



**La importancia de una sana alimentación como proceso fundamental y consciente
en el desarrollo integral de la infancia.**

**Monografía para optar por el Título de
Licenciada en Pedagogía Infantil**

Jenny Alejandra Torres Vega ID: 391415

**Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO Virtual y a Distancia –
Facultad de Educación
Licenciatura en Pedagogía Infantil**

Bogotá, 2018



**La importancia de una sana alimentación como proceso fundamental y consciente
en el desarrollo integral de la infancia.**

**Monografía para optar por el Título de
Licenciada en Pedagogía Infantil**

Jenny Alejandra Torres Vega ID: 391415

Directora del proyecto

Claudia Alexandra Casas Trujillo

**Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO Virtual y a Distancia –
Facultad de Educación**

Licenciatura en Pedagogía Infantil

Bogotá, 2018

Nota de aceptación

Firma del jurado

Firma del jurado

Bogotá, Agosto de 2018

Dedicatoria

A mi madre Magnolia, por enseñarme el valor de la vida, por hacer de mí una mujer fuerte empoderada de mí destino, a ser feliz y agradecida en medio de las adversidades y por hacer todo ello con amor y paciencia. Aunque ya no esté más en este plano terrenal, fue y seguirá siendo mi inspiración para seguir aprendiendo y enseñando.

Agradecimientos

Quiero agradecerle a Dios por darme vida y salud para lograr mis propósitos.

A mi hermana Maura por ser incondicional y enseñarme a ser perseverante, a mis abuelos Antonio y Marlene por apoyarme y acompañarme durante mi crecer académico y personal.

A mi tutora de investigación quien me orientó, direccionó y apoyó durante el desarrollo de esta investigación.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen

Abstract

| | |
|--|----|
| Introducción | 8 |
| 1. Justificación | 11 |
| 2. Planteamiento del problema | 13 |
| 2.1 Problemática | 13 |
| 2.2 Formulación del problema | 14 |
| 2.3 Pregunta | 15 |
| 2.4. Objetivos | 16 |
| 2.4.1 Objetivo general | 16 |
| 2.4.2. Objetivos específicos | 16 |
| 3. Antecedentes | 17 |
| 4. Marco Teórico | 22 |
| 5. Metodología | 29 |
| 6. La familia y la escuela como agentes para la adquisición de buenos hábitos alimenticios en el desarrollo integral del niño | 33 |
| 7. Decolonialidad alimentaria vista desde la Escuela | 38 |
| 8. Artículo reflexivo | 42 |
| 9. Conclusiones | 52 |
| 10. Bibliografía | 54 |

Resumen

Se aborda el proceso de alimentarse como acto saludable, consciente y autónomo que propicia el autocuidado y la autonomía de la infancia, que contribuye a la flexibilización del niño ante lo que le entorno le ofrece, logrando la apertura y disposición asertiva para probar cosas nuevas evitando procesos traumáticos y de contradicción al momento de comer, ello es posible a través del trabajo mancomunado entre la familia, la escuela y el niño manteniendo la triangulación entre los agentes para lograr que los niños apropien hábitos saludables conscientes y así evitar las imposiciones por parte del adulto.

Palabras clave

Alimentación saludable, educación alimentaria, medio ambiente, decolonialidad alimentaria, industrialización alimentaria.

Abstract

The feeding process is approached as a healthy, conscious and autonomous act that promotes self-care and autonomy of childhood, which contributes to the flexibility of the child before what the environment offers, achieving openness and assertive disposition to try new things avoiding traumatic processes and contradiction at the time of eating, this is possible through joint work between the family and the school, maintaining the triangulation between the agents to ensure that the children appropriate healthy habits and thus avoid impositions by the adult.

Introducción

El proyecto investigativo que se llevó a cabo tiene como finalidad mostrar la alimentación como un aspecto fundamental que atraviesa el contexto histórico, cultural, económico, ambiental y político del ser humano. La alimentación adquiere un papel trascendental en la etapa de crecimiento y desarrollo del niño, dicha trascendencia se alcanza a partir de la educación alimentaria que recibe de la familia y en la escuela. El abordaje se hará teniendo en cuenta a la escuela como el lugar desde el cual, se pueden adquirir, apropiar, modificar y transformar los hábitos alimenticios de los niños sin desconocer que ellos obtienen un aprendizaje alimenticio en su contexto cultural y familiar. En la escuela se transforma ese primer aprendizaje a partir de la implementación de estrategias pedagógicas, entendidas como las acciones que realiza el docente encaminadas a facilitar la construcción del conocimiento a partir de recursos didácticos; creativos y dinámicos, que les permiten formar y fortalecer la autoestima, la autonomía y los hacen conscientes de lo que comen y para qué lo comen.

Se parte de la relación que tiene la alimentación con la escuela y la familia, con el medio ambiente, con el sujeto y su cuerpo; con la industrialización y con la decolonización de los alimentos; aspectos que tienen un vínculo con el concepto de alimentación y nutre el contenido de este proyecto investigativo. En segundo lugar, se abordan los factores que influyen en los niños para la aceptación y apropiación de la alimentación saludable. En cuanto a los antecedentes, se retoman varias investigaciones que pretenden poner en evidencia la falta de preocupación de la familia y la escuela por propiciar hábitos alimenticios saludables o hacer visible la escuela como escenario de transformación en la enseñanza- aprendizaje de la alimentación.

Esta investigación es de corte cualitativo con un enfoque histórico - hermenéutico y crítico social. Lo anterior permite señalar la occidentalización de la alimentación en la época de la colonia con la influencia de la cultura europea. De otra parte se evidencia que los europeos trajeron a América esclavos del África quienes portaban a su vez tradiciones alimentarias propias. Todo lo anterior se une a la cultura de los pueblos de América, dando como resultado un mestizaje alimentario.

Es claro entonces que existe una influencia de la época de la colonia en la gastronomía lo cual permite abordar el concepto particular de “colonización alimentaria” el cual es aplicable en la actualidad teniendo en cuenta las imposiciones gastronómicas norteamericanas y eurocéntricas con el surgimiento de la industrialización de los alimentos que hoy en día el mercado presenta como productos atractivos, ricos en azúcar, colorantes y preservantes, brindando una practicidad al consumidor pero olvidando los alimentos que verdaderamente proporcionan una fuente de energía saludable para el cuerpo .

Todo ello conlleva a abordar la problemática desde el concepto de “decolonización de los alimentos”. El método de investigación implementado permitió evidenciar, a través de vivencias y experiencias que tienen lugar en un jardín de la ciudad de Bogotá, la posibilidad de construir un proceso de enseñanza – aprendizaje enriquecedor, mediante estrategias pedagógicas para la alimentación, que si alcanzan resultados positivos en la vida del niño como sujeto activo de su crecimiento integral.

Se elaboraron dos capítulos de profundización descritos de la siguiente manera: el capítulo 1 aborda la importancia de la familia como primer contexto en el que el niño tiene su primera relación con la alimentación; siendo la gestación, la lactancia y la niñez etapas cruciales para el desarrollo y crecimiento del ser humano. La alimentación proporciona numerosas ventajas para contribuir al adecuado crecimiento en la infancia puesto que de lo contrario, puede repercutir de forma negativa en la salud del niño. En esta medida, la educación alimentaria no es sólo trabajo de la familia sino también de la escuela como segundo escenario en el cual el niño se desenvuelve, transforma y refuerza lo aprendido en casa. El capítulo 2 habla de la decolonialidad alimentaria vivenciada en la escuela a través del contacto directo con la tierra y su relación con la conservación de la naturaleza, en la medida en la que se dejasen de consumir productos empaquetados se volvería la mirada a las costumbres de siembra y cosecha; elevando la demanda de productos naturales traídos del campo y, aunque no es un término que aborde el jardín, a través de las estrategias implementadas explicadas allí detalladamente se puede dar cuenta de la posibilidad de la pertinencia del concepto de decolonialidad alimentaria.

Por último, se realiza la construcción de un artículo reflexivo que recoge la intencionalidad y la pretensión del proyecto en cuanto a la reorientación y re direccionamiento de la concepción de los procesos alimenticios saludables en la escuela y por ende en la familia, el rol activo que tiene el niño en este proceso y modificar o tal vez, transformar, el pensamiento eurocentrista y norteamericano que busca seguir implantando el bien individual y de mercado desde lo alimenticio, sin importar el sano desarrollo del niño.

1. Justificación

El desarrollo de este proyecto surge ante la necesidad de evidenciar la falta de atención por padres y maestros hacia la adquisición y apropiación de hábitos alimenticios saludables adecuados en la infancia, dejando de lado al niño como sujeto activo de su crecer. El momento de comer se ha convertido en algo monótono sin sentido, es decir, porque se tiene hambre o en el taller escolar semanal al año para aprender a “conocer” las verduras y frutas. La alimentación sana les brinda a los niños la energía necesaria para realizar sus actividades diarias y le aportan nutrientes y proteínas que contribuyen al buen desarrollo de su cuerpo, todo lo contrario, repercute de manera negativa en la salud y el crecimiento del niño.

Es por lo anterior, que la escuela como escenario de transformación debe proponer diferentes estrategias y herramientas que le permitan al niño y familia adquirir y apropiar hábitos alimenticios de una forma consciente, dejar de comer por comer, conociendo los aportes y beneficios que trae la alimentación sana para construir su autonomía, independencia, autoestima y que mediante el fortalecimiento del contacto directo con la tierra se comprende que la naturaleza es el sustento del ser humano. La alimentación sana favorece al funcionamiento de la digestión la cual tiene una relación con la respiración y la circulación haciendo que el proceso biológico sea apropiado y provechoso para el cuerpo, ello en cuanto al factor interno, el factor externo se enmarca el concepto de alimentación el cual se encuentra relacionado con lo que le brinda a la infancia en su proceso alimenticio el contexto secundario como el Estado y la sociedad, la percepción que le ofrece la sociedad a la infancia a través de la industrialización de los “alimentos” empaquetados y el mercado mediante pautas publicitaria ofreciendo mentiras llamativas, apoyando la destrucción y despreocupación por la conservación del medio ambiente y los malos hábitos alimenticios puesto que los niños prefieren paquetes y golosinas, para ello la decolonialidad alimentaria que se aborda más adelante pretende elaborar una modificación del pensamiento hacia la alimentación consciente y saludable saliéndose un poco del eurocentrismo norteamericano.

El paradigma educativo actual demanda ser el medio de transformación y flexibilización para que los procesos que se deben trabajar en la infancia se respeten en la medida de lo posible, el niño al ser un ser integral necesita que el entorno que le

rodea sea completo, es decir, que responda a las necesidades que el niño presente, debido a que la infancia es la etapa crucial de todo ser humano que determina la etapa de la adultez, es necesario comprender que la alimentación es solo una parte de lo que se puede abordar en la educación para mejorar la calidad de vida de la infancia pero que aun así trasgrede factores sociales, culturales, históricos, políticos y ambientales, circunstancias que son trascendentales en el desarrollo del niño, lo cual puede generar soluciones ante las problemáticas que presenta la infancia ante la obesidad y la desnutrición. Por ello la alimentación sana y consciente puede ser construida desde la escuela involucrando a la familia y al niño en este proceso permitiendo elaborar una educación alimentaria positiva que cambie posiciones en pro de sí.

2. Planteamiento del problema

2.1 Problemática

“El derecho a una alimentación adecuada es universal y una buena nutrición es esencial para todos”. (FAO, 2018). Debemos tener en cuenta que la alimentación es el proceso consciente y voluntario de la selección y preparación de los alimentos y la nutrición en la digestión absorción, metabolismo, utilización biológica y la excreción de alimentos, al ser la alimentación un proceso consciente, está no puede ser solo “comer por comer” o porque es una necesidad, o por obligación, sino porque es algo que los niños y las niñas deben apropiarse como beneficio para sí mismos.

Mantener buenos hábitos alimenticios propicia una buena salud, sin embargo, el aumento desmedido del consumo de proteínas derivadas de la carne, escaso uso de verduras y frutas en las dietas cotidianas, la sustitución de alimentos saludables por azúcares refinados, productos industriales, bebidas gaseosas, entre otros, permite que los niños y las niñas presenten problemas de salud como la obesidad y trastornos digestivos y por otro lado la falta de concentración. Por ello,

“Una buena nutrición es la primera defensa contra las enfermedades y la fuente de energía para vivir y estar activo. Los problemas nutricionales causados por una dieta inadecuada pueden ser de muchos tipos afectan a toda una generación de niños pueden reducir su capacidad de aprendizaje así su futuro perpetuando un ciclo generacional de pobreza y malnutrición con graves consecuencias para los individuos y las naciones”. (FAO, 2018).

Es necesario mencionar que más allá de generar alteraciones en la actitud de cada niño, preocupa la carencia de nutrientes requeridos para el desarrollo completo del niño, por lo anterior, “La buena nutrición debe incluir nutrientes fundamentales, como proteínas y ácidos grasos esenciales, que ayudan al crecimiento y aportan energía; vitamina A para defender al organismo contra las enfermedades; yodo para el sano desarrollo del cerebro infantil; y hierro para preservar las funciones mentales y físicas”. (UNICEF, 2013).

Es común que las personas y en este caso los padres asocien el dulce y la comida “chatarra” con la hiperactividad y la falta de atención en los niños, y aunque esto puede ser verdad, aún no se ha comprobado científicamente. Al igual que sustancias como la cafeína y el chocolate pueden generar una estimulación a nivel nervioso, estos alimentos pueden afectar a los niños y provocar un ritmo más acelerado, también puede afectar el desarrollo cognitivo e intelectual de los niños, limitar su capacidad para concentrarse y reducir su nivel de energía, lo cual puede causar problemas de comportamiento como somnolencia o cansancio; esto depende de su contenido o características propias, hay alimentos que afectan en diferentes formas el cuerpo humano, es por ello que en algunos casos no son recomendados para niños; y por otro lado no conocemos las características de los alimentos, su carga energética o la manera en que afecta al cuerpo y principalmente al cerebro, de la misma manera no se sabe con exactitud si los alimentos que consumen los niños a determinada hora del día pueden ser de efecto positivo o negativo para sus actividades diarias.

No todos los cuerpos reaccionan igual a determinados componentes de los alimentos, por esto, es importante determinar qué alimentos son más recomendables para un sano crecimiento, a partir de las pautas de crianza los padres deben enseñar buenos hábitos alimenticios a sus hijos, haciéndolo desde que inicia la alimentación complementaria, porque de ahí depende la buena o mala relación del niño con la comida.

2.2 Formulación del problema

En la primera infancia el desarrollo en los niños y las niñas debe ser integral, es decir, el niño debe potenciar sus habilidades y competencias y adquirir conocimientos a través de la experiencia para facilitar su desenvolvimiento en el entorno que le rodea. Para la escuela en la primera infancia es fundamental enfocarse en el desarrollo de las dimensiones que son cognitiva, comunicativa, social, artística, personal y se deben desarrollar en conjunto y al tiempo y aunque lo anterior es imprescindible, la escuela olvida propiciar espacios que permitan apropiarse la alimentación como elemento fundamental para el crecimiento saludable de los niños en el preescolar; dándole un enfoque errado y sin un sentido.

Para el desarrollo adecuado en el ser humano, la alimentación juega un papel muy importante en los procesos de la vida de los niños y las niñas y tiene una relación muy estrecha con la educación, la naturaleza y por obvias razones con la salud. Hemos identificado que los procesos alimenticios en el ámbito escolar requieren una mirada más atenta y preocupada desde nuestro que hacer docente. Se evidencia un desinterés por parte de la escuela y la familia por propiciar hábitos alimenticios en los niños y niñas en una etapa tan esencial y crucial para su vida adulta como lo es la primera infancia.

El ámbito familiar y escolar son entornos que contribuyen a que los niños y las niñas construyan su autoestima, su auto compromiso, autocuidado, la relación con el medio ambiente y su articulación con quererse sanamente y auto reconocerse en su contexto. Por ello, la escuela, como espacio dinamizador y potenciador de conocimientos, debe abordar la alimentación desde el sujeto, su cuerpo y su entorno (escolar, familiar y medio ambiente) como una triangulación que es importante mantener, para así cambiar el sentido y en enfoque del concepto, transformando la relación que tiene la alimentación con el crecimiento de los niños.

Para lograr hacer evidente la diferencia y la direccionalidad que se le brinda al enfoque alimenticio para el proceso adecuado en el desarrollo integral de las infancias, se pretende hacer un acercamiento dentro de la escuela Preescolar Artístico y Ambiental Semillas la cual aborda desde aspectos pedagógicos, ambientales y culinarios los procesos alimenticios y nutricionales de los niños. Por lo tanto, para dar cobertura a la necesidad de la apropiación de la alimentación en la primera infancia, es necesario crear estrategias desde la cotidianidad, la educación y medio ambiente, que le permitan a la escuela brindar otra perspectiva y sentido alimenticio en los niños y las niñas. De acuerdo con lo anterior surge la siguiente pregunta:

2.3 Pregunta

¿Cómo hacer visible, desde la experiencia del Preescolar Artístico y Ambiental Semillas, la importancia de una sana alimentación como elemento fundamental en el desarrollo integral de los niños y las niñas en la primera infancia?

2.4. Objetivos

2.4.1 Objetivo general

Visibilizar, desde la experiencia en la Escuela - Taller Preescolar Artístico y Ambiental Semillas, la importancia de la alimentación en el desarrollo integral de los niños y las niñas en la primera infancia

2.4.2. Objetivos específicos

Concientizar a los padres de familia, de la importancia de una sana alimentación y nutrición en los niños y las niñas; y a la vez hacer de ellos, sujetos activos de su crecimiento integral.

Fomentar desde la familia y la escuela, el auto cuidado en los niños a partir de la sana alimentación y la nutrición, como hábito esencial e importante a desarrollar en el preescolar.

Analizar cómo el cambio en la concepción del alimento en el entorno de los niños y las niñas influye en el proceso del desarrollo de autoconocimiento y autonomía, mediante el fortalecimiento de vivencias y experiencias directas con el campo y la culinaria.

3. Antecedentes

La alimentación le brinda al ser humano la energía que necesita el cuerpo para lograr realizar las diferentes actividades del cotidiano, es uno de los aspectos fundamentales para el crecimiento de los niños y ayuda a mantener una buena calidad de vida durante la etapa adulta. La escuela y la familia son los primeros contextos en los cuales los niños aprenden a desenvolverse y socializar; en la familia se sientan las primeras bases de autonomía, independencia, los hábitos, las relaciones consigo mismo y con el otro; en la escuela se refuerzan esos aspectos, lugar en el que se promueve la posibilidad de realizar cambios en las dificultades que presente el niño durante su proceso para su desarrollo integral.

Dado lo anterior, es necesario que en el entorno escolar se propicien estrategias pedagógicas que incluyan a las familias para la reconstrucción y modificación de las pautas que implementan los padres durante el proceso de enseñanza para que sus hijos logren apropiarse buenos hábitos. En este sentido la investigación “Caminos pedagógicos para la construcción de la relación entre el ser humano y el alimento en la primera infancia. Sistematización de la experiencia pedagógica Waldorf con niños y familias de educación inicial de la Fundación Inti Huasi: (Casa del sol)”, desarrollada por Ana Pulido, estudia la experiencia de la Fundación Inti Huasi, en Bogotá, sobre las formas de acción para la construcción de la relación saludable entre el ser humano y el alimento en el ciclo de Educación Inicial. Este proyecto presenta desde las experiencias con niños, maestros y padres, la posibilidad de cambiar la concepción y dar un sentido y significado a la alimentación de los niños, considerándolo como “momento de supervivencia que brinda oportunidades para el desarrollo, que como interacción natural permite la integración entre lo biológico, emocional, social, cultural y ecológico” (Pulido, 2016, p. 6). Esto con el propósito de integrar a los padres de familia en este proceso.

Esta investigación aporta a la fundamentación de la importancia por visibilizar la alimentación en la educación, lo anterior es pertinente a los objetivos que propone el Preescolar Artístico y Ambiental Semillas que considera importante la participación de los padres de familia mediante el diálogo constante, indagando con ellos las dinámicas en el hogar y proporcionando el espacio para llegar a acuerdos y estrategias las cuales

estén comprometidos en adoptar las dos partes, siendo un camino más sencillo para involucrar al niño a un proceso de enseñanza - aprendizaje, enfocado al tipo de alimentación, teniendo en cuenta lo que consume, su disposición por comer y probar cosas nuevas, a comprender por qué es necesario y beneficioso para sí mismo; elementos que le permiten flexibilizarse hacia lo que el entorno le ofrece. Es por ello, que involucrar al niño requiere la disposición del adulto por participar en la construcción de la autonomía e independencia del niño.

Por otra parte, es necesario evidenciar que existen instituciones que aún les hace falta dar la importancia a los procesos de alimentación en el preescolar. En este sentido, es pertinente referenciar el proyecto “Comiendo saludable, Creciendo feliz”. Desarrollado como sistematización de la práctica pedagógica, que busca cambiar la mirada de los procesos de alimentación en el preescolar; esto no con el fin de realizar una comparación, sino de explicar y manifestar la relevancia de la alimentación en el preescolar, por ello esta investigación expone el proceder por parte de la escuela y familia al crear e implementar estrategias pedagógicas que mejoren el interés en adquirir hábitos alimenticios para mejorar su calidad de vida. En consecuencia “se debe destacar el cambio de actitud de los niños y niñas frente al consumo de los alimentos, aunque no todos cambiaron y aunque no todos los alimentos fueron aceptados, lo más gratificante fue ver el cambio de actitud positiva y hasta de felicidad de la mayoría, frente a dichos alimentos, la desaparición de llanto, el enojo y la angustia, dio muestras de la influencia del rol docente, su interés, preocupación y su intención formadora va más allá de unos resultados cuantitativos” (Berrio, 2016, p. 4). Esto permite ver como la escuela es escenario de transformación y cambio en diferentes aspectos del desarrollo de los niños.

Siguiendo la misma línea se encuentra el proyecto “Lonchera Saludable en la Escuela”, éste se lleva acabo con el fin de concientizar a padres, maestras, niños y niñas del grado Jardín del “Gimnasio Internacional Educar” el cual tiene el propósito de involucrar a toda la comunidad educativa sobre la importancia de una adecuada y balanceada alimentación desde la primera infancia siendo la etapa fundamental del desarrollo donde se forman hábitos, mediante el trabajo mancomunado entre jardín y familias contribuyendo a fortalecer la sana alimentación de los niños, esta investigación se enfoca en el agrado y desagrado que los niños perciben de los alimento (Camelo,

2014, p.5). Esto evidencia el rol fundamental de los padres de familia como actores activos, cercanos e inmediatos en este proceso.

En este orden de ideas, es necesario destacar que la apropiación consciente de la alimentación en el preescolar va de la mano con las estrategias pedagógicas que se propicien desde la escuela, estrategias que están relacionadas con el medio ambiente, la relación con el cuerpo, la educación desde la cotidianidad y la comunicación asertiva con las familias. Por ello, la negociación se convierte en un aliado en el momento de la enseñanza – aprendizaje de consumir alimentos en la primera infancia en el Preescolar Artístico y Ambiental Semillas “A partir de la edad de 2 años, los niños poseen la habilidad para realizar actividades del cotidiano como sentarse solos en el comedor, coger el cubierto y consumir los alimentos en compañía y guía del adulto pero de manera autónoma; la negociación posibilita abrir diferentes opciones para consumir alimentos que tal vez no son agradables a la vista, como la remolacha o la torta de espinaca pero que hacen parte de una alimentación balanceada y beneficiosa para su ser, facilitando la labor desde el discurso alimenticio” (Aljure, 2018).

Otro aspecto relevante para tener en cuenta es el juego como uno de los pilares que tiene diferentes sentidos y utilidades en el contexto escolar, debido a esto el proyecto de sistematización de experiencias “el juego simbólico en el método por proyectos como herramienta pedagógica para generar buenos hábitos alimenticios en cuidadores, niños y niñas de 5 años en el Jardín Kindergarten Arcoíris”, presenta un interés por promover los hábitos alimenticios y evidencia el papel fundamental que tiene los padres de familia como los primeros modelos de imitación en el proceso de alimentación, y dar solución a la problemática que se presenta a la hora de sentarse a comer, a través del juego simbólico como estrategia pedagógica para el proceso de fortalecimiento alimenticio el cual se desarrolló en diferentes talleres. “Llevar al aula de clase estrategias novedosas para ellos y ellas, como lo permite el juego simbólico cimentadas en personificar diferentes roles, permitió la participación activa y el impulso de prácticas sociales en los niños y niñas, establecidas como punto de partida en el desarrollo de los diferentes escenarios pedagógicos, lo cual hizo que la alimentación no se viera rutinaria y poco incentivadora, permitiendo el paso a clases atractivas o divertidas generando buenos hábitos alimenticios, incrementando el consumo de verduras y frutas dando un giro al que hacer docente cargando las clases de dinamismo

para que así, la hora del almuerzo o refrigerio no fuera una “tortura” para los niños” (Ospina, 2016, p. 64). Teniendo en cuenta que debe haber una participación e intervención en el aula por parte del docente durante este proceso, no hay que olvidar que no es un aspecto que solo puede abordar a través de un taller, se debe trabajar desde la cotidianidad y debe tener una continuidad, así como lo menciona la investigadora en la sistematización.

Ahora bien, es importante resaltar y hacer mención del origen de los alimentos que consumen los niños destacando que el Preescolar Artístico y Ambiental Semillas, brinda alimentos elaborados con productos orgánicos y endulzados con panela y miel, contando con proveedores que se encargan de preparar este tipo de alimentos, sin embargo, cabe resaltar que el preescolar está sujeto a la posibilidad de utilizar verduras o frutas del comercio puesto que existen momentos en que es difícil conseguir alimentos orgánicos garantizados. Los alimentos orgánicos no solo poseen beneficio para el cuerpo en cuanto a salud, también tiene una relación con la agricultura orgánica puesto que propicia “la sostenibilidad ambiental a largo plazo, propone producir alimentos y establecer un equilibrio ecológico para proteger la fertilidad del suelo eliminando los productos químicos para su producción” (FAO, 2018). Eje que se trabaja en el preescolar como aspecto enriquecedor y formador de sujetos con conciencia ambiental, a partir de la vivencia de la siembra, la cosecha y preparación de alimentos con productos orgánicos como lechuga o tomate, en la granja que tiene el preescolar, ubicada en San Francisco, Cundinamarca.

Por consiguiente, el menú o minuta que ofrece el Preescolar Semillas en el refrigerio y almuerzo es variado y nutritivo, contiene todos los grupos de alimentos como frutas, verduras, proteína, cereal y derivados del lácteo, los cuales contribuyen al crecimiento adecuado por su contenido nutricional. Debido a los afanes del día a día, algunos padres recurren a los productos empaquetados como jugos de caja, ponqués, galletas y en algunos casos productos con azúcares refinados para suplir ciertos alimentos, no se detienen a pensar cuál debería ser el equilibrio alimenticio entre lo saludable y el consumo de comida “chatarra” en exceso. Por ello, es una decisión ineludible la posibilidad de que los padres manden las onces de casa, es decir, los niños deben consumir el refrigerio que ofrece el preescolar, solo dado el caso que no alcance a desayunar, lo puede llevar y hacerlo antes de empezar las actividades. “Sí la

alimentación en el hogar es difícil, ciertamente hay que ser muy cuidadosos con lo que comen los chicos en los centros escolares”. (Atie, 2012, p. 6).

4. Marco Teórico

El concepto de alimentación ha estado implícito como componente cultural y social, ha presentado transformaciones histórico-representativas en nuestro país el cual se remonta a la época de colonización. La gastronomía precolombina presento un proceso de aculturación,

“entendido como un proceso de cambios y modificación impuesto por la confluencia de las tradiciones culinarias autóctonas, en este caso, la del grupo indígena y la trasplantada por los inmigrantes españoles, así como, de los esclavos africanos, desde el punto de vista de los ingredientes, de sus técnicas de cocción, de su elaboración, de los utensilios y de las maneras de consumir los alimentos. A través de este mestizaje logramos comprender el desarrollo de los platos en las cocinas actuales”. (Restrepo, 2006).

En la época de colonización eran los Muisca los pobladores indígenas que basaban su alimentación en una “dieta mixta en las que consumían tubérculos, productos cárnicos que obtenían de la caza, hacían trueques con la sal y para sazonar usaban ají y achiote, con la llegada de los españoles las costumbres gastronómicas introdujeron el arroz, la carne salada, los ajos, el aceite para cocinar, el vino, el vinagre y el queso, el trigo, el azúcar, la carne de diferentes animales, algunas verduras como la lechuga y el repollo, nuevos condimentos y embutidos y la cultura africana apporto técnicas de cocina como los fritos y preparaciones de comida costera”(Restrepo, 2006), esto dio paso a la incorporación y la mezcla de nuevas tradiciones gastronómicas de tres culturas dando paso a la suplantación gastronómica, además existió por parte del colonizador “una “violencia epistémica” (Gómez, 2005) que tuvo como cambio consecuencias el cambio de nombre de productos, el desprecio por los sabores, aromas, y preparaciones de los pueblos originarios, o la apropiación indiscriminada de los mismos, ignorando los contextos socioculturales” (Albán, 2010, p. 15).

Por tanto, “la difusión de los nuevos alimentos fue diferente según la época y la región, aunque esto no garantizó el consumo por parte de los nativos quienes, por sus obligaciones de pagar tributo, pocas veces los podían adquirir. El aborígen siguió con su acostumbrado sustento, pero incluyó la cebolla, el ajo y el repollo que fueron los

vegetales más aceptados en la cocina indígena y, en general, por los habitantes de la ciudad de Santafé”. (Restrepo, 2006). Costumbres que hasta hoy en día las comunidades indígenas han luchado por conservar y recuperar.

En contraste con lo anterior, se pretende abordar la historia del concepto de los hábitos alimenticios que posee el contexto colombiano, para ubicar la alimentación en algo que va más allá de la nutrición, comer con sentido le permite al niño entender y apropiarse del por qué es importante tanto biológica como mentalmente, puesto que

“la elección de alimentos se convierte entonces en la práctica diaria de EL ACTO DE COMER a distintas horas del día; este acto de ingerir alimentos y combinarlos en las comidas, es el fruto de las diferentes normas que cada cultura ha creado de acuerdo con sus prácticas simbólicas (como los mitos y otras expresiones del pensamiento) y las relacionadas con la reproducción social (ritos de paso, procesos de socialización, restricciones alimenticias, etc.) y con la producción material (cacería, horticultura, fórmulas propiciatorias, etc.) que transforman la naturaleza, el ser humano y las relaciones sociales. Que en el fondo pretenden responder a sus concepciones de salud y bienestar y a la satisfacción de sus necesidades alimenticias” (Citado por Achinte, 2010, Cita Sotomayor et al., 1997: 1. p. 18).

Esto conlleva a repensar el concepto de alimentación, la direccionalidad y el sentido que tiene en la vida del sujeto desde un aspecto social y cultural que influye en la forma de alimentarse, debido a esa riqueza cultural alimentaria que se presentó en la época colonial existe una riqueza y gran variedad en alimentos y preparaciones de los cuales se puede sacar provecho utilizando todos los grupos alimenticios en las porciones adecuadas para brindar una alimentación sana y balanceada; es preciso dar una reorientación de los procesos conscientes de la alimentación de los niños desde el preescolar, es decir, un proceso de decolonialidad alimentaria en la escuela que lleve a modificar el instante de alimentarse y la relación que tiene este proceso con el entorno social, familiar y escolar.

Ahora bien, para dar lugar al replanteamiento y reorientación de las costumbres en el acto de alimentarse se debe tener en cuenta los factores externos que hacen posible este proceso, tales como el cuidado del medio ambiente, el contacto directo con la tierra y la preparación y proveniencia de los alimentos; para este último es prescindible mencionar el uso de alimentos transgénicos, del cual se debaten ventajas y desventajas

del consumo de estos productos y la incidencia en nuestro cuerpo y el medio ambiente “hoy se asiste a una nueva revolución genética en la producción de semillas transgénicas” (Atlas, 2003, p. 212), buscando satisfacer las crecientes necesidades del consumo alimentario a nivel mundial; como ventaja “la industria biotecnológica destaca que la mayor oferta productiva permitiría los consumidores obtener los alimentos a precios más bajos debido a los menores costos de producción, el menor uso de insumos productivos y de elementos químicos, los mayores rendimientos y la oferta de técnicas de producción más amigables con el medio ambiente. La aplicación de estas técnicas en sus cultivos ha favorecido a éstos con una mayor resistencia a plagas, enfermedades o condiciones ambientales adversas” (Larach, 2001, p. 213). Por otro lado, opositores de su implementación refieren a un riesgo ético, ambiental y sanitario

“Ético, pues es en los territorios de las comunidades indígenas de algunos países en desarrollo donde se encuentran la propiedad y los conocimientos de los recursos genéticos. Estos países y comunidades no son considerados en el reparto de los beneficios por las empresas que detentan la tecnología. El empleo de la biotecnología no puede mirarse solamente desde el punto de vista científico, ya que al intervenir se producen combinaciones genéticas que podrían transgredir las leyes de la naturaleza. Ambientales, pues las aplicaciones biotecnológicas agrícolas plantean posibles riesgos de reducir la biodiversidad y de afectar el equilibrio biológico. Los cultivos pueden llevarse a una homogeneidad desde el punto de vista genético de plantas y organismos. Al extender el área dedicada a una sola siembra se reduce la variedad de cultivos y se contribuye a la pérdida de la diversidad genética, especialmente en las zonas rurales. Así mismo, se puede presentar el riesgo de desarrollar hierbas silvestres resistentes a insecticidas o a enfermedades que puedan desequilibrar el ecosistema. Por último, el temor de que el consumo de alimentos transgénicos provoque riesgos para la salud surge por no contar con respaldo científico razonable que demuestre que estos alimentos son inocuos. Se trata de riesgos como el de transferencia de toxinas o de compuestos alérgicos de una especie a otra, creación de nuevas toxinas o aparición de reacciones alérgicas insospechadas.” (Larach, 2001, p. 213).

En este orden de ideas, el uso de alimentos transgénicos tiene ventajas para la industria y el comercio y desventajas para el ser humano y la naturaleza, por ello el *Preescolar Semillas* en su componente escolar propone y expone desde la visita a la granja el proceso de siembra de una manera responsable usando abono natural como el humus de lombriz, excremento de animales y residuos orgánicos, el uso de semillas autóctonas, la propagación de estas y los proveedores que pueden brindan este tipo de alimentos, sin embargo como lo mencione alguna vez, se está sujeto a la disponibilidad

de estos; por eso es fundamental elaborar y construir la relación del sujeto con la tierra y la concepción de preservación y conservación puesto que hacemos parte de una cadena alimenticia de la cual solo hacemos partícipes para consumir y olvidamos que tenemos la responsabilidad de retribuir lo que el medio nos ofrece comprendiendo que nuestra existencia depende de la naturaleza. Permitiendo así fomentar en los niños una conciencia hacia el amor por su cuerpo y sí mismo, el cuidado de los recursos naturales consiguiendo propiciar una decolonialidad alimenticia recuperando el discurso indígena en el preescolar.

Por consiguiente, la escuela es considerada como un escenario ideal para la enseñanza de los hábitos alimenticios, de nutrición y salud y a su vez la familia como principal contexto y adquisición de hábitos

“Entendemos que la alimentación es un fenómeno complejo que integra estrechamente las dimensiones biológica y cultural, al punto de condicionarlas mutuamente. El hecho alimentario, en nuestras sociedades atravesadas por el fenómeno de la globalización, requiere una aproximación multidimensional, que visualice el estudio de la alimentación en el marco de una cultura. En este sentido, la alimentación es una de las numerosas actividades que configuran la vida cotidiana de cualquier grupo social, del presente o del pasado y que por su especificidad y polivalencia adquiere un lugar central en la caracterización biológica, psicológica y cultural de la especie humana”. (FAO, MEN Argentina, 2009, p. 4).

La escuela como institución debe ser un canal para la participación de la comunidad, integrando a la familia y entendiendo que la escuela debe apropiarse de la alimentación en su rol como actor dinamizador de las prácticas en la medida que lo aplique más allá del aula. En este sentido “la alimentación en la escuela debe proporcionar un balance positivo de nutrientes estructurales, con el fin de satisfacer la acumulación de energía que precede al brote puberal”. (Atlas, 2003, p. 225).

Desde otro aspecto, en el libro *Las tres ecologías*, habla de la ecosofía mental, una de las tres ecologías, y de cómo se debe reinventar la relación del sujeto con el cuerpo, (Guattari, 2012, p. 6) desde esta idea, la escuela puede lograr llevar a la alimentación a una resignificación en su trascendencia para el desarrollo de todo ser humano, es decir, el proceso consciente al hacerlo. En esa reinención del sujeto, se quiere que los niños y las niñas apropien de manera consciente los diferentes beneficios

que trae consigo la alimentación, esto permite la construcción de la autoestima y el autoconcepto que son dos conceptos diferentes pero que se desarrollan al mismo tiempo en el ser humano, el primero “conforma nuestra personalidad, la sustenta y le otorga un sentido y la segunda es la imagen que cada uno tiene de sí mismo, estos dos son el resultado de un largo proceso, determinado por un gran número de experiencias personales y sociales”. (Roa, 2014). En ese proceso de apropiación, los niños y las niñas se auto reconocen como sujetos activos de su crecer, es decir, no me gusta el tomate, pero soy consciente que me beneficia porque contiene vitamina C y me lo como y aprendo a disfrutarlo. Por lo tanto, si los niños y las niñas aprenden con su propia experiencia, lo que aprenden lo convierten en algo para ellos mismos. “Sí como, digiero y evacuo correctamente y asimilo los nutrientes, puedo disfrutar de lo que llamamos un confort digestivo que supone un ahorro energético y ese ahorro energético lo va a utilizar en la desintoxicación... Esto nos lleva a una reeducación alimenticia”. (Powell, 2016).

Conviene subrayar que la alimentación también trae consigo los hábitos de convivencia e higiene y permite que los niños y las niñas se quieran sanamente y tengan un cuerpo saludable, un niño o niña desnutrido, no puede desarrollar a cabalidad las dinámicas de aula e incluso casi ni disfrutarlas porque esta desanimado, desalentado y cansado y de igual manera los niños y niñas sobre dosificados de azúcar, alimentos procesados químicamente o industriales, hacen que presenten dificultades en el desarrollo de las actividades, debido a lo que generalmente se cataloga como hiperactividad, dispersión o agresividad en algunos casos

“el escolar es el ciudadano del país del futuro, y un mal estado de salud y/o de nutrición repercute muy desfavorablemente sobre su capacidad de atención, su rendimiento en la escuela, su aprendizaje y capacitación; por lo tanto, es función ineludible del gobierno corregir esta situación cuando se le descubre” (Atlas, 2003, p.177).

Es función social del sistema educativo realizar no solo asistencia alimentaria escolar sino direccionar los procesos en la etapa infantil las estrategias pedagógicas significativas que permitan fortalecer la relación del ser humano con el medio, reconociendo en la cadena alimenticia una cadena de momentos y decisiones que claramente le representa, señalando:

“En esas relaciones que establecemos con el medio nosotros consumimos parte del medio, somos parte de la cadena alimenticia, y en esos procesos nosotros aquí en la fundación evocamos la alimentación no como proceso digestivo netamente, sino como un proceso que va a fortalecer ese trabajo de relaciones con el medio. Esa es una de las metas que nosotros tenemos con la alimentación que ese ser individual logre interiorizar que es parte de un sistema, y que como parte de ese sistema ha trabajado el sol, ha trabajado la luna, ha trabajado la tierra, ha trabajado el campesino, ha trabajado la señora de la cocina, ha trabajado la maestra que lo sirve, y ahora él va a recibir todo eso, que todo el sistema ha trabajado, para ser fuerte, para ser grande, para tener toda la vitalidad, porque algún día él también va a tener que entregarle al sistema parte de lo que ha recibido en su niñez. Esa información no se la damos directamente al niño, sino que se la damos con el ejemplo, con el acto, con el acompañamiento. (Serrano, 2015, Cita entrevista maestra, p. 32).

En consecuencia, es evidente la relación trascendental entre los procesos de alimentación y el medio ambiente por el cual se establece que

“la existencia de todo ser humano depende de la naturaleza, al igual que el resto de las especies con las que convivimos en la Tierra. Para cubrir nuestras necesidades básicas y disfrutar de un estado de bienestar en el que se incluye la salud, el trabajo, la educación y la vivienda, necesitamos de los recursos naturales y materias primas, sin embargo, las alteraciones ambientales derivadas de la contaminación, la degradación ambiental, la deforestación, y la pérdida de biodiversidad no sólo están afectando a los ecosistemas o el clima, sino que repercute sobre la salud de las personas, siendo los ancianos y niños los grupos más vulnerables a estos cambios”. (Observatorio DKV, 2008, p.7). Por lo tanto, se señala “la situación caótica del mundo y la sociedad desde aspectos de la misma crisis ecológica está sólo se podrá hacer a escala planetaria y a condición de que se realice una auténtica revolución política, social y cultural que reoriente los objetivos de la producción de los bienes materiales e inmateriales”. (Guattari, 2012, p. 4).

Considerando el proceso consciente alimenticio de los infantes podemos comprender dos tipos de alimento

“el terrestre y el celeste. El terrestre, son los alimentos que llegan a nuestra mesa, que no vienen del supermercado, como algunos niños creen, y que hacen toda una trayectoria para llegar a nosotros listos para disfrutarlos. Son alimentos que necesitan un medio provisto de agua, tierra y luz para poder crecer. Son seres vivos que están dispuestos a transformarse en una cadena de bienestar mutuo, por esto es necesario incentivar desde la niñez en el ser humano el respeto por

los alimentos y el agradecimiento por el beneficio que estos nos dan. Desde un punto de vista biológico a través de la respiración se logran cambios bioquímicos al interior del organismo en los que el alimento terrestre se transforma en energía y vitalidad para el ser humano”. (Aljure, 2017).

De acuerdo con lo anterior, el proceso de respiración y digestión están relacionados en la medida en que

“La vida supone un constante consumo de energía. Energía que las células sólo saben utilizar en forma de energía química o energía de enlace (la energía que existe en los enlaces entre los átomos que forman las moléculas). Para que los alimentos (sobre todo los alimentos energéticos como los glúcidos o las grasas) liberen esa energía, la célula los oxida completamente en un proceso llamado respiración celular, que ocurre en las mitocondrias y que necesitan oxígeno que tomamos por los pulmones. Como consecuencia de ello, el carbono de los alimentos queda completamente oxidado, es decir, queda como CO₂, producto de desecho que debe ser expulsando del organismo. De esa tarea se encargan, como ya sabemos, los pulmones. También se produce agua como producto de desecho, pero ésta no se elimina, pues es muy útil para otras muchas funciones del organismo”. (Calvin, 2010, p.10).

Energéticamente la respiración es el medio de encontrarnos a nosotros mismos desde nuestro interior y de relacionarnos con nuestro entorno inmediato de una manera armónica y con tendencia al equilibrio, que permite “conectarnos con una super memoria”. (Powell, 2016).

Por ende, las experiencias significativas para los niños y las niñas logran construir en ellos una sensibilidad y respeto por la vida. Lo anterior nos permite transformar la idea que tiene la sociedad de que el hombre es el que tiene el poder sobre la naturaleza y puede hacer de ella lo que le plazca, hacia un pensamiento, en la cual nosotros hacemos parte de la naturaleza y necesitamos de ella para poder continuar nuestro ciclo vital. Por lo anterior,

“es preciso educar a la humanidad desde su primera infancia hacia las múltiples opciones de desarrollo que tiene el sentido del gusto, cuando un niño manifiesta, este alimento no me gusta, plantea una dificultad de interacción con su entorno, ya que es este quien lo provee de sus alimentos, al mismo tiempo está planteando una vulnerabilidad como parte de una especie ante la supervivencia, ya que se hace evidente un estrecho margen de adaptabilidad y flexibilidad ante las situaciones de contradicción”.(Aljure, 2017).

5. Metodología

La metodología que se va a implementar en esta investigación se despliega desde un paradigma hermenéutico - histórico y crítico social el cual tiene un método investigativo cualitativo que en conjunto buscan desarrollar una construcción social e histórica, permitiendo abordar la visualización y apropiación de los procesos de la alimentación en la primera infancia a partir de la escuela y el trabajo mancomunado con la familia; trasgrediendo el concepto desde su historicidad y la sociedad, su relación con la educación y el medio ambiente y la relación del ser con el entorno.

Ello conlleva a examinar como el concepto de alimentación no solo ha tenido un origen (colonización) dentro del contexto colombiano, también posee una transversalidad en el contexto cultural, social, económico, político y ambiental, concepto que debe ser replanteado a través de la mirada que la escuela le proporciona a los niños acerca de la alimentación, siendo los niños los principales actores de su apropiación alimenticia, desde una autonomía y construcción de su autoestima, por lo tanto, el adulto debe replantear su rol para dejar de imponer y pasar ser un orientador de procesos en los cuales los niños sean conscientes de los que comen y por qué lo comen, convirtiéndose en protagonistas y partícipes activos de la construcción de su relación con la alimentación.

En consecuencia, lo histórico – hermenéutico tiene como “interés último el carácter práctico que se centra en la interrelación de lo social y la acción humana y de esta y lo social, por tanto, el interés último busca clarificar el compromiso social y político en la construcción social” (Gutiérrez, 2014, p. 11) o como “una teoría y praxis de la interpretación; que es inherente del ser humano en la determinación histórica de éste; que es específicamente lingüística, relativa a la comunicación y al consenso; que está consciente de la problemática de la interpretación actual de lo que está en el pasado; que reflexiona sobre sus propias interpretaciones y acepta el ser como lingüístico, como pensamiento que reflexiona sobre sí mismo; se remite a la práctica, a la experiencia, la interpretación se dirige inexorablemente a la aplicación en la vida práctica (Rojas, 2011, p.187).

Trasladando esto al ámbito escolar, se pone en evidencia la necesidad que aun presenta la educación del siglo XXI por permitir una apertura para la transformación de los escenarios y la capacidad de flexibilizarse ante las diferentes situaciones que enfrenta en el cotidiano dentro del contexto en el que se desenvuelve, debido a ello incentivar y fomentar desde la escuela un sentido de pertenencia con su entorno, le permite que los niños adquieran y apropien dinámicas en la escuela y en la familia, comprendiendo que hacen parte de un todo, como un tipo de mutualismo, tú me ayudas yo te ayudo, logrando transformar miradas que han sido impuestas por otros para lograr un bien individual, no colectivo; esto en relación a la comprensión de la retribución a la naturaleza, para que ella nos siga brindando los recursos naturales que necesita el ser humano para poder vivir.

Es así como la hermenéutica desde un enfoque investigativo es considerada como “la reflexión sobre la interpretación adoptada como vía para comprender los fenómenos sociales” (Ángel, 2011, p.10) que como en el párrafo anterior había mencionado, el concepto de alimentación tiene una trascendencia cultural e histórica en el sujeto, convirtiéndose en un fenómeno social, el cual ha sido trasgredido desde la época de la colonización, dando paso a través de los diferentes periodos históricos, a la industrialización y mercantilización de los alimentos, a la producción en masa de productos transgénicos, dejando de lado la semilla orgánica y las costumbres ancestrales de siembra y cosecha, procesos que han sido tergiversados para cumplir a la demanda alimenticia global; es por ello que no debemos negar la historia, los antecedentes de nuestra civilización, de las innovaciones o ideas nuevas, que busquen ese bien común que sea beneficio para la comunidad, no destrucción, pero tampoco tomar una posición de predisposición a lo que pueda pasar en el futuro, pero sí estar atentos y dispuestos a resolver las problemáticas y necesidades que se presenta en nuestro cotidiano o diario vivir, abordándolo desde la escuela y la familia en la primera infancia para permitir garantizar como sociedad una ruta armoniosa y consciente de lo que significa pertenecer y hacer parte de la cadena (mundo – naturaleza).

Por otro lado, se expone desde el enfoque crítico social, la contra respuesta a la situación mercantilista de la alimentación, la copia del modelo eurocentrista desde la descolonización y la necesidad por una mirada atenta a la construcción de la

apropiación de la alimentación de la primera infancia desde la escuela y la familia, de esta manera la investigación crítico social es:

“El paradigma que introduce la ideología de forma explícita y la autorreflexión crítica en los procesos de conocimientos. Su finalidad es la transformación de la estructura de las relaciones sociales y dar respuesta a determinados problemas generados por éstas, partiendo de la acción – reflexión de los integrantes de la comunidad” (Alvarado, 2008, p. 6).

Con respecto a esto, replantear el concepto de la alimentación requiere del conocimiento histórico y cultural para lograr ubicarnos en el contexto actual para así hacerle frente, lograr transformar las ideologías de consumismo, recuperar las concepciones ancestrales con respecto a la naturaleza – alimentación y maneras de implementar hábitos alimenticios adecuados para la primera infancia.

Hay que mencionar que,

“las teorías inspiradas por el pensamiento crítico reclaman una posición especial como *guías* de la acción humana. Confrontando dialécticamente lo ideal con evidencia empírica actual, estas teorías intentan crear comprensiones correctivas del mundo. También buscan iluminar y transformar a los individuos y sus nociones de realidad, con el fin de habilitarlos (empoderarlos) para transformar el mundo en el que todos vivimos”. (Cebotarev, 2003, p. 5)

En este sentido, la educación puede fomentar y motivar a los niños durante la adquisición de hábitos saludables de alimentación, incentivándolos a entender el proceso de alimentación de forma autónoma, es decir, que apropien para su beneficio, la comprensión del consumo de alimentos de forma saludable, puesto que les brinda la energía y los nutrientes que su cuerpo necesita en la etapa del crecimiento, permitiendo que sean flexibles ante lo que el entorno les ofrece, en consonancia con lo anterior,

“Si somos víctimas de errores ideológicos que producimos e imponemos sobre nosotros mismos es porque nuestras formas de conciencia no fueron adquiridas en condiciones de libre debate. De manera que la solución reside en propiciar las condiciones para reflexionar colectivamente sobre esos contenidos ideológicos hasta descubrir su arbitrariedad y unilateralidad y alcanzar al fin un consenso genuino (es decir, racional) sobre formas legítimas de conciencia”. (Navarro, 2018, p. 8).

Para ello, desde el Preescolar Artístico y Ambiental Semillas se pretende visibilizar la escuela como escenario enriquecedor en la adquisición de los procesos de alimentación trabajando en conjunto con las familias desde distintas estrategias pedagógicas tales como: la relación del sujeto con la naturaleza a través del contacto directo con la tierra, el aprendizaje de la siembra y la cosecha en las visitas a la granja la cual queda ubicada en San Francisco – Cundinamarca, la utilización de productos orgánicos en la preparación de alimentos cuando hay temporada de lo contrario se usa alimentos comprados en la industria, el consumo de azúcar refinado se reemplaza por endulzantes naturales como panela y miel, es por ello que los niños no llevan onces ni almuerzo, el Preescolar lo ofrece con el propósito de evitar el consumo de alimentos empaquetados e industriales que contiene un alto grado de conservantes, colorantes y endulzantes artificiales e incentivar el consumo de frutas y verduras siendo los grupos de comida más difíciles de enseñar a comer, a su vez el rol de maestro en el cotidiano, como se involucra y utiliza la negociación como herramientas que permite llegar a acuerdos en la mesa, abordar con los niños de 4 y 5 años el proceso de que realiza el alimento cuando lo consumimos, para donde va y que hace por nuestro cuerpo. De igual manera, el taller de culinaria pretende la manipulación de los alimentos para generar una cercanía y el aprendizaje de recetas saludables que reemplacen las golosinas chatarra por golosinas saludables para los niños y por último, la constante comunicación con los padres de familia acerca del proceso alimenticio de sus hijos y la interacción de los padres en los talleres que se realizan en la granja o los talleres que ellos pueden proponer para aportar al aprendizaje-enseñanza de los niños de preescolar.

Por tanto, las experiencias vivenciales representan un significado importante en la vida de los niños y esto representado desde el Preescolar Semillas permite evidenciar como los niños que tiene dificultades para comer cuando ingresan al jardín, empiezan a flexibilizarse y a “empoderarse” de su proceso alimenticio.

6. La familia y la escuela como agentes para la adquisición de buenos hábitos alimenticios en el desarrollo integral del niño

Entendiendo que la familia es el primer contexto en el cual el niño tiene sus primeros aprendizajes adquiriendo la cultura familiar, es necesario señalar, como lo manifiesta Lara (1994):

“Las primeras pautas de una sana alimentación se forjan durante la infancia, por tanto, lo que se enseñe a los niños sobre esta cuestión constituye una parte fundamental de su educación. Una apetitosa comida es una fuente de placer, sin duda, pero es mucho más: es la base de la nutrición. La correcta elección de sus componentes constituye un factor esencial para la salud” (p. 2).

Dicho esto, los padres deberían conocer cuáles son los componentes nutritivos que deben ofrecer a la hora de alimentar a los niños y de qué manera pueden enseñar a conocer y probar nuevos alimentos, saber elegir los alimentos y nutrientes es muy importante durante la gestación, la lactancia e infancia, dado que “durante la gestación y la lactancia se produce un aumento de las necesidades nutricionales, para cubrir el crecimiento y desarrollo del feto y del lactante, además de los cambios que experimentan la estructura y el metabolismo de la madre”. (Valdés, 2005, p. 6) y en la infancia “el pequeño sigue teniendo unas especiales necesidades nutritivas: le hacen falta proteínas para su masa muscular en continuo desarrollo, calcio para los huesos que se alargan, hidratos de carbono para obtener las energías que gasta tanto en su crecimiento y en su actividad motriz gruesa, todo tipo de vitaminas y minerales...” (Lara, 1994, p.34) esto da cuenta de la importancia que tiene conocer los grupos de comida, considerando que una alimentación sana es la que proporciona todos los nutrientes necesarios teniendo en cuenta las cantidades adecuadas para su organismo, evitando tanto carencias como excesos que puedan ser perjudiciales, es necesario seguir una “conducta alimentaria que favorezca el crecimiento y desarrollo, contribuya al bienestar y potencie la salud” (Lara, 1994, p. 18).

Con lo anterior queda claro que, la alimentación debe ser completa para considerarse sana, equilibrada, variada y consciente, donde se equilibran los cinco grupos de alimentos básicos que son cereales y tubérculos; carnes, pescados y huevos; leche y derivados: verduras y hortalizas; frutas y los grupos complementarios como

grasas de adición y alimentos dulces que deben ser en consumo moderado; siendo la familia el primer modelo orientador hacia la enseñanza-aprendizaje en hábitos saludables, tal vez sea la oportunidad de cambiar hábitos no tan adecuados por parte de los padres, beneficiándose junto con el niño, se debe agregar que “no hace falta lograr el equilibrio en cada comida, porque el organismo tiene cierto margen de maniobra, pero es una buena norma hacerlo teniendo en cuenta la alimentación de toda la jornada” (Lar, 1994, p. 18). es decir, no se habla de una rigurosidad alimenticia sino de una dirección y flexibilidad hacia una perspectiva distinta de percibir y consumir lo que el entorno le ofrece, estando el niño dispuesto a entender la importancia que trae comer de forma saludable en su crecer y desarrollo, puesto que es para él, buscando su apropiación como sujeto consciente y participe de su crecer y no como una imposición del adulto, presentando al niño la variedad que productos que ofrece la tierra y las distintas preparaciones y presentaciones de la comida, buscando el equilibrio a partir del contexto que rodea al niño, las pautas de crianza en el hogar y las estrategias pedagógicas en la escuela.

Por otro lado, la creencia de que un niño gordito es un niño sano es una idea errónea que debe ser replanteada; en Colombia la desnutrición es una de las patentes constantes desde los 90's que se presenta debido a un factor socio económico y político del país “Durante el periodo 2005 a 2014 se produjeron 4.050 muertes por desnutrición en menores de cinco años para un promedio de 405 muertes anuales y una desviación estándar de 123”. (Min Salud, 2016, p. 85) sin embargo, se ha venido presentando el aumento de la obesidad “el exceso de peso –que incluye tanto sobrepeso como obesidad– subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015; sin embargo, en el país es más baja la situación con respecto a Centroamérica (7,4%) y a Suramérica (7,0%)”. (Min Salud, 2017). Esto deja ver que la malnutrición pese a que tiene factores externos que lo trasgreden como el económico, tampoco es “exclusiva de los países tercermundistas, también es protagónica en los países desarrollados, más que todo debido al uso de dietas inapropiadas, es decir, planes de alimentación de baja calidad nutricional, caracterizados por el consumo excesivo de grasas, carbohidratos y bajo consumo en proteínas, vitaminas, minerales y fibra” (Hurtado, 2015, p. 60); aún a los padres, la escuela y el Estado les hace falta prestar más atención a las falencias que puede traer consigo una alimentación inadecuada durante el desarrollo y crecimiento del infante puesto que una “una mala nutrición puede reducir la inmunidad del organismo, aumentar la

vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad” (Hurtado, 2015, p. 59). Otras de las dificultades que trae una mala nutrición, señala la FAO en su Guía Alimentaria, son enfermedades como obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, anemia, osteoporosis y algunos cánceres, afectando la función de los órganos del cuerpo. (p.6).

Por otro lado, orientar las transiciones que presenta el niño desde la lactancia al consumo de alimentos sólidos, además que esto fortalece el desarrollo mandibular y sirve para evitar que dichos cambios sean traumáticos o difíciles, por ello se presenta el método “Baby Led Weaning” que ayuda al infante al proceso de destete, a partir del consumo de algunas frutas o verduras enteras, cocinadas al vapor en vez del uso de papillas y compotas que en muchos casos son productos de la industria, esto con el propósito de que la relación con la comida se construya de forma distinta, el niño conozca qué se va a comer, tome sus alimentos y no sea el adulto el que le suministre la alimentación con cuchara, ello estimula el “uso coordinado de las manos para explorar y manipular objetos junto con el interés por conocer sus características y la capacidad por discernir entre los tamaños y propiedades” (Espín, 2016, p. 60), así mismo contribuye a la “adquisición de funciones motoras orales adecuadas para manejar trozos de comida y ser capaces de realizar movimientos masticatorios, para romper los alimentos blandos y movilizar lateralmente su lengua para mover la comida alrededor de la boca y llevarla a la garganta para poder tragar” (Espín, 2016, p. 60).

Lo anterior se presenta como una posibilidad de orientar esas transiciones en la alimentación, considerado que hay un desapego emocional entre madre e hijo y permite al infante ser protagonista desde su aprendizaje y apropiación de la alimentación con sentido para él y no porque el adulto se lo impone. Sin embargo, es importante resaltar que ello va sujeto a recomendaciones médicas y a medidas de seguridad para evitar el atragantamiento; el acompañamiento del adulto en este proceso es fundamental para evitar que ello ocurra. En cuanto al desarrollo mandibular se señala que:

“En la masticación se produce la aprensión, incisión y trituración, salivación con la producción del bolo alimenticio y deglución; con la frecuencia que se realiza conforma los ciclos masticatorios que variarían según la consistencia del alimento (Serrat, 2004). Los alimentos blandos no demandan una función energética, a diferencia de los alimentos más duros que

requerirán un esfuerzo mayor del niño, encontrando aquí la gran diferencia en los estímulos de desarrollo que desencadenan. Por esto es importante transmitir a la familia la importancia de la incorporación de alimentos duros y secos que promueven la normalidad funcional para promover un crecimiento y desarrollo adecuados. (Baraibar, 2016, p. 15. citando a Serrat 2004 & Godoy y otros, 1999), dando como resultado procesos agradables, tranquilos y beneficiosos para la familia. Se debe mencionar que, además

“Los estudios en ciertos campos científicos, han demostrado que no existe ningún órgano que dependa más de las experiencias externas para su desarrollo que el cerebro humano. La densa trama de células y circuitos nerviosos que conforman su arquitectura, como también su función, dependen por una parte de la dotación genética, y por otra, quizás más importante, de las experiencias tempranas mediadas por las interacciones con las cuidadoras/es, así como por los efectos de la alimentación y la nutrición. Hay evidencia científica acumulada que explica de una parte, la relación positiva entre nutrientes y desarrollo neurológico, en particular el papel del hierro, el yodo, y los ácidos grasos esenciales en la conformación del tejido cerebral, la migración y ubicación de las neuronas y la conducción de los impulsos nerviosos, como de otra, los trastornos que resultan de deficiencias nutricionales en la niñez temprana como la desnutrición crónica, la anemia por carencia de hierro y las deficiencias de yodo, todo lo cual se expresa en pobre capacidad de atención, memoria y percepción, pérdida de coeficiente intelectual y bajo rendimiento mental. Las deficiencias de yodo, por ejemplo, son la principal causa de retardo mental prevenible en el mundo”. (Lineamiento Técnico de Alimentación y Nutrición para la primera Infancia, 2012, p. 30).

Ahora bien, en el ámbito escolar

“el elevado porcentaje de malnutrición entre los niños pequeños tiene graves repercusiones en su desarrollo, pues esos primeros años de la vida son fundamentales para su crecimiento y desarrollo. Las aptitudes y actitudes básicas se forjan en la primera infancia; además, en ese periodo del desarrollo hay una gran demanda de energía para satisfacer las necesidades biológicas y sociales de crecimiento y maduración. Así mismo, el contexto socioeconómico de malnutrición adquiere toda su importancia a la luz de lo que se conoce sobre los determinantes ambientales del desarrollo psicobiológico”. (Pollitt, 1984, pg. 9).

Esto quiere decir, que el rendimiento de los niños en la escuela y la vida diaria tiene una relación con la forma en que se alimenta, un niño mal alimentado no tiene la energía que necesita para poder realizar con satisfacción las actividades cotidianas, mostrándose sin ánimo y con desinterés.

En la edad escolar, los principales defectos nutricionales de la población infantil es el consumo excesivo de azúcares (bebidas refrescantes, golosinas, chocolates, dulces de todo tipo, grasa, fritos, productos de pastelería entre otros), la industrialización de los alimentos ha llevado a los padres de familia a tomar esta opción desde la practicidad por su presentación facilitando el trabajo de los padres en la cocina, estos productos contienen “aditivos y numerosas sustancia química que carecen de valor nutritivo, pero que se añaden a los alimentos para garantizar su conservación y mejorar su aspecto”. (Lara, 1994, p. 3), pero si, por el contrario, desde la infancia se concientiza y se orientan los procesos de la mejor forma posible, es seguro que, aunque no deje de preferir los productos azucarados elija las frutas o quizás verduras como opción de merienda.

Es, así pues, como el entorno familiar y escolar, influyen de forma directa en la construcción de una alimentación saludable y equilibrada, estando la educación alimentaria presente en los dos contextos, es responsabilidad de los padres y educadores reparar en este asunto porque “comer bien se aprende en la infancia, no basta solo con comer y beber, es preciso seleccionar los alimentos que más convienen... En la selección de los alimentos entran infinidad de factores socioculturales, a partir de los cuales se establecen las preferencias y los hábitos alimentarios de cada persona, y en ésta influyen lo que comen los integrantes de un grupo social” (Lara, 1994, p. 18), de manera que debe haber una triangulación entre padres, maestro y niños.

7. Decolonialidad alimentaria vista desde la Escuela

El concepto de decolonialidad tiene como objetivo “señalar la necesidad de visibilizar, enfrentar y transformar las estructuras e instituciones que diferencialmente posicionan grupos, practicas, y pensamientos dentro de un orden y lógica que, a la vez y todavía, es racial, moderno y colonial” (Walsh, 2005, p. 148) En la búsqueda de esta decolonialidad como eliminación de costumbres impuestas en la colonización, la alimentación tiene un rol importante en esta deconstrucción, puesto que se habla de una decolonialidad alimentaria, que señala “comer es más que alimentarse, en cuanto comer no se constituye *per se* en un acto del todo inocente, es decir, desprovisto de las relaciones sociales de los comensales” (Albán, 2010, p.11), de esta manera el concepto de alimentación trasciende en el contexto histórico, cultural, social, político, económico y ambiental de un país. El pensamiento decolonial de los alimentos también trae una contraposición o crítica hacía la industrialización de los alimentos que da lugar al consumo de productos azucarados y empaquetados, dicho de otra manera, la decolonización alimentaria se opone al reemplazo de la comida natural por la comida rápida que busca “facilitar” la vida de las personas, porque en esa sustitución la naturaleza ha sido destruida y contaminada sin considerar la retribución de los seres humanos hacia ella, lo cual pretende fomentar “la posibilidad para tejer una nueva identificación social, política y cultural de país que acepte las particularidades histórico-ancestrales a la vez que tome distancia del capitalismo y su arquetipo de sociedad eurocéntrico norteamericano. Así apunta la necesidad cada vez más urgente y crítica no de simplemente sobrevivir sino de convivir” (Walsh, 2005, p. 148).

La retribución hacia la tierra implica retomar los pensamientos ancestrales y procurar eliminar el pensamiento eurocentrista que viene desde la colonización en el contexto colombiano, la preservación y conservación de los recursos naturales logra propiciar un contacto directo con la tierra lo cual implica la realización y comprensión de la siembra y la cosecha; cuando el niño tiene un acercamiento con la tierra y se le invita a explorar su entorno natural, la textura y el olor de la tierra, la manipulación de los instrumentos de jardín, el conocer la semilla y el paso a paso de la siembra, los cuidados que deben tener las plantas para crecer y las propiedades nutritivas que traen

esos alimentos, le permite entender el por qué la naturaleza es fundamental para la supervivencia del ser humano.

En consonancia con lo anterior, aunque el concepto de decolonialidad alimentaria no está explícito en el PEI del Preescolar Semillas, lugar en el que se pretende evidenciar la aplicación de estas dinámicas y la visualización de una alimentación consciente; permite dar sustento a la relación de alimentación, naturaleza y ser humano. A continuación, se mencionarán las estrategias que implementa el Preescolar Semillas para propiciar hábitos alimenticios adecuados y satisfactorios para la salud en los niños, por tanto, la educación alimentaria desde el preescolar que atiende niños entre 2 a 5 años pretende que ellos consigan, autonomía e independencia, a través de la construcción de la autoestima, puesto que, si se alimenta variado y equilibrado, se cuida y se quiere.

Si bien es conocido que, las pautas de crianza son importantes, en el Preescolar Semillas se da la apertura de realización de talleres a los padres de familia con el fin hacer una integración de las familias y la escuela como una comunidad , también se desarrolla el taller de padres en la granja “La Gozadera” ubicada en San Francisco Cundinamarca, donde hacen diferentes actividades como restauración de cercas o parque de juegos, pintura de los lugares en donde los niños tienen interacción, deshierbar la huerta, preparación de la camas o surcos para sembrar, aparcas la plantas, sembrar o cosechar con el fin de que los niños conozcan en una próxima visita lo que sus padres fueron a trabajar.

Por otro lado, cada niño es diferente y viene de un contexto familiar distinto; por lo tanto, en el momento en el que se presentan circunstancias que requieren atención como la alimentación y el rechazo a la comida, es conveniente hacer cita con los padres para dialogar acerca de aspectos o pautas que manejan en el cotidiano en casa para conseguir entender cuál es la razón o el motivo por el cual el niño presenta dificultades para aprender a comer, esto con el fin de que los padres tengan otra perspectiva y se puedan llegar a acuerdos que beneficien el desarrollo y crecimiento del niño; espacio que permite el Preescolar Semillas para mantener la comunicación asertiva con los padres de familia y lograr dar una solución ante la necesidad que presenta el niño desde las dos partes para que haya un resultado exitoso, puesto que se entiende que los padres

de familia tienen sus creencias y costumbres las cuales no pueden ser modificadas por la escuela.

En relación con la manipulación de los alimentos, el contacto directo con la tierra se desarrolla en la granja. Los niños realizan actividades como siembra de plantas aromáticas, distintos tipos de árboles; siembran y cosechan alimentos como lechuga, tomate, rúgula, zanahoria, maíz, cebolla, rábano, plátano, limón mandarino y café; se cosecha la caña de azúcar y se hace jugo en el trapiche para la limonada, se despulpa el café y se pone a secar, se explica la forma en la que se hace el queso y utilizan la hortalizas para complementar el almuerzo el día que se va a la granja. Para reforzar esa manipulación directa con los alimentos en el jardín, se realiza el Taller de Culinaria, en el cual la maestra les explica recetas de galletas, mermeladas, pasteles y postres con ingredientes naturales, se reemplaza el azúcar por la panela y la miel y se usan conservas que la profesora prepara de forma casera y sin aditivos, para así enseñarles una alternativa de consumir galguerías de una forma menos dañina para el cuerpo.

En cuanto al menú que implementa el Preescolar Semillas, está estipulado en una minuta que se da a conocer a los padres mediante el correo, el cual es equilibrado y variado, el preescolar cuenta con proveedores que preparan los alimentos para el refrigerio de forma alternativa o productos orgánicos cuando se pueden conseguir para evitar al máximo el uso de productos empaquetado, por esa razón es ineludible la posibilidad de que los niños lleven su alimento, solo en caso tal que el niño no alcance a desayunar, lo puede llevar y desayunar antes de que empiecen sus actividades escolares.

Es importante establecer pautas para el momento de la comida, el comedor es un lugar en el cual se da el espacio para el diálogo y la negociación como estrategia para que los niños acepten probar cosas nuevas o quieran comer; dentro de ese diálogo está implícito la explicación de las propiedades de los alimentos, lo que nos brindan y por qué son importantes para el cuerpo. La negociación permite hacer tratos con la maestra para que existan acuerdos y se construya una seguridad y confianza entre los dos actores, es indudable resaltar que la intervención del maestro debe ser constante e insistente entendiendo que eso solo se logra desde el trabajo en la cotidianidad para lograr salirse del aula y de los talleres semanales de las frutas y verduras. Así mismo, a los niños se les explica con un lenguaje sencillo y mediante el uso de un video

documental, cuál es el recorrido de la comida a través del sistema digestivo en nuestro cuerpo, qué pasa con ella, para qué sirve, a qué lugares llega y la relación que tiene con la respiración y la circulación: esto ha permitido generar la comprensión del por qué se debe comer llevando a ciertos niños que se les dificulta comer frutas y verduras, a decir “profe me comí el melón para que mi cerebro tenga nutrientes” con ellos los niños adquieren una independencia y autonomía en el comedor y ha propiciado en los niños una curiosidad de cómo es y cómo funciona el cuerpo.

Por otra parte, en el Taller de Construcción y Medio Ambiente se reutilizan diferentes materiales como madera, tapas, botellas, tubos de cartón, cartones de huevo, papel o telas para construir casa para pájaros, móviles, aviones, barcos, maquetas, mascararas, títeres, animales, juguetes, composiciones individuales y diferentes manualidades que permiten potenciar la creatividad del niño, reforzando la conciencia ambiental y aportar a la conservación del medio ambiente reutilizando los materiales. Es por esto, que trabajar desde experiencias vivenciales y con un sentido aporta un saber significativo en el crecer de los niños que deja una impronta para toda la vida, donde la escuela busca generar una conciencia ambiental y una conciencia alimentaria saludable, clave para tener salud y sobrevivir.

8. Artículo reflexivo

Alimentación consciente en la infancia

Jenny Alejandra Torres Vega

Resumen

El presente artículo aborda la alimentación sana como un aspecto que se debe orientar de forma atenta en la infancia siendo un aspecto trascendental para beneficiar y fortalecer el cuerpo del niño durante su crecimiento y desarrollo con el propósito de mantener el equilibrio emocional, físico y la buena salud. Se debe concientizar a los niños haciéndoles entender la relación de la alimentación consigo mismos a partir del funcionamiento adecuado del cuerpo, las propiedades positivas que conlleva alimentarse sanamente y la relación que posee con la naturaleza. Todo lo anterior se convierte en una responsabilidad para la familia y la escuela como agentes directos y cercanos en la educación alimentaria del niño que ayudan a la construcción de su autonomía y autoestima.

Palabras claves

Educación, familia, alimentación consciente, decolonialidad alimentaria, industrialización alimentaria.

1. Introducción

Este artículo tiene como intencionalidad dar una mirada más profunda hacia los procesos de adquisición de la alimentación sana en la infancia a partir de la orientación y direccionalidad desde la escuela, el niño tiene su primera relación con la comida en la familia y en la escuela se reafirman o se transforman esas relaciones que el niño ya posee hacia el alimento, relaciones que se pueden cambiar a partir de estrategias pedagógicas que le permitan al niño aprender a ser consciente de lo que come y a ser autónomo cuando lo hace, llevándolo a construir su autoestima puesto que si come saludablemente se está cuidando y preocupando por su salud, aspecto que contribuye a un desarrollo integral que le permitirá tener una buena calidad de vida en su etapa adulta, asegurando que ese adulto se alimente mejor o sea más preocupado por lo que come.

De la misma manera, se aborda la educación alimentaria como aspecto a desarrollar de manera atenta y preocupada por parte de la familia y la escuela, contextos que deben estar al tanto del tipo de alimentación que le ofrecen a la infancia, es necesario que tengan claridad de cuáles son los grupos de comida y cuantas cantidades deben consumir por grupo, para así brindarles variedad y múltiples opciones para cumplir con las 5 comidas balanceadas que proporcionan al cuerpo los nutrientes, proteínas y energía para llevar a cabo las actividades diarias y el correcto funcionamiento y crecimiento del cuerpo, claro está que no se habla de una rigurosidad.

Por otra parte, el contexto colombiano está vivenciando cifras alarmantes de niños con problemas no solo de desnutrición, el cual ha sido un factor constante en el país, sino que también se están presentando problemas de obesidad y trastornos alimenticios lo que lleva a replantear las orientaciones alimentarias que se le están brindando al niño, puesto que “una baja nutrición puede reducir la inmunidad del organismo, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad” (Hurtado, 2015, p. 59), afectando su crecimiento y su estado emocional.

Por ello, la escuela debe ser un lugar que atienda al niño a partir de su contexto y de sus necesidades, de una manera íntegra, es decir, completa y preocupada por todo lo que le envuelve y le afecta o beneficia, es por esto que la alimentación sana y consciente se ha de trabajar y reconstruir desde su concepto y su trascendencia con los aspectos históricos, culturales, políticos, económicos, ambientales y sociales, los cuales se pueden abordar en la infancia desde el reconocimiento de los recursos naturales como indispensables para la supervivencia del ser humano a partir del contacto con el campo, su conservación y buscando modificar el pensamiento de consumo de alimentos industrializados para reemplazar las comidas importantes del día, puesto que ello deja de lado los productos que vienen del campo que contribuyen al desarrollo campesino del país, la venta de la semilla autóctona a empresas norteamericanas para alterarla y comercializar productos transgénicos, que aunque no se ha comprobado de forma clara y específica las repercusiones negativas que tiene en la salud, es un proceso que altera la composición y los nutrientes de la comida; así mismo, el proceso de enseñanza - aprendizaje de la función, importancia y recorrido de los alimentos en el cuerpo permiten generar conciencia del por qué es trascendental consumir alimentos saludables para la salud, lo cual ayuda a la construcción de la autonomía e independencia al momento de comer y a estimular el autoestima porque si se cuida así mismo, se quiere y es desde allí donde empezamos a hablar de una decolonialidad alimentaria en la infancia, la cual pretende transformar la relación frente a la alimentación a través del cambio de visión y la perspectiva de lo que trasgrede al concepto en cuanto a lo que refiere a la industrialización, destrucción de la naturaleza y al rechazo por la comida saludable y nutritiva y aunque no los eliminen de sus hábitos pueden ser conscientes que deben consumir frutas, verduras y demás grupos alimenticios para mantener una vida saludable.

Debido a esto, se considera que existe la posibilidad de hacer consciente a un niño a cerca de la alimentación que debe tener; de los beneficios, ventajas que le puede brindar consumir alimentos sanos y las desventajas de lo contrario, para ello debe existir el conocimiento por parte de la familia y la escuela acerca de la diversidad gastronómica y las variedades de preparaciones para brindar comidas más completas y equilibradas, y la posibilidad de motivar e incentivar al niño a consumir alimentos saludables que le sean provechosos, puesto que debido a los afanes del día a día se recurre a los

productos de paquete que no alimentan, adhiriendo estas costumbres a los hábitos alimentarios diarios, propiciando la preferencia de los productos listos para preparar.

2. Triangulación entre familia, escuela y niño: Adquisición y construcción de hábitos alimentarios saludables y conscientes.

La familia es el primer contexto cultural en el cual el niño construye sus primeras relaciones con el alimento, las cuales se van elaborando desde de la gestación, durante la lactancia y la infancia, dado que “durante la gestación y la lactancia se produce un aumento de las necesidades nutricionales, para cubrir el crecimiento y desarrollo del feto y del lactante, además de los cambios que experimentan la estructura y el metabolismo de la madre”. (Valdés, 2005, p. 6) y es en la escuela donde se reafirman o modifican sus hábitos alimenticios de acuerdo con las necesidades que el infante presente frente a este aspecto. Es por ello por lo que

“las pautas de una sana alimentación se forjan durante la infancia, por tanto, lo que se enseñe a los niños sobre esta cuestión constituye una parte fundamental de su educación. Una apetitosa comida es una fuente de placer, sin duda, pero es mucho más: es la base de la nutrición. La correcta elección de sus componentes constituye un factor esencial para la salud” (Lara, 1994, p. 2).

Durante esos proceso de desarrollo existen ciertas transiciones de las cuales los padres son responsables y en ciertos casos no le dan la trascendencia que ello requiere, existe de primera mano una relación emocional hacia la comida que se evidencia durante el amamantamiento, dando lugar a la transición de pasar de la alimentación líquida a la sólida lo cual tiene que ver con la seguridad que le transmite la madre al niño y la forma de motivar al niño para que pruebe los alimentos duros que aún se le hacen extraños, lo cual es un momento decisivo que define la relación positiva o negativa hacia el alimento.

Es crucial que la familia y la escuela tengan el conocimiento de los grupos de comida y las cantidades que le deben propiciar a los niños durante su crecimiento para así ofrecerles variedad y una nutrición balanceada y equilibrada, puesto que,

“El organismo humano necesita de un aporte de proteínas con los alimentos, sean de origen vegetal o animal, para obtener los aminoácidos con que construir sus propias proteínas. Y si esto es importante durante toda la vida, resulta indispensable en la infancia, porque de ello depende el proceso de crecimiento y, en definitiva, el normal funcionamiento del organismo.” (Lara, 1994, p. 4), contribuyendo al crecimiento corporal y al mantenimiento de la salud.

Debido a falta de preocupación por el tipo de alimentación que se le ofrece al niño por parte de los padres y la escuela, se están presentando dificultades en la salud, como la desnutrición, la obesidad, algunos trastornos alimenticios y enfermedades por carencias vitamínicas, que hacen que la calidad de vida del infante se deteriore, consiguiendo desmejorar su autoestima, según las cifras del Ministerio de Salud “Durante el periodo 2005 a 2014 se produjeron 4.050 muertes por desnutrición en menores de cinco años para un promedio de 405 muertes anuales y una desviación estándar de 123”. (Min Salud, 2016, p. 85), en cuanto a la obesidad “el exceso de peso – que incluye tanto sobrepeso como obesidad– subió de 4,9% en 2010 a 6,3% en 2015; sin embargo, en el país es más baja la situación con respecto a Centroamérica (7,4%) y a Suramérica (7,0%)”. (Min Salud, 2017), los trastornos alimenticios como el Trastorno de evitación o restricción de los alimentos (DSM 5, 2013, p. 329), haciendo que los niños presenten bajo peso y deficiencia nutritiva alterando no solo la digestión, también las otras funciones del cuerpo y las enfermedades por carencias vitamínicas como “Beriberi, ceguera nocturna o hemeralopía, escorbuto, hipovitaminosis, pelagra o raquitismo” (Lara, 1994, p. 12) para evitar esas condiciones en la infancia “Un control periódico de su crecimiento, que determine el peso corporal en función de su edad, sexo, talla y constitución física, es la mejor garantía para valorar si se recibe una alimentación adecuada o si su dieta precisa alguna corrección”. (Lara, 1994, p. 30).

Dado lo anterior, se habla de una educación alimentaria la cual es responsabilidad no solo de la familia sino también de la escuela. Es un hábito que se debe construir a través de la triangulación entre familia, escuela y niño, en la cual el adulto es el que debe brindar una reorientación hacia una perspectiva distinta por percibir y consumir lo que el entorno ofrece al infante, fomentando en el niño la disposición por comprender la importancia que trae comer de forma saludable en su crecimiento y desarrollo, puesto que es para él, buscando su apropiación como sujeto consciente y no como una imposición del adulto, fortaleciendo su autoestima y su

autonomía, buscando el equilibrio a partir del contexto que rodea al niño, las pautas de crianza en el hogar y las estrategias pedagógicas que se implementan en la escuela, puesto que,

“el pequeño sigue teniendo unas especiales necesidades nutritivas: le hacen falta proteínas para su masa muscular en continuo desarrollo, calcio para los huesos que se alargan, hidratos de carbono para obtener las energías que gasta tanto en su crecimiento y en su actividad motriz gruesa, todo tipo de vitaminas y minerales...” (Lara, 1994, p. 34).

Así mismo, la escuela es el escenario propicio para que el niño logre ser protagonista de su proceso de alimentación saludable a través de estrategias pedagógicas que se desarrollen fuera del aula y vayan más allá del papel. Es por ello por lo que a continuación se mencionan los aspectos importantes que debe elaborar y trabajar la escuela para lograr incentivar la alimentación consciente en los niños.

El comedor es un lugar favorable para adquirir este hábito, en el cual la negociación y el diálogo son fundamentales para lograr acuerdos, desde los cuales el niño considere probar la comida o comerse la mitad de lo que no le agrada, es allí donde el niño tiene un acercamiento a los alimentos preparados; para que acepte probar cosas nuevas y tenga una interacción con los alimentos antes de ser preparados, debe conocer de dónde proviene ese alimento por lo tanto el contacto directo con la tierra es fundamental, comprender y hacer el ejercicio de siembra, cosecha y consumo por ellos mismos propicia experiencias y vivencias significativas que aportan a la construcción de una mirada más amable hacia los alimentos, el taller de culinaria tiene como propósito preparar recetas dulces pero saludables usando panela o miel como endulzantes naturales como otra opción de productos endulzados, ello le permite al niño la manipulación de los ingredientes, sentir los olores, sabores y texturas, brindando un acercamiento a los alimentos, puesto que “la relación cocinar y comer son actos que tienen altos contenidos simbólicos, por lo cual estas actividades significan, representan y se convierten en constructoras de sentido en el interior de una comunidad”. (Albán, 2010, p. 19).

Así mismo, es fundamental brindar una explicación de cuáles son los nutrientes y proteínas que aportan los alimentos, cual es el proceso biológico, el recorrido y la función del alimento para el cuerpo, mediante ayudas visuales, hace aún más entendible

y perceptible la trascendencia del alimento para la vida, logrando que los niños se concienticen y le encuentren sentido a consumir alimentos saludables y aunque ciertos alimentos no agraden por su aspecto y sabor, son beneficiosos, favorables y provechosos para el organismo.

Para que todo ello tenga resultados representativos y positivos, la familia es una pieza clave en este proceso, la comunicación asertiva y constante entre la escuela y la familia es fundamental para que el proceso alimentario saludable que necesita el niño sea coherente, estable y provechoso, mediante acuerdos entre las partes y la disposición para modificar dinámicas en cuanto a los hábitos alimenticios en casa y en la escuela, teniendo como objetivo involucrar y sensibilizar a los padres en cuanto al tipo de alimentación que le brindan a sus hijos.

3. Decolonización de la alimentación en la infancia

La alimentación saludable es uno de los hábitos al que se le da poco interés al interior de las familias y la escuela; se ha convertido en un tema de asistencialismo más no de algo que en verdad permita transformar desde la enseñanza – aprendizaje el pensamiento del niño hacia lo que significa alimentarse sanamente así como estar abierto y dispuesto a probar cosas nuevas y adaptarse a lo que le ofrece el entorno, porque alimentarse saludable “debe aprenderse en la infancia, ya que si en esta etapa de establecen unos hábitos dietéticos adecuados, resultará muy fácil respetar los principios de una alimentación sana toda la vida”. (Lara, 1994, p. 18).

A partir de esta investigación, se aborda el recorrido y la transformación de las prácticas culinarias que ha atravesado el concepto de alimentación en el contexto histórico colombiano llegando a una crítica social a cerca de la industrialización de los alimentos, lo que llevó a abordar el tema de la decolonialidad alimentaria. La decolonialidad es “la posibilidad para tejer una nueva identificación social, política y cultural de país que acepte las particularidades histórico-ancestrales a la vez que tome distancia del capitalismo y su arquetipo de sociedad eurocéntrico norteamericano.” (Walsh, 2005, p. 148), ello nos lleva a replantear y modificar la manera en la que se están alimentando a los niños. El mercado y la industria se han encargado de vender, a través de propaganda y publicidad, productos atractivos, listos y prácticos para la

lonchera de los niños facilitando el trabajo de los padres, haciendo creer que son nutritivos, que son fuente de fuerza y energía, cuando el azúcar refinado o los productos azucarados son una fuente de energía rápida que no traen ningún tipo de beneficio para el cuerpo y si es esfuerzo del organismo para procesarlos logrando que los niños prefieran esos productos empaquetados y rechacen los alimentos saludables como frutas y verduras.

Es desde allí, que la decolonialidad alimentaria pretende romper con los esquemas de la influencia eurocéntrica y norteamericana para volver a recuperar las ideas ancestrales del cuidado y preservación de la naturaleza para el sustento de la humanidad logrando entender la relación entre alimentación y naturaleza como respuesta a la crisis global ecológica, puesto que, si la naturaleza se conserva, se conservan los seres humanos, pues

“la situación caótica del mundo y la sociedad desde aspectos de la misma crisis ecológica, sólo se podrá hacer a escala planetaria y a condición de que se realice una auténtica revolución política, social y cultural que reoriente los objetivos de la producción de los bienes materiales e inmateriales”. (Guattari, 2012, p. 4)

y en otra instancia el rechazo por los alimentos orgánicos o más saludables seleccionando de preferencia los productos empaquetados “comer es más que alimentarse, en cuanto comer no se constituye *per se* en un acto del todo inocente, es decir, desprovisto de las relaciones sociales de los comensales” (Albán, 2010, p. 11).

Ahora bien, para brindar evidencia de los resultados que todo lo anterior aporta, se abordara de manera general el tipo de dificultades que presentan los niños al momento de comer, dificultades que han tenido lugar en el Preescolar Artístico y Ambiental Semillas en la ciudad de Bogotá, los cuales son mencionados por la directora de la institución Leonor Aljure Lis lo cual pretende evidenciar cómo la intervención de la escuela desde las estrategias pedagógicas mencionadas anteriormente favorece y transforma los hábitos de alimentación a partir de la triangulación familia, maestros y niño y la construcción de la enseñanza – aprendizaje en su reconocimiento como seres autónomos, independientes y conscientes de su entorno (medio ambiente).

El Preescolar Semillas pretende incentivar y motivar en la infancia los hábitos alimenticios saludables desde la apropiación de éste como aspecto de autocuidado y autonomía, el cual se construye no solo con el niño, al mismo tiempo con los padres y maestros. Es una tarea ardua para la escuela transformar la concepción de los hábitos alimenticios ya estipulados en casa y más aún cuando los padres muestran poco interés en este aspecto. Los contextos y las diferentes situaciones que envuelven a los niños son diferentes debido a ello la aceptación hacia la alimentación también lo es,

“las dificultades que presentan los niños en la alimentación tienen que ver con problemas de salud, por el manejo inapropiado de la transición del alimento líquido (amamantar) hacia los alimentos duros, por la falta del desarrollo mandibular porque aún a los 4 años les siguen dando los alimentos licuados, por abstención a comer, porque no les gusta su aspecto o sabor y por las pautas de crianza en donde se presenta la condescendencia irresponsable y les dan lo que más le gusta o lo quieren pero no lo que necesitan, siendo su preferencia los alimentos azucarados”
(Aljure, 2018)

Por ello, cuando estos niños con dificultades para alimentarse saludable, viven experiencias a través del campo, el cotidiano, el taller de cocina y el conocimiento de la función de ésta en su cuerpo, logran cambiar y modificar esas relaciones negativas hacia la comida, consiguen entender y comprender la trascendentalidad que posee para su vida alimentarse de forma saludable, adquiriendo una conciencia alimentaria para reconocerse como sujeto activo de su crecer, fortaleciendo su autonomía y autoestima.

Lo expuesto anteriormente permite visibilizar la construcción de seres autónomos, independientes, conscientes de lo que comen y felices al momento de hacerlo sin necesidad de que el adulto intervenga permanentemente, consiguiendo que los niños durante ese proceso de adquisición digan “me comí el melón para tener nutrientes en mi cerebro”, “Hoy me comí toda la ensalada, ya no me como solo la mitad” o “No me gusta la patilla, pero me quita la sed” demostrando y siendo en definitiva, la escuela el escenario de modificación y transformación de la relación que tienen los niños hacia la comida, permite que los niños logren apropiarse y empoderarse de su proceso de enseñanza – aprendizaje en la adquisición de hábitos alimenticios saludables logrando concientizar a los niños de lo que están comiendo y para qué lo consume. La intervención de los padres debe ser más atenta y preocupada durante este proceso puesto que es crucial para el desarrollo y crecimiento adecuados del infante.

Es por esto que el concepto de alimentación deja ser un acto rutinario de simple necesidad para saciar el hambre o la sed y se convierte en un componente que trasgrede de forma social, histórica, política, cultural, económica y ambiental, el cual posee una relación estrecha con el cuerpo, consigo mismo y con el medio ambiente, de modo que necesita una resignificación desde la decolonialidad alimentaria que pretende replantear el consumo de alimentos industrializados y volver a las costumbres ancestrales de siembra, conservación y preservación del medio ambiente como único sustento para la existencia del ser humano.

9. Conclusiones

Se evidencia que la escuela es el escenario propicio y pertinente para la transformación de los hábitos alimentarios inapropiados, para la adquisición de los hábitos alimentarios saludables y nutritivos y para la comunicación positiva de los actores involucrados (familia, escuela y niño), ello abre la posibilidad de modificar el tipo de alimentación que contribuye a la baja nutrición para lograr un pensamiento consciente en el niño, siempre y cuando se le incluya como sujeto autónomo de su desarrollo, y no como decisión meramente impuesta por el adulto, esto a través de la visualización de la relación que existe entre la alimentación sana, con la naturaleza, consigo mismo y las relaciones positivas que se reconstruyen a través de la direccionalidad que el contexto familiar y escolar le proporciona al infante.

Se fomentan los hábitos alimenticios saludables mediante las estrategias pedagógicas que se implementan en el Preescolar Semillas, ello busca responder a la teoría de la decolonialidad alimentaria, que aunque no está implícita en el preescolar, es abordada como posibilidad de concientizar al niño no solo en la alimentación sana como combustible y beneficio para su cuerpo, también como concepto que trasgrede el contexto histórico, social, político, económico y ambiental que lo rodea, entendiendo la infancia como la base fundamental para el desarrollo de la vida adulta; lo que conlleva a una reorientación de la mirada industrializada de la alimentación y la contribución y preservación de los recursos naturales.

Se concientiza a los padres de familia a través del desarrollo de talleres en la granja con los padres y las reuniones individuales para conocer el proceso del niño a través de la comunicación asertiva y los acuerdos que se logren concertar permite que exista esa triangulación de padres, maestros y niños logrando dar una coherencia al proceso de adquisición de hábitos alimenticios saludables y concientizando a los padres, dando relevancia a la educación alimentaria no solo como responsabilidad de la escuela, también de la familia. Así mismo el contacto directo con la naturaleza en las salidas a la granja, la negociación y diálogo en el comedor desde la cotidianidad, el taller de culinaria, la explicación del proceso biológico de la alimentación y el cumplimiento de los acuerdos hechos entre la escuela y la familia, permitieron evidenciar cambios y

evoluciones notorias en el proceso de adquisición alimenticia saludable de los niños que tienen dificultades con la comida haciendo de ellos sujetos activos de su crecimiento integral.

La interacción con el campo y el taller de culinaria permiten que el niño tenga un acercamiento a los alimentos, a la manipulación y a la preparación de estos, involucrándose en el conocimiento de nuevas formas, texturas, colores, aromas y sabores, lo que le ayuda a flexibilizarse, a estar dispuesto a probar cosas diferentes para estar en armonía con lo que le brinda su entorno, retribuyendo la utilización de los recursos naturales, lo cual influye el desarrollo de su autonomía y el fortalecimiento de la relación del alimento con la naturaleza.

Se necesita el cambio del paradigma escolar hacia una decolonización no solo de la alimentación, también del niño y por ende la educación, el ámbito educativo se ha concebido y orientado desde la prácticas y modelos eurocéntricas, los cuales responden a las necesidades que el contexto requiere, esto quiere decir, que el contexto educativo colombiano para la infancia necesita con urgencia una reflexión y un replanteamiento en cuanto a la orientación de los procesos de enseñanza – aprendizaje y si es posible la creación de nuevos espacios e ideas que den respuesta las problemáticas que presenta el contexto colombiano, tratando de reemplazar los modelos educativos eurocentrista educativos.

10. Bibliografía

- Albarán. A. A. Comida y colonialidad, tensiones entre el proyecto hegemónico moderno y las memorias del paladar. (2010). Popayán. Recuperado de:
file:///C:/Users/ALEJANDRA_TORRES/Documents/Proyecto%20Alimentación/Bibliografía/Achinte%20-%20Comida%20y%20colonialidad..pdf
- Aljure. L. L. Directora Preescolar Artístico y Ambiental Semillas. (2017). Bogotá.
- Aljure. L. L. Directora Preescolar Artístico y Ambiental Semillas. (2018). Bogotá.
- Álvarez. L. Características más relevantes del paradigma sociocrítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. (2008). Venezuela. Recuperado de:
file:///C:/Users/ALEJANDRA_TORRES/Documents/Proyecto%20Alimentación/Bibliografía/Alvarado.%20L%20Crítico%20social.pdf
- Ángel. P. D. A. La hermenéutica y los métodos de investigación en ciencias sociales. (2011). Manizales. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.co/pdf/ef/n44/n44a02.pdf>
- Atie. G. B. Nutrición y alimentación en el ámbito escolar. (2012). Madrid. Recuperado de:
<http://www.nutricion.org/img/files/Nutricion%20ambito%20escolar%20FINALprot.pdf>
- Atlas. J. Asistencia alimentaria Vol. 1. (2003). Argentina. Ed. Lumen.
- Atlas. J. Asistencia alimentaria – Lo correcto en cada etapa y actividad. Vol. 2. (2003). Argentina. Ed. Lumen.
- Baraibar. A. V. Importancia de la alimentación, su relación con el crecimiento y desarrollo, así como con el establecimiento de las funciones oclusales. (2016).

Recuperado de:

file:///C:/Users/ALEJANDRA_TORRES/Documents/Proyecto%20Alimentaci3n/Bibliografia/Baraibar.%20A.%20Desarrollo%20mandibular.pdf

Berrio. E. M. Lara. G. S. M. Sepúlveda. T. S. Comiendo saludable, creciendo feliz. (2016). Medellín. Recuperado de:

file:///C:/Users/ALEJANDRA_TORRES/Documents/Proyecto%20Alimentaci3n/Bibliografia/proyecto%20comiendo%20feliz.pdf

Calvin. A. *La Nutrici3n: Aparatos digestivo y respiratorio*. (2010). Recuperado de: <https://actfray.files.wordpress.com/2010/05/tema-3.pdf>

Cebotarev. E. El enfoque crítico. Una revisi3n de su historia, naturaleza y algunas aplicaciones. (2001). Recuperado de:

file:///C:/Users/ALEJANDRA_TORRES/Documents/Proyecto%20Alimentaci3n/Bibliografia/Cebotarev.%20E.%20crítico%20social.pdf

Camelo. G. L. M. Duran. D. M. P. Mendoza. R. G. Lonchera saludable en la escuela: una propuesta pedag3gica para la transformaci3n de h3bitos alimenticios en preescolar. (2014). Bogotá. Documento en CD Biblioteca Minuto de Dios.

De cero a siempre. Lineamiento T3cnico de Alimentaci3n y Nutrici3n para la Primera Infancia. (2012). Recuperado de:

<http://www.deceroasiempre.gov.co/QuienesSomos/Documents/4.De-Alimentacion-y-nutricion-para-la-Primera-Infancia.pdf>

DSM 5. Trastornos de la conducta alimentaria y de la ingesta de alimentos. (2014). España. Recuperado de:

[file:///C:/Users/ALEJANDRA_TORRES/Downloads/Manual%20diagn3stico%20y%20estad3stico%20de%20los%20trastornos%20mentales%20\(DSM-5\)%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ALEJANDRA_TORRES/Downloads/Manual%20diagn3stico%20y%20estad3stico%20de%20los%20trastornos%20mentales%20(DSM-5)%20(1).pdf)

Espín. J. B. El paso de la teta a la mesa sin guion escrito. Baby led Weaning ¿Ventajas? ¿Riesgos? (2016). Sevilla. Recuperado de:

file:///C:/Users/ALEJANDRA_TORRES/Documents/Proyecto%20Alimentación/Bibliografía/Espín.%20B.%20el_paso_de_la_teta_a_la_mesa_sin_guión_escrito_baby_lead_weaning.pdf

FAO. Nutrición. (2018). [En línea]. Recuperado de: <http://www.fao.org/nutrition/es/>

FAO. ¿Qué beneficios ambientales produce la agricultura orgánica? (2018). [En Línea]. Recuperado de: <http://www.fao.org/organicag/oa-faq/oa-faq6/es/>

FAO y MEN Argentina. Educación alimentaria y nutricional libro para el docente. (2009). Argentina. Recuperado de: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/18910023608814c61cfb1f7c7643f2e4ecfca6.pdf>

Guattari F. Las tres ecologías. (2012). Radio terapia ediciones. México. Recuperado de: [file:///C:/Users/ALEJANDRA_TORRES/Downloads/LAS%20TRES%20ECOLOG%3%8DAS%20F%C3%A9lix%20Guattari.pdf].

Gutiérrez. B. M. L. Los enfoques filosóficos de generación del conocimiento y las apuestas metodológicas que exigen. (2014). Bogotá. Recuperado de: <https://actfray.files.wordpress.com/2010/05/tema-3.pdf>

Hurtado. Q. C. Mejía. C. Mejía. F. Arango. C. Chavarriaga. L. Romero. H. Malnutrición por exceso y déficit en niños, niñas y adolescentes. (2016). Antioquia. Recuperado de: file:///C:/Users/ALEJANDRA_TORRES/Documents/Proyecto%20Alimentación/Bibliografía/Hurtado.%20C.%202015%20Mala%20nutrición.pdf

Larach. M. A. El comercio de los productos transgénicos: el estado del debate internacional. (2001). Recuperado de: file:///C:/Users/ALEJANDRA_TORRES/Documents/Proyecto%20Alimentación/Bibliografía/larach%20-%20alimentos%20transgénicos%20y%20orgánicos.pdf

Lara. J. M. Tu hijo comer para crecer. Alimentos y nutrientes aprender a comer sano un menú para cada edad. (1994). España. Ed. Planeta De Agostini.

MEN Salud. Alimentación saludable. (2018). Recuperado de:
file:///C:/Users/ALEJANDRA_TORRES/Documents/Proyecto%20Alimentación/Bibliografía/FAO%20Guia%20Alimentaria.pdf

MEN Salud. Análisis situación de salud (ASIS). (2016). Bogotá. Recuperado de:
file:///C:/Users/ALEJANDRA_TORRES/Documents/Proyecto%20Alimentación/Bibliografía/Min%20Salud%20colombia-2016%20desnutrición.pdf

MEN Salud. Gobierno presenta encuesta nacional de situación nutricional de Colombia. (2017). Bogotá. Recuperado de:
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Gobierno-presenta-Encuesta-Nacional-de-Situaci%C3%B3n-Nutricional-de-Colombia-ENSIN-2015.aspx>

Navarro. G. A. La hermenéutica dialéctica ¿Una alternativa para la investigación social? (2018). México. Recuperado de:
file:///C:/Users/ALEJANDRA_TORRES/Documents/Proyecto%20Alimentación/Bibliografía/Navarro.%20A.%20fenomenologia%20y%20hermeneutica.pdf

Observatorio DKV de salud y medio ambiente en España. (2008). Estado de la cuestión: Alimentación, Medio Ambiente y Salud. Recuperado de:
[\https://www.imim.cat/media/upload/arxiu/porta/2009%20Observatorio%20DKV.pdf

Ospina. G. D. Sistematización de experiencias. El juego simbólico en el método por proyectos como herramienta pedagógica para generar buenos hábitos alimenticios en cuidadores, niños y niñas de 5 años en el Jardín Kínder Garden Arcoíris. (2014). Bogotá. Recuperado de:
file:///C:/Users/ALEJANDRA_TORRES/Documents/Proyecto%20Alimentación/Bibliografía/Sistematización%20de%20experiencias.pdf

- Pollitt. E. Serie de educación sobre nutrición. La nutrición y el rendimiento escolar. (1984). París. Recuperado de:
<http://www.deceroasiempre.gov.co/QuienesSomos/Documents/4.De-Alimentacion-y-nutricion-para-la-Primera-Infancia.pdf>
- Powell. S. Trilogía de la conciencia, paz en su cuerpo, mente y espíritu. [En Línea]. (2014). España. Recuperado de:
<https://www.youtube.com/watch?v=2VYihAGTI58>].
- Pulido. S. A. J. Caminos pedagógicos para la construcción de la relación entre el ser humano y el alimento en la primera infancia. (2016). Bogotá. Recuperado de:
file:///C:/Users/ALEJANDRA_TORRES/Documents/Proyecto%20Alimentación/Bibliografía/Trabajo%20Mestría%20UNAL.pdf
- Restrepo. M. C. La alimentación en la vida cotidiana del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario – 1653 – 1773. (2006). [En línea]. Sevilla. Recuperado de:
<https://www.historiacocina.com/paises/articulos/colombia/congresosevilla.html>
- Roeducación. El autoconcepto, la autoestima, y su relación con la educación afectiva que recibimos cuando éramos niños. (2014). [En línea]. Recuperado de:
<https://roaeducacion.wordpress.com/2014/02/21/el-autoconcepto-la-autoestima-y-su-relacion-con-la-educacion-afectiva-que-recibimos-cuando-eramos-ninos/>
- UNICEF. Nutrición y crecimiento. (2018). [En línea]. Recuperado de:
<https://unicef.org.co/nutricion-crecimiento>
- Valdés. A. Guías alimentarias para gestantes y madres en lactancia - ICBF. (2005). Recuperado de:
https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/guias_alimentarias_para_gestantes_y_madres_en_lactancia.pdf
- Walsh. C. Interculturalidad, plurinacionalidad, y decolonialidad: las insurgencias político-epistémicas de refundar el Estado. (2008). Ecuador. Recuperado de:
Albarán. A. A. Comida y colonialidad, tensiones entre el proyecto hegemónico

moderno y las memorias del paladar. (2010). Popayán. Recuperado de:
file:///C:/Users/ALEJANDRA_TORRES/Documents/Proyecto%20Alimentación
/Bibliografía/Achinte%20-%20Comida%20y%20colonialidad..pdf