de estos por el niño.

Argentina, Ministerio de Educación de (2009), respecto a la enseñanza pedagógica de aula para mejorar los hábitos alimenticios, alude que, “esta situación plantea la necesidad de

desarrollar y proponer un enfoque pedagógico y didáctico para abordar la educación alimentaria”.

(p.4) Es bien conocido ya, que mejorar los hábitos alimentarios del niño, ya no solo es una labor que se da desde la familia; y ha sido por esto mismo que en gran medida las pautas alimentarias presentan desconocimiento en sus propiedades, en consecuencia, no hay educación certera o suficiente para construir una variedad alimentaria que beneficie el normal crecimiento y desarrollo en los niños.

En el aula, quien educa es el docente. (Antioquia, Gobernación, 2003) el propósito es brindarles las herramientas y actitudes de manera que les permita desempeñarse de manera autónoma frente a la alimentación infantil, enfatizando la importancia que recae sobre su desarrollo cognitivo y físico. En apartados suficientes se le ha remarcado cómo influye una correcta nutrición en la vida escolar del niño y su posterior vivir. No obstante, también el docente logra beneficiarse directamente del enseñar mejores hábitos alimenticios, en atención a lo cual, tendrá entre sus aulas alumnos más interesados y capaces para aprender e interactuar con el conocimiento.

La hora del alimento visto como un momento de agrado. (Poskit, 1992) las comidas deben entenderse como sucesos de trascendencia significativa, tanto sociales como nutricionales y que deben alejarse de las dinámicas adversas de la convivencia familiar que pueden afectar negativamente el momento de comer, moldeándolo como una situación aversiva. Al respecto, pensamos que el ambiente del entorno en la alimentación del niño, juega un papel importante en la aceptación de los alimentos presentados en el plato. Estos entornos son susceptibles al cambio, en la medida en que existan conocimientos de causa para concebir con agrado y gusto los momentos de relación familiar.

En conclusión, la alimentación ha de estar ligada necesariamente al conocimiento, y a la capacidad misma que tiene el ser humano por propender hábitos saludables para su vida, puesto que ya en suficientes líneas anteriores se ha consignado la influencia que tiene la alimentación en las actividades humanas, donde parten del principio de conservación de la vida.

7. Metodología utilizada en la generación de la información

La práctica profesional se llevó a cabo en el Hogar Infantil Cri-Cri, ubicado en el barrio popular 2 de Medellín, con los grupos de pre-jardín y jardín en edades de los 3 a los 5 años de edad. El núcleo de interés fue “hábitos alimenticios saludables” por medio de la huerta saludable y de actividades pedagógicas.

La investigación para definir la problemática a trabajar en el proyecto, se definió mediante entrevistas a personal administrativo del centro y funcionarios; observaciones donde se analizaban las situaciones diarias.

El proyecto “Hábitos alimenticios saludables para niños de tres a cinco años de edad del hogar infantil Cri-Cri” se implementó mediante proyecto de exploración en aula, que consiste en la enseñanza de una necesidad evidenciada en los niños del hogar infantil, luego de un diagnóstico que se realizó por medio de la observación, diálogo y entrevistas a docentes, directora y nutricionista, se identifica una problemática de malos hábitos alimenticios, específicamente en el consumo de frutas y verduras. De acuerdo a la situación se hace una propuesta para tratar el tema por medio de la huerta saludable y de actividades pedagógicas, las cuales estuvieron dirigidas a fortalecer el consumo y el gusto por estos alimentos. Para el abordaje de esta práctica, siempre se tuvo como precepto, la indiferencia de los niños y niñas sobre algunos alimentos.

8. Descripción de la práctica

Durante la ejecución del proyecto “hábitos alimenticios saludables”, que fue tomado como la práctica profesional, se planearon diversas actividades pedagógicas enfocadas al consumo de frutas y verduras. Esta intervención tuvo un tiempo de duración de 180 horas, de las cuales se asignaron dos horas al día, tres veces por semana.

Teniendo en cuenta que las intervenciones fueron de carácter semanal, se determinó trabajar un objetivo para las tres sesiones correspondientes.

Objetivo semana 1:

Promover una sana y balanceada alimentación, mediante la interacción con la huerta (Abonar, sembrar y cosechar), con el fin de que se familiaricen con los alimentos que de esta brotan y del mismo modo se los consuman con agrado y amor.

Actividad: Sembrar en la huerta.

Se observó un video el cual proyectó el proceso de sembrado, para luego de tener noción sobre su proceso, nos desplazamos a la huerta y sembrar algunas semillas de verduras y hortalizas.

Evaluación: El manipular la tierra de la huerta con un propósito inmerso, resulto, además de un juego para los niños, un medio para motivar e incentivar a los infantes por los aspectos de la salud y el cuidado del medio ambiente.

Actividad: Lectura del cuento “Semillas”

Por medio de imágenes impresas se hizo lectura de este cuento.

Evaluación: En la huerta los niños analizarán el estado de las semillas sembradas, ellos en la emoción de ver cómo estaba creciendo las semillas, expresaban cada uno lo que percibían. También hacían algunas preguntas como: ¿ya casi podemos hacer ensalada? ¿Las semillas crecen muy alto? Entre otras.

Actividad: Mantenimiento y observación de la huerta.

Los niños retiraron malezas de la huerta y regaron las plantas. Posteriormente se cantaron canciones alusivas a que los sembrados de la huerta.

Evaluación: Se valoró el comportamiento en la huerta y el uso adecuado del agua, así como de la herramienta para hacer la actividad. En ese momento la docente hizo algunas recomendaciones para el cuidado del sembrado que había en la huerta. Los niños aceptan de manera positiva dichas recomendaciones, tanto que ellos mismos ponían la queja cuando otros niños de otro salón tocaban el cultivo.

Objetivo semana 2:

Enseñar a los niños y niñas de dónde provienen los diferentes alimentos, especialmente las frutas y las verduras que tiene grandes valores nutricionales, por medio de ilustraciones de imágenes y metodologías didácticas, con el fin de que los niños y niñas tengan noción de la importancia de estos alimentos que aportan a su crecimiento.

Actividad: Elaboración de mascararas

Realizaron mascararas alusivas a frutas o verduras que menos les agradaban.

Evaluación: Los niños y niñas se mostraron ansiosos por terminar la máscara, ya que en todo momento nos preguntaban que si ya estaban secas las bombas para ellos pintarlas.

También se observa que los niños y niñas disfrutaban de las manualidades, tienen capacidad de escucha, capacidad de decisión. En el momento que iban a pintar las bombas, ya tenían muy bien definido la fruta y el color que iban a pintar. Solo hubo dos niños “Linda y Juan Sebastián” que se distrajeron durante la actividad, no la terminaron. En este caso se debe brindar más acompañamiento a estos dos niños por parte de la docente. Como también involucrar a las familias de estos niños para que participen en este proceso. Cada niño habló con propiedad sobre las propiedades que esta fruta o verdura le aportaba a su cuerpo.

Actividad: Dramatización por parte de las familias del cuento “¡A comer frutas y verduras!”.

Los padres de familia se disfrazaron de las frutas o verduras a las cuales los niños les tenían rechazo, para hablarles sobre el beneficio de comer ese alimento.

Evaluación: Por medio del juego “Juego de limón”, se le asignó el nombre fruta o verdura a cada niño, para que se unieran frutas y verduras según lo mencionaba la canción.

Actividad: El tren de los alimentos

Después de una obra de títeres “Yo me voy con el tren” sobre el tren de los alimentos, los niños elaboraron un tren grande con cartón, donde se pegaban imágenes de frutas y verduras.

Evaluación: Se identificaron los aprendizajes de los niños y niñas por medio de la observación de la ubicación de las frutas y verduras en el tren.

Objetivo semana 3:

Generar consciencia en los niños y niñas del cuidado que se debe tener con la huerta para obtener buenos resultados y cosecha de esta, mediante compromisos, responsabilidades y cuidado de que se le estipule cada grupo, con el fin de recoger una buena cosecha y hacer platos saludables con las verduras y hortalizas que se coseche.

Actividad: Regar las plantas y contarles un cuento a los niños y niñas.

Nos desplazamos hasta la huerta a regar las plantas, a recoger la maleza que esta tiene y se les contará cuentos “los guisantes” y los últimos tres.

Evaluación: Luego de haber terminado con la lectura del cuento, los niños y niñas nos contaron cómo se relaciona el cuento con la huerta que tenemos y porqué.

Actividad: obra de títeres “la huerta y yo”

Los niños participaron de una obra de títeres que se llevó a cabo en la huerta, mediante el titiritero, se habló de la importancia que son ellos y ellas para el proceso de crecimiento de las plantas, además de que se motiven a consumir los alimentos de la huerta dentro de los alimentos cotidianos.

Evaluación: Se le entregará a cada niño una ficha la cual contenía acciones correctas e incorrectas que se deben hacer en la huerta, de las cuales ellos colorearán las que para ellos son buenas, evidenciando respuesta positiva frente al propósito de la actividad.

Actividad: ensalada de verduras

Se pidió a cada niño una verdura para realizar una ensalada, por lo tanto todos y todas mostrarán a sus compañeros lo que llevó, además mencionará según sus aprendizajes en las

anteriores actividades, cuáles son las vitaminas que esta tiene o qué aporta a sus cuerpos. Luego la docente les hizo figuras, para que se la consumieran de manera fácil y agradable.

Evaluación: Cada niño hizo un dibujo de la figura que la profe hizo en su respectivo plato y luego mencionará qué fue lo que más le gustó.

Objetivo Semana 4:

Sensibilizar a la familia a cerca de la importancia que tiene una alimentación saludable y balanceada en los niños, mediante campañas movilizadoras.

Actividad: familias en acción

Se convocó a las familias a participar de la elaboración de un semillero, en donde se les pidió a cada uno un envase plástico el cual deberán recortar, pintar y decorar con sus hijos e hijos de muñecos animados, luego aplicarán la semilla y cada niño cuida su proceso de crecimiento.

Evaluación: en una puesta en común las familias evaluaron la actividad, sobre cómo les pareció la actividad y qué aprendizajes o reflexión llevan a casa.

Actividad: Se invitó a las familias a participar de una charla con un chef que será llevado al hogar infantil, el cual les enseñará diferentes estrategias para realizar alimentos saludables y llamativos para sus hijos con alimentos tanto de la huerta como otros que son económicos.

Evaluación: al final de la actividad, la docente les pregunta a los asistentes como les pareció la charla y qué aprendieron.

Actividad: plato final

Nos desplazamos hasta la huerta sacaremos toda la cosecha que ella tiene y finalmente realizaremos un plato con estos alimentos para que ellos y ellas tuvieran la oportunidad de consumir los alimentos que sembraron, motivándolos a seguir comiendo todos los días.

Evaluación: Valorar los avances que los niños tuvieron durante este proceso, teniendo en cuenta los resultados, se siente una gran satisfacción de poder observar tanto avance en el consumo de las ensaladas.

9. Interpretación crítica de la práctica reconstruida

La práctica en su conjunto fue una experiencia muy significativa, además de ser un tema importante para trabajar, fue sin duda, una contribución importante para incentivar el consumo de frutas y verduras en los niños del hogar infantil Cri-Cri, dado que es algo inseparable para el desarrollo intelectual y cognitivo de los niños.

La población objetivo presentó gran resolución mientras al proyecto se le dio cumplimiento. Hubo respuestas inesperadas en lo positivo, que se reflejaron en la participación activa de los niños, donde no solo su participación marcó una pauta de aceptación al proyecto, sino que hubo cambios que se reflejaron en la aceptación de los alimentos que se les presentaban a los niños, en primer lugar en el aula, y en segundo lugar en el comedor. Esto, choca con la generalidad que se tiene sobre los niños en etapa-preescolar, refiriéndose a la apatía o inapetencia que presentan la mayoría de los niños frente a los alimentos y que terminan por rechazar. No obstante, se hace una claridad en el sentido que, la metodología usada en la intervención fue efectiva y pudo mejorar la actitud de los niños frente a la alimentación, dando a entender que fueron las actividades y el cómo se plantearon, lo que permitió obtener esa percepción, contraria, a lo que se acepta generalmente de la actitud de rechazo de los niños respecto a los alimentos. Tal vez, esto se apoya en el hecho de hacer partícipes a los niños del proceso de siembra y crecimiento de los alimentos, donde posteriormente ven con asombro y entusiasmo el consumir esos alimentos que ellos mismos sembraron. Ese proceso interactivo entre el niño y el alimento permitió que ellos superaran ciertas emociones de rechazo; estas actitudes de rechazo las describen Guerrero y Rojas (1999), esto además vino influenciado notablemente en el proceso de preparación de los mismos, es decir, desde

el aula se plantearon actividades donde los niños pudieron preparar ensaladas que finalmente consumieron gustosos.

En el tema alimentario en niños, existen muchas nociones sobre la dinámica alimenticia, donde se vincula la familia y el aula educativa. En el proyecto se plantearon, partiendo desde los objetivos específicos, actividades donde se involucraran a las familias; considerando a esta como pilar fundamental en la adquisición de los distintos hábitos que el niño adquiere social y culturalmente, entendiendo esto, como el elemento complementario que necesita la entidad educativa para actuar en pro de mejorar los hábitos de los niños. No obstante; queda mucha labor pedagógica por realizar, ya que no hubo forma de vincular notablemente a las familias en la intervención y, esto necesariamente dejó incompleta la objetividad del proyecto. Autores que sustentan la teoría de los hábitos alimenticios, como: Poskit (1992) y Heller (1996), entienden la alimentación no solo como un asunto de ingerir comida, sino que trascienden hacia lo complejo de esta; hacen énfasis en la vinculación efectiva de las familias en la enseñanza y adquisición de mejores hábitos alimenticios, determinando una ambiente agradable y educativo al mismo tiempo donde el niño pueda, gustosamente y con agrado, beneficiarse de la alimentación.

La práctica siempre estuvo enfocada a las necesidades que fueron evidenciadas al inicio, en ningún momento se pensó en cambiar la dirección del proyecto. Todas las actividades y metodología utilizada y el abordaje de estas necesidades fueron la propuesta inicial y final de la práctica en pro de alcanzar los objetivos propuestos. Puede decirse entonces, que los aspectos positivos de la práctica se enmarcan en la apetencia apreciable sobre varios alimentos que recurrentemente se quedaban servidos en el plato y que posteriormente eran desechados. Desde las familias, también se reportó casos de niños que empezaron a solicitar ciertas frutas y verduras en sus propias casas.

10. Conclusiones

La ejecución del proyecto logró alcanzar varios de los objetivos propuestos, en el sentido que, muchos de los niños involucrados lograron enriquecer su variedad alimenticia, es decir, lograron vincular el consumo de frutas y verduras en su alimentación diaria; por tanto, no solo hubo más aceptación de este tipo de alimentos, sino que fue demandado en sus hogares. Esto se reforzó también, gracias a que se logró vincular efectivamente a los niños en el proceso de crecimiento y preparación de los alimentos, y que demostró ser una estrategia de ayuda para mejorar sus hábitos alimenticios.

La motivación creativa constante al niño, en los momentos de la alimentación, se presentó como un método para sugestionar positivamente al consumo de los alimentos servidos en el hogar infantil. Este método, se vincula positivamente en la medida se generen estrategias desde las familias que asistan la labor educativa en el ámbito alimentario.

La cooperación de los distintos actores educativos, permite potencializar los resultados de una intervención como esta, ya que cualquier proyecto que este dirigido a favorecer el normal y sano desarrollo de los niños, requiere de la mayor cantidad de sinergia posible, dicho de otra manera, la conjunción del personal que comprende la institución educativa para trabajar bajo los mismos objetivos.

La ausencia de los actores centrales del entorno del niño, finalmente pueden sentenciar la insuficiencia un proyecto como estos. Al no contar activa e interesadamente con las familias, aun cuando se perciban resultados positivos, es más lo que se deja de ganar que lo que se obtiene, es

decir, la cantidad y calidad de mejoras en los hábitos de los niños, directamente se ve condicionada por su ambiente familiar.

Es determinante educar al niño en cuanto a la importancia de la alimentación, su etapa de desarrollo le permite ser crítico y autónomo en cuanto a elegir que quiere comer y cuando hacerlo. Es labor entonces del docente y el hogar familiar del niño, influir sobre la adquisición y mejora de los hábitos saludables, no solo en lo alimenticio sino en tan diversos niveles, a manera que pueda garantizarse un bienestar adecuado para ese niño.

11. Prospectiva

En la búsqueda de mejores resultados, el propósito es continuar la intervención como proyecto transversal de permanente intervención... Aunque desde la investigación para hallar una necesidad que trabajar, se conoció que institucionalmente hay una serie de actividades programadas por la nutricionista del hogar infantil, direccionadas a la huerta y la alimentación sana en los niños y que se le daban cumplimiento periódicamente, éstas resultan irregulares en su ejecución, dilatando mucho el tiempo entre una intervención y la otra.

La intervención pudo tener más alcance, si en su momento se hubiese dispuesto más capacidad de insumos como frutas y verduras para realizar las actividades. Por tanto, se especificaron actividades donde no fuera requerido el alimento como tal, sino su representación en diversos materiales. Esto sirvió como propuesta metodológica, no obstante, el presentarle al niño el alimento natural, le significó más compromiso con las actividades en el aula. Es por esto que este tipo de proyectos requieren entonces, una coparticipación global de los actores involucrados, para ayudar a financiar los alimentos que se usan en las actividades. La huerta infantil fue una gran estrategia para evidenciar verdaderamente el proceso de crecimiento de los alimentos, esto parece vincularlos afectiva e inocentemente con los productos que finalmente se consumían en el plato, logrando más aceptación a la hora de las comidas programadas.

Sí se evidenció que los niños son más participes y optimistas ante el consumo de frutas y verduras, solo por el hecho de tenerla físicamente y realizar las actividades de aula con esta; entonces es un punto que se debe potenciar para lograr resultados mayores.

Para generar una práctica más significativa y ambiciosa es necesario redefinir los actores de la esfera social del niño, hacer que las familias necesariamente se involucren y sean sinergistas en la

labor institucional alimentaria, puesto que el niño necesita en su entorno familiar reforzar lo aprendido en el hogar infantil.

Los objetivos pueden reformularse hacia la inclusión más certera de las familias de los niños, que estas sean partícipes activas en la mejora de los hábitos alimenticios que desde la institucionalidad se le imparte a los niños.

12. Referentes bibliográficos

- Antioquia, Gobernación de Antioquia. (2003). Plan de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Antioquia: Pactos por la infancia. Recuperado de: Biblioteca Carlos Gaviria Universidad
- Arboleda, A. (1993). Alimentación sana, fuente de vida. Editorial VOLUNTAD S.A.
- Argentina, Ministerio de educación de (2009). Proyecto de alfabetización científica: Educación alimentaria y nutricional. Extraído de: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/18910-023608814c61cfb1f7c7643f2e4ecfca6.pdf>
- Arismendi, J. (2009). Nutrición infantil: Tomo I. Editorial EDICIONES GAMMA SA.
- Berg, A. (1975). Estudios sobre nutrición: su importancia en el desarrollo socioeconómico. Editorial LIMUSA.
- Comité de nutrición: American Academia of Pediatrics. (1993). Manual de nutrición pediátrica. Editorial INTERMEDICA INC
- Coral, S, Gómez, C. López, C, Royo, M (2012). Nutrición, salud y alimentos funcionales. Editorial UNED UNIVERSIDAD.
- Fe y Alegría, Fundación. (2016). Extraído de: PEI Institucional, Hogar infantil Cri-Cri.
- Guerrero, F. y Rojas, C. (1999). Nutrición normal en el niño. Editorial MEDICA INTERNACIONAL LTDA.
- Heller, S. (1996). Temas de pediatría: Nutrición. Editorial BUENA EDITORIAL PANAMERICA, S.A.
- Hernández, M. (1993). Alimentación infantil. Editorial EDICIONES DÍAZ DE SANTOS S.A.
- LAROUSSE. (2001). Dietética y nutrición. Editorial SPES
- López, A. y Rocío, C (2014). Hábitos alimentarios, psicobiología y socioantropología de la alimentación. Editorial MCGRAW-HILL

- López. J. (1988). Enseñanza dinámica sobre nutrición y salud en la escuela y en el hogar. Editorial TRILLAS.
- Lucía, C., Franco, G., Galindo, H., Gómez, H., Gómez, U., Lascano., y otros. (1989). *Termas sobre alimentación del niño*. Editorial UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
- Martínez, A. (1998). *Fundamentos teórico-prácticos de nutrición y dietética*. Editorial MCGRAW-HILL. INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S.A. U.
- Maya. G, María. O, Mesa. R, Ochoa. Y, Osorno. P., y Rivera. G. (2003). *La alimentación y la nutrición del escolar: una mirada a la vida cotidiana*. (Tesis de pregrado). Universidad de Antioquia, Medellín.
- Ospina, D. (2016). *El juego simbólico en el método por proyectos como herramienta pedagógica para generar buenos hábitos alimenticios en cuidadores, niños y niñas de 5 años del Jardín Infantil Kindergarten Arcoíris*. (Tesis: Sistematización de experiencia). Universidad UNIMINUTO, Soacha.
- Posada, A. (1997). *El niño sano*. Editorial UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA.
- Poskit, E. (1992). *Practical pediatric nutrition*. Editorial BUTTERWORTH & COLTD.
- Rosas. M. (2002). *Los niños y el arte de hacerlos comer*. Editorial NORMA EDICIONES.
- Rico, M. (2002). *(La salud del escolar: la escuela como ecosistema manual para profesores y padres)*. Editorial EOS.
- Sasson, A (1993). *La alimentación del hombre del mañana*. Editorial REVERTÉ
- Serra, L. y Aranceta, J. (2002). *Alimentación infantil y juvenil*. Editorial MASSON, S.A.
- UNESCO (2007). *Comunidades de practica/Educación para todos: Construyendo un estilo de alimentación saludable*. Recuperado de: <http://unesdoc.unesco.org/images/0015/001524/152486s.pdf>
- UNICEF (2003). *Educación para la vida: de la escuela a la casa*. Coordinación editorial: área de comunicación. Recuperado de: https://www.unicef.org/argentina/spanish/ar_insumos_educparalavida.pdf

Anexos

Anexo A. Imagen 1



Anexo B. Imagen 2



Anexo C. Imagen 3



Anexo D. Imagen 4



Anexo E. Imagen 5



Anexo F. Imagen 6



Anexo G. Imagen 7



Anexo H. Imagen 8

Anexo I. Imagen 9



Anexo J. Carta de aprobación para la práctica



Medellín, marzo 14 de 2016

Señora:
ANA MARÍA HOYOS FLOREZ
Docente asesora de práctica profesional
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Seccional Bello

Cordial saludo;

Para nosotros es muy grato contar con estudiantes en formación que desean aportarle a la construcción de nuevos sujetos sociales, por ello autorizamos que la estudiante **DEISY LILIANA ZUETA AGUDELO** con ID **1002206848** realice su práctica en modalidad de intervención en el Hogar Infantil Cri Cri de Fe y Alegría, ubicado en el barrio Popular de la ciudad de Medellín.

Por su atención, muchas gracias.

Cordialmente,

PAULA ANDREA VARGAS GARCÍA
Coordinadora Promoción social y Desarrollo comunitario
FE Y ALEGRÍA ANTIOQUIA