



CORPORACION UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

EJERCITANDO MI CUERPO CON UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Sistematización para obtener el grado de:

Licenciado en Pedagogía Infantil

LUZ ELENA ARANGO LOAIZA

DEISY JOHANA MONSALVE PIEDRAHITA

Asesor:

Carlos Alberto Areiza munera

## TABLA DE CONTENIDO

### **Tabla de contenido**

SISTEMATIZACION DE PRÁCTICA .....	5
JUSTIFICACION .....	5
OBJETIVO GENERAL.....	6
OBJETIVOS ESPECIFICOS .....	6
SISTEMATIZACIÓN DE PRÁCTICA EN PEDAGOGIA INFANTIL .....	6
CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA.....	7
La respuesta de la OMS .....	7
Marco teórico:.....	9
<b>Las Teoría del Apego y la interacción adulto niño en la alimentación .....</b>	<b>9</b>
Los hábitos en el cole.....	13
La importancia de educar a los niños para comer bien .....	13
El poder de los alimentos.....	16
SISTEMATIZACIÓN DE PRÁCTICA .....	19
Justificación del marco teórico .....	19
Metodología.....	19
SISTEMATIZACIÓN DE PRÁCTICA EN PEDAGOGIA INFANTIL .....	19

Caracterización: .....	20
a) Nivel socio-económico;.....	20
b) Nivel sociocultural; .....	20
c) Nivel socio-político; .....	20
Técnicas: .....	21
Desarrollo y aplicación de la técnica: .....	21
Programación de la práctica.....	22
Cuadro 1 .....	22
Programación de la práctica.....	25
Evaluación.....	25
Cuadro 2 .....	25
Descripción de la práctica:.....	27
Descripción de la práctica (Primera fase) .....	28
Concepción del proyecto.....	28
Descripción de la práctica (segunda fase).....	29
Aprobación y formulación del proyecto .....	29
Descripción de la práctica (tercera fase).....	30
Ejecución del proyecto .....	30
Anexo 1 .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Anexo 2 .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

Descripción de la práctica (cuarta fase) .....	31
Balance y evaluación final .....	31
INTERPRETACIÓN CRÍTICA DE LA PRÁCTICA RECONSTRUIDA.....	32
CONCLUSIONES.....	34
PROSPECTIVA DE LA PRÁCTICA .....	34
BIBLIOGRAFIA .....	36
Trabajos citados .....	36
ANEXOS .....	37
Anexo 10.....	37
Anexo 2.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

## **SISTEMATIZACION DE PRÁCTICA**

### **JUSTIFICACION**

Ante la necesidad de intervenir y socializar la experiencia práctica en pedagogía infantil desarrollada en el JARDIN INFANTIL “EL CAMELO”, Del sector Santo domingo, comuna uno de la ciudad de Medellín, en razón de la visualización, contextualización y diagnóstico de las falencias de los infantes en torno a la formación en buenos hábitos alimenticios desde el ámbito educativo- “ consumo de alimentos de forma adecuada en cuanto al manejo de los implementos en la mesa, buenas maneras y comportamiento en los espacios y horas asignadas para la alimentación y el respeto y valoración tanto para los alimentos como para los compañeros”-se procede a la sistematización de dicho aspecto de la práctica bajo el nombre de “EJERCITANDO MI CUERPO CON UNA BUENA ALIMENTACION” Como medio de documentación y archivo que ayude a la generación de antecedentes al respecto del tema y que sirva de soporte o apoyo para las instituciones en trabajos o proyectos relacionados a futuro. Dicha sistematización está enfocada en el aspecto pedagógico en cuanto a la enseñanza y formación de buenos hábitos alimenticios, desde el consumo hasta el comportamiento ideales para un buen desarrollo de los infantes. La sistematización de la práctica será la base que ponga el programa realizado en la institución al nivel de referente para programas futuros allí o en otras instituciones y se realiza en pro de la permanencia de dicho programa en una institución con influencia en un entorno vulnerable de la ciudad.

## **OBJETIVO GENERAL**

Elaborar un documento testimonial y de consulta en cuyo contenido se establezca de la manera más rigurosa posible los elementos, el orden y los parámetros de ejecución de la práctica realizada durante el año escolar 2015 en la institución “JARDIN INFANTIL EL CARAMELO” del sector santo domingo de la ciudad de Medellín Colombia, mediante la recopilación de memorias de la experiencia los documentos y su sistematización.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Organizar equipo de trabajo para la sistematización de la práctica.
- Recopilar la información acerca de la práctica.
- Clasificar la información existente.
- Verificar la información documentada.
- Complementar la información resultante mediante entrevistas o encuestas adicionales.
- Redactar la sistematización de práctica.
- Socialización de la sistematización de práctica.

## **SISTEMATIZACIÓN DE PRÁCTICA EN PEDAGOGIA INFANTIL**

Aspecto de la práctica a sistematizar: “la educación en la alimentación infantil”.

Bajo el nombre de “Ejercitando mi cuerpo con la alimentación”.

## **CONTEXTUALIZACIÓN DE LA PRÁCTICA**

Los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía).

La malnutrición, en cualquiera de sus formas, presenta riesgos considerables para la salud humana. La desnutrición contribuye a cerca de un tercio de todas las muertes infantiles. Las crecientes tasas de sobrepeso y obesidad en todo el mundo están asociadas a un aumento en las enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. Estas enfermedades están afectando con cifras crecientes a las personas pobres y las más vulnerables.

### **La respuesta de la OMS**

Se han identificado medidas eficaces en materia de nutrición para mejorar la salud, y la OMS está trabajando con los Estados Miembros y asociados para ampliarlas, en particular para las personas más vulnerables y empezando desde los primeros estadios del desarrollo.

Las estrategias abordadas incluyen formular a elaborar unas políticas apropiadas en materia de alimentos y nutrición; vigilar las tendencias mundiales en nutrición para informar la adopción de decisiones; proporcionar asesoramiento científico para ejecutar las medidas de intervención, y dirigir la colaboración mundial para mejorar la salud nutricional

No obstante las estadísticas mundiales, nuestro radio de acción y en el cual está inscrita la sistematización de la experiencia, gira en torno a la comunidad del barrio santo domingo, de la comuna uno de la ciudad de Medellín, cuyas características socioculturales replican las de otros sectores de la ciudad, de otras ciudades de Colombia y por defecto se asimila a las características de otros países de latino América. En dicho sector las dinámicas familiares por motivos de trabajo (rebusque) y el bajo nivel académico de los padres o adultos a cargo de los niños, influye directamente en los desórdenes alimenticios y la falta de educación en cuanto a la forma correcta de alimentarse. Por lo tanto es imperativo el comenzar a dejar registro de las experiencias relacionadas con la identificación y resolución de dicho problema, como legado de conocimiento e instrumento de prevención y/o mitigación mediante la sistematización de ella.



### **Marco teórico:**

El término de “buenos hábitos” alimenticios está relacionado directamente con el entorno en el cual se propicia el aprendizaje de estos, y los expertos así lo han postulado desde diferentes campos. Para este trabajo abordamos en primer lugar la postura de (J. Bowlby y M. Ainsworth) (.Howes y Spiker 2008). en cuanto su teoría del apego y su importancia como proceso en la formación de relaciones afectivas con otras personas. Además “CÓMO HABLAR DE ALIMENTACIÓN Y SALUD A LOS NIÑOS” Javier Aranceta (Editorial Nerea)

### **Las Teoría del Apego y la interacción adulto niño en la alimentación**

(J. Bowlby y M. Ainsworth)

La teoría relativa al apego describe los procesos mediante los cuales las personas forman relaciones afectivas intensas con otras personas. En sus investigaciones John Bowlby reconoce que los bebés se apegan a las personas importantes de su vida, generando lazos emocionales profundos, que les permite a los niños aprenden a valorarse, a relacionarse con los demás y a expresar las emociones en formas apropiadas. Las primeras relaciones constituyen el cimiento de las relaciones futuras con otros. El apego seguro se desarrolla cuando los niños son cuidados por adultos que se ocupan de sus necesidades (alimentación, salud, afecto...) con consistencia, precisión y afecto. Los investigadores han estudiado las implicancias del apego temprano en las etapas posteriores de la vida, la infancia y adolescencia. Estudios longitudinales en países como Estados Unidos (el estudio de NICHD Early Child Care Research Network 2006), Alemania, Israel entre otros demuestran que las relaciones de apego temprano predicen mayores habilidades sociales,

mejor lenguaje, habilidades cognitivas y menores problemas de conducta, entre otros en la etapa preescolar y la infancia (Howes y Spiker 2008). Por otro lado, las relaciones de apego seguro que se forman tempranamente contribuyen a que se formen relaciones de apego seguras posteriores, en las relaciones con los amigos y de pareja, promueven la curiosidad. Si bien la principal relación de apego es con la madre, los niños pequeños forman relaciones de apego con figuras importantes en su vida (Howes y Spieker 2008). Las relaciones de apego no son exclusivas a la relación madre- bebe, se extienden a todos los adultos significativos incluidos las promotoras o docentes. Estas relaciones de apego con otras figuras pueden formarse simultáneamente (como con la madre y el padre y los abuelos) o de manera secuencial (en otros espacios que frecuenta el niño). EE Estudios han encontrado que un cuidado cálido y sensible del adulto significativo (maestro) que monitorea las necesidades individuales de los niños y las necesidades del grupo entero genera relaciones de apego seguras en los niños. (Howes y Spieker 2008). Aportes de los enfoques socio antropológicas al aprendizaje El Modelo Ecológico del desarrollo considera que la socialización y desarrollo infantil en su conjunto depende de la interacción dinámica del niño o niña con su entorno. El entorno está representado por el Estado, la comunidad, la escuela y la familia, y cada uno de ellos posee sus normas y valores. Este modelo señala que las interacciones sociales y afectivas se dan en los espacios de desarrollo del niño o niña, con un valor en estos sistemas ambientales dado que influyen en el desarrollo integral del ser humano. En consideración a los niños, niñas y adolescentes, se destaca en primer nivel su interacción personal con la familia (micro sistema) que irá ampliando progresivamente según el ciclo de vida, luego cuando se interrelaciona con otros espacios de socialización, como son la familia extensa, la escuela o comunidad, se dan determinadas relaciones entre sí (meso sistema), donde se presentan diferentes tipos de experiencias, con

calidad o no, generando efectos en la persona (exo sistema) hasta llegar a diversos tipo de relación que están influidos por 4 la cultura (macro sistema), lo que a su vez va generando visiones culturales y sociales frente a la niñez, que generan respuestas diversas, muchas de las cuales lo pueden proteger o a la inversa ponerlo en situación de riesgo. En estas interacciones, el Estado aporta en la formulación de políticas y marcos institucionales; la comunidad y la escuela, mediante sus modelos de organización y participación; y las familias, en su papel trascendente de protección, cuidado y satisfacción de necesidades inmediatas de los niños y niñas. En ese sentido cobra especial relevancia una perspectiva intercultural del aprendizaje y enseñanza donde se provea al estudiante de situaciones, materiales y experiencias de aprendizaje pertinentes a su cultura, valores, costumbres, creencias presentes también en la alimentación.

Hilgard, Gordon ER y Bower H.1979 Teorías del aprendizaje Ed Trillas.

Pérez-Acosta Andrés y Castañeda Delio 2005 ¿Cómo se produce el aprendizaje individual en el aprendizaje organizacional? Universidad Católica de Colombia Universidad de Talca, Talca, Chile Publicado en Revista Interamericana de Psicología Ocupacional, 2005, Vol 24 pp. 3-15 Ángel I. Pérez Gómez; Julián Almaraz. Lecturas de aprendizaje y enseñanza. Fondo de cultura económica. Colección Paideia.1988. España.

**“CÓMO HABLAR DE ALIMENTACIÓN Y SALUD A LOS NIÑOS” (Editorial Nerea).**

“El libro parte del supuesto de dos personas que tienen la intención de tener un hijo, empieza antes de ese kilómetro cero, y luego plantea las preguntas que cualquier padre,

madre o cuidador se encuentra en el camino”, explica Javier Aranceta, doctor en medicina y nutrición y especialista en medicina preventiva y salud pública.

“Los padres son muy importantes en las primeras etapas, son los que marcan los estilos de vida. Hasta los diez años hay que poner el máximo acento en que los niños vean prácticas saludables y entiendan por qué son necesarias, deben asimilar una educación nutricional en la familia”, señala Aranceta.

Esta educación debe ser una base sólida para la preadolescencia, cuando se hacen jóvenes y luchan por su autonomía. La idea es que cuando se enfrenten al entorno social y comercial, sean capaces de mantener el control y “autogestionar sus temas alimentarios”.

El autor de “Cómo hablar de alimentación y salud a los niños” da en la publicación algunas pautas para cada etapa de la infancia:

En el primer año: “Este primer año es importante para incorporar nuevos sabores, texturas y alimentos”.

Hasta los tres años: “Nos interesa adaptar la textura y la consistencia a su capacidad masticatoria y preocuparnos en crear siempre un buen clima en los horarios de comida”.

De cuatro a once años: “Durante este período se refuerza la educación nutricional en el entorno familiar y escolar, y en ningún caso la comida debe ser vehículo de discusión, de premio o de castigo, sino un elemento de convivencia”.

En la pubertad y adolescencia: “Los jóvenes necesitan cantidades importantes de energía y nutrientes, pero hay que evitar los alimentos de alta densidad energética y escaso valor nutricional (bebidas azucaradas, comidas rápidas, etc.)”.

### **Los hábitos en el cole.**

Además de la formación alimentaria que se gesta en el hogar, la escuela influye en la relación que los pequeños establecen con la comida.

El doctor Javier Aranceta precisa que aunque la normativa que rige los menús escolares ha mejorado en los últimos 20 años, hay elementos por corregir como “el aspecto o sabor de muchos platos o la oferta de fruta”.

### **La importancia de educar a los niños para comer bien**

La dieta de nuestros hijos es uno de los puntos que más nos preocupan a los padres, ya que todos somos conscientes de la importancia de una dieta sana. Comer de forma

equilibrada y adecuada a cada edad y hacer el ejercicio conveniente constituyen la base para crecer de forma saludable, por eso tratamos de ofrecerles a diario una dieta sana y variada, aunque hay otros aspectos estrechamente relacionados con la alimentación que se deben tener en cuenta a la hora de educar a nuestros hijos.

Uno de los temas fundamentales a los que hay que prestar atención es el tema de las chuches. A casi todos los niños les gustan las **chucherías**, pero no podemos olvidar que aportan una gran cantidad de calorías y grasas saturadas, colorantes, azúcar, sal y diversos aditivos y que, además, generan cierta dependencia en ocasiones difícil de eliminar. Es aconsejable no tener chucherías en casa como algo habitual, dar ejemplo los propios adultos no comiéndolas a menudo, y establecer unas fechas señaladas o momentos especiales para comerlas y pactar que inmediatamente después de comerlas tienen que lavarse los dientes, ya que sus azúcares aumentan considerablemente el riesgo de sufrir caries. Debéis advertirles de que no deben aceptarlas nunca de desconocidos.

Además de este cuidado con las chucherías, los especialistas en nutrición suelen coincidir en la importancia de comer cinco veces al día, y señalan el desayuno como la comida más importante para tener la energía que los niños necesitan. Además de estas conocidas recomendaciones, hay otros actos diarios que podemos realizar con los niños para iniciarlos desde pequeños en el concepto de una alimentación sana.

Para ello, es aconsejable llevar a los niños a la compra para que vean los distintos alimentos, se familiaricen con ellos, conozcan qué criterios usamos para seleccionarlos y

sepan cuándo los vamos a comer. Además, si pedimos su colaboración nos daremos cuenta de que los niños son unos estupendos y entusiastas ayudantes en la cocina, ya que se sienten muy motivados al saber que toda la familia podrá disfrutar de la comida que han ayudado a preparar. Es bueno dejarles que imaginen cómo quieren presentar los platos, fomentar su autonomía permitiéndoles que pongan la mesa y se sirvan la comida, hablar con ellos de cómo los buenos alimentos les ayudan a crecer y dar ejemplo: los niños ven lo que comemos e incorporan como propio lo que nosotros aceptamos o rechazamos.

Además, es importante evitar tensiones a la hora de las comidas y actuar con serenidad y paciencia. Obligar a los niños a comer no es recomendable ya que puede ser contraproducente: piensa que quienes mejor se regular son ellos mismo, saben cuándo tienen hambre y cuando algo no les apetece. Comer nunca debe ser un esfuerzo ni algo malo o agobiante, de modo que dales tiempo para adaptarse a cambios o a nuevos alimentos, poco a poco irán educando su paladar.

Otro tema en el que poco a poco les podemos ir introduciendo es el de los modales en la mesa. Hacerles comprender que hacer ruidos o manchar es muy molesto para todos, será bueno para que cuando crezcan sepa sentarse a la mesa respetando las normas básicas de educación. Los niños que comen en el comedor aprender ciertas medidas que pueden ser fácilmente aplicables también en casa: lavarse las manos antes de sentarse a la mesa, guardar un orden para entrar, sentarse de forma correcta sin arrastrar la silla y sin correr, adoptar una postura correcta para comer, colocarse las servilletas, ser educados con las

cuidadoras y los compañeros con los que comparten la mesa, servir la bebida antes de empezar o acabar la comida del primer plato antes de repetir.

Una vez que interioricen estas pautas básicas, se puede pasar a un nivel más alto de exigencia en relación con los buenos modales en la mesa que les servirán para poder compartir mesa con cualquiera en el futuro.

### **El poder de los alimentos.**

La alimentación puede ser definida a partir del significado de alimento dado por la Organización Mundial de la Salud, OMS, que lo define como toda sustancia o producto de carácter natural o artificial que aporta los nutrientes y la energía necesarios para realizar las funciones vitales. En consecuencia, la alimentación es el proceso de ingerir o consumir los alimentos que se convertirán en nutrientes para la salud y el desarrollo. Sin embargo la alimentación no se reduce a un tema puramente biológico o a un mero asunto de nutrientes y grupos de alimentos, ya que se enmarca en la cultura, la sociedad y la historia. A través de los alimentos, desde el nacimiento, los seres humanos establecen vínculos y relaciones con los adultos y la cultura, fundamentales para el desarrollo. Por otra parte, la OMS define los nutrientes como los componentes químicos contenidos en los alimentos que el organismo puede utilizar una vez los ha digerido y absorbido. Este concepto permite entender la nutrición como el proceso involuntario por el cual el organismo humano toma de los alimentos los nutrientes que necesita para su buen funcionamiento, para promover el crecimiento y el desarrollo, y mantener la salud.



Relaciones entre alimentación, nutrición y desarrollo infantil. La comprensión de la alimentación en su sentido amplio permite entender su alcance en el desarrollo neurológico y cognitivo de las niñas y niños, especialmente en sus primeros mil días de vida. Hoy se sabe que la arquitectura cerebral y 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, como también por los efectos de la alimentación y la nutrición. Hay evidencia científica 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 y en la conducción de los impulsos nerviosos, y de otra parte, entre desnutrición y trastornos en el desarrollo, que se expresan en pobre capacidad de atención, memoria y percepción, pérdida de coeficiente intelectual y bajo rendimiento mental. Las relaciones positivas entre nutrición y desarrollo, se explican en parte por el papel de los ácidos grasos esenciales- AGE, que conforman la mielina, una capa grasa que recubre las ramificaciones neuronales (dendritas y axones) por las que se transmiten los impulsos nerviosos que llevan y traen información al cerebro. La leche materna es muy rica en estos AGE y numerosos estudios la asocian con mejora de los procesos de visión, audición y desarrollo mental. Igualmente el hierro y el yodo intervienen en los procesos de formación y desarrollo cerebral. Adicionalmente, el vínculo afectivo y el apego que se crean con el amamantamiento permite a las madres conocer y atender oportunamente las señales de hambre y saciedad de sus hijas e hijos, con lo cual estos adquieren la confianza básica de que sus necesidades serán atendidas oportunamente y van desarrollando la capacidad de regular su temperamento y sus emociones, un aprendizaje que resulta esencial para su desarrollo. Este aspecto está muy relacionado con la Nutrición Perceptiva un principio que parte de reconocer que los alimentos por si solos no aseguran la

alimentación infantil y que “... la alimentación complementaria óptima está relacionada no sólo con el qué se come, sino también con el cómo, cuándo, dónde y quién alimenta al niño” . La nutrición perceptiva plantea que un estilo interactivo y amoroso que responda a las señales de las niñas y los niños tiene efectos positivos en los comportamientos alimentarios de las niñas y los niños, y su ganancia de peso, y trae ventajas para la conducta emocional lo cual evita conflictos durante las comidas y comportamientos inadecuados.

En el extremo opuesto, existe información sobre las asociaciones entre desnutrición y pobreza en la primera infancia con deficiencias en el desarrollo infantil, manifiestas en débiles habilidades socioemocionales, cognitivas y del lenguaje, y bajo rendimiento escolar las cuales se incrementan con la edad. Las niñas y los niños que no logran desarrollar su potencial tienen baja productividad laboral en la vida adulta, una relación que se explica de una parte porque logran pocos años de escolaridad y de otra, porque el aprendizaje por año de escuela es también bajo. En conclusión, la estrecha influencia de la nutrición en los procesos de formación estructural y desarrollo de las funciones del cerebro durante los primeros dos años de vida, y la evidencia de las ventajas de combinar alimentación, nutrición y educación inicial, confirman el reconocimiento de este periodo como la “ventana de oportunidades” para invertir en la primera infancia con efectos para toda la vida.

## **SISTEMATIZACIÓN DE PRÁCTICA**

### **Justificación del marco teórico**

Estos autores y artículos anteriormente citados como fundamento del marco teórico, enmarcan desde diferentes puntos la idea central de lo que para nuestro propósito es sustantivo o pertinente en cuanto estos refieren en síntesis el marco conceptual desde el cual se derivó la práctica, sustentan metodologías y resaltan la importancia de la educación en buenas prácticas de alimentación. Además, se resalta la inclusión del aparte contenido en el documento publicado por el programa DE CERO A SIEMPRE “**Relaciones entre alimentación, nutrición y desarrollo infantil**” tomado de: [deceroasiempre.gov.co/QuienesSomos/Documents/4.De-Alimentacion-y-nutricion-para-la-Primera-Infancia](http://deceroasiempre.gov.co/QuienesSomos/Documents/4.De-Alimentacion-y-nutricion-para-la-Primera-Infancia)) como estrategia para la articulación de la práctica con los programas institucionales promovidos desde el gobierno nacional.

### **Metodología**

## **SISTEMATIZACIÓN DE PRÁCTICA EN PEDAGOGIA INFANTIL**

El proceso de selección de actores sociales para la aplicación y posterior sistematización de la práctica, partió de la caracterización del problema identificado, en cuyo proceso se definió el campo de acción y se fijaron los parámetros bajo los cuales se definían entre otras cosas: El alcance del proyecto, sus objetivos, su duración y las herramientas a utilizar.

De igual manera se conformó el equipo de trabajo, se definieron las tareas y responsabilidades y se determinaron los indicadores para la evaluación final de la práctica.

**Caracterización:** en el estudio inicial contextualizado en el "JARDÍN INFANTIL CARAMELO" de la comuna uno de la ciudad De Medellín Colombia realizada durante el año 2014 y 2015 se identificaron los siguientes actores o factores que inciden y participan del problema de las malas prácticas de alimentación y comportamiento en el lugar y a las horas de comida de los niños.

- a) **Nivel socio-económico;** por definición, "El nivel o estatus socioeconómico es una medida total económica y sociológica combinada de la preparación laboral de una persona y de la posición económica y social individual o familiar en relación a otras personas, basada en sus ingresos, educación, y empleo".
- b) **Nivel sociocultural;** realidad construida por el hombre que puede tener que ver con cómo interactúan las personas entre sí mismas, con el medio ambiente y con otras sociedades.
- c) **Nivel socio-político;** De lo social y lo político conjuntamente, o relacionado con ambas cosas:

De lo anterior se concluyó que factores tales como pobreza, educación y de seguridad u orden público, influían de alguna forma en el comportamiento y los malos hábitos de los niños frente a la alimentación adecuada así como en las relaciones interpersonales y el buen uso de los espacios y los implementos destinados para ello.

**Técnicas:** para efectos de la sistematización de la práctica y con el fin de alcanzar uno de los objetivos de esta “Elaborar un documento testimonial y de consulta en cuyo contenido se establezca de la manera más rigurosa posible los elementos, el orden y los parámetros de ejecución de la práctica realizada”, se determinó abordar el problema desde la lúdica como proyecto pedagógico sustantivo en la enseñanza de las buenas prácticas sobre la alimentación. Así mismo se estableció como medio el uso del cuento “Víctor y los planetas” y su personaje “victorina la heroína” como el instrumento didáctico mediante el cual se guiaría a los niños hacia las concepciones adecuadas de la alimentación y el comportamiento.

**Desarrollo y aplicación de la técnica:** como primera medida se analizó el cuento “Víctor y los planetas, teniendo en cuenta que además de que su contenido literario se adecuara a los niños, fuera también agradable al oído, y a la vista. En dicha inspección se tuvieron en cuenta la claridad y familiaridad de las palabras utilizadas, la extensión de los fragmentos o párrafos, el contenido o mensaje y las ilustraciones gráficas en cuanto a su mensaje, su tamaño y colorido.

Una vez aprobado y adoptado el cuento “Víctor y los planetas” como medio didáctico se implementó su lectura con la participación de todos los niños del jardín y de las personas a su cargo, en un principio se leyó tres días por semana a diferentes horas dentro de la jornada escolar teniendo en cuenta la disposición de los niños para prestar atención y participar, no obstante, después de transcurrido un tiempo, se evidenció que los niños actuaban de mejor manera frente a los alimentos cuando participaban del cuento justo en la hora antes de recibirlos.

Como complemento a la dinámica de lectura participativa del cuento “Víctor y los planetas” y ante la acogida prevista para el personaje de “Victorina la heroína”, se definió materializar dicho personaje mediante la caracterización física a cargo de una docente y quien haría sus apariciones tanto en las horas y los espacios de lectura como en las horas y los espacios de alimentación, con el fin de vivenciar y reafirmar en los niños los mensajes y enseñanzas dejados por Víctor a través del cuento.

### Programación de la práctica

#### SISTEMATIZACIÓN DE PRÁCTICA EN PEDAGOGIA INFANTIL

**Cuadro 1**

Cronograma semanal de actividades					
Actividad	Lugar	Día	Horario	Recursos	Responsable
Lectura dinámica y participativa	Biblioteca a jardín	lunes		Salón biblioteca, sillas, papelógrafo, cuento	

a del cuento “V́ctor y sus planetas”	infantil caramelo		11:0 0 am	“v́ctor y sus planetas”, disfraz de “v́ctorina la heroína”.	Equipo de trabajo (docentes)
Dinámic a vivencial con “v́ctorina la heroína”.	Salón comedor jardín infantil caramelo	martes	12:0 0 am	Disfraz de “v́ctorina la heroína”	Equipo de trabajo (docentes)
Lectura dinámica y participativ a del cuento “V́ctor y	Bibliotec a jardín infantil caramelo	miércoles	11:0 0 am	Salón biblioteca, sillas, papelograf o, cuento “v́ctor y sus planetas”,	Equipo de trabajo (docentes)

<p>sus planetas”</p>				<p>disfraz de “victorina la heroína”.</p>	
<p>Dinámic a vivencial con “victorina la heroína”.</p>	<p>Salón comedor jardín infantil caramelo</p>	<p>jueves</p>	<p>12:0 0 am</p>	<p>Disfraz de “victorina la heroína”</p>	<p>Equipo de trabajo (docentes)</p>
<p>Lectura dinámica y participativ a del cuento “V́ctor y sus planetas”</p>	<p>Bibliotec a jardín infantil caramelo</p>	<p>viernes</p>	<p>11:0 0 am</p>	<p>Salón biblioteca, sillas, papelograf o, cuento “victor y sus planetas”, disfraz de “victorina la heroína”.</p>	<p>Equipo de trabajo (docentes)</p>



## Programación de la práctica

### SISTEMATIZACIÓN DE PRÁCTICA EN PEDAGOGIA INFANTIL

#### Evaluación

**Cuadro 2**

Aspecto	Criterio	Indicador	producto
Participación	Hace presencia e interactúa con los compañeros en las actividades	Reconocimiento dentro del grupo de niños y docentes	Confianza en la participación
Liderazgo	Es propositivo, inquiere y solicita	Número de intervenciones por actividad	liderazgo
impacto	Acoge nuevos hábitos a raíz	Nivel de desempeño y comportamiento	Impacto positivo

	del mensaje del cuento y habla de ello.		
Compromiso	Asiste voluntariame nte a las actividades	Número de actividades a las que asiste	Compromis o individual
Comportamie nto	Se relaciona adecuadament e con el equipo de trabajo	Frecuencia de quejas o conflictos	Buen comportamient o
Aceptación	Reconoce el cuento, sus personajes y su mensaje	Frecuencia con que alude al cuento y sus personajes	Buena aceptación
asimilación	Adopta el comportamie nto de Víctor y pone en práctica el	Aumento de buenas prácticas en la alimentación y	Interiorizaci ón del mensaje

	mensaje del cuento	el comportamiento	
Divulgación	Habla de las actividades, del cuento, sus personajes y sus enseñanzas por fuera de la institución	Numero de padres de familia que reconocen la actividad	Articulación de buenas prácticas de alimentación entre el hogar y el jardín

### **Descripción de la práctica:**

#### **SISTEMATIZACIÓN DE PRÁCTICA EN PEDAGOGIA INFANTIL**

En virtud de la sistematización de la práctica, se realiza a continuación la descripción en detalle del proceso mediante el cual se llevó a cabo, relacionando entre otras cosas las diferentes fases del proyecto, los elementos y componentes sobre los cuales se estructuró la metodología para su realización así como la experiencia circunstancial del inicio (estado del arte) y el resultado final de la experiencia (conclusión- producto).

## **Descripción de la práctica (Primera fase)**

### **Concepción del proyecto**

A raíz de la experiencia vivida por los docentes a cargo de los niños del “Jardín Infantil Caramelo”, por medio de la cual se evidenció y puso de manifiesto el problema relacionado con las malas prácticas alimenticias y de comportamiento de los niños en las horas y lugares destinados para la alimentación, nace como iniciativa la idea de implementar un programa educativo enfocado a la formación y estimulación de valores relacionados con ello. Claro está, no sin antes sopesar la relevancia e impacto que la implementación de un proyecto de dicha índole tendría sobre la problemática identificada.

Luego, se realizó entonces un estudio de viabilidad para la implementación del proyecto teniendo en cuenta varios aspectos:

- **viabilidad técnica** ( recursos materiales y conocimiento)
- **viabilidad social** (ubicación y situación geográfica, estratificación social de la población impactada)
- **viabilidad política** (leyes, programas y documentación institucional disponible).
- **Viabilidad económica** (costos del proyecto)

A partir de allí se esboza la idea original, se realiza la justificación y se presenta a las directivas a manera de anteproyecto, colocando como finalidad y objetivo de este la mejora de los niños en cuanto a las practicas alimenticias y el comportamiento en la mesa.

## SISTEMATIZACIÓN DE PRÁCTICA EN PEDAGOGIA INFANTIL

### **Descripción de la práctica (segunda fase)**

#### **Aprobación y formulación del proyecto**

A partir de la aprobación por parte de las directivas se procedió a la formulación final del proyecto, se establecieron entre otras cosas:

- Grupo interdisciplinar de trabajo (psicólogo, docente y de recreación)
- cronograma de actividades (ver cuadro 1)
- recursos (económicos, didácticos y logísticos)
- horarios tareas y responsabilidades
- seguimiento y evaluación (ver cuadro 2)
- elaboración de informes, entregable producto final.

## **Descripción de la práctica (tercera fase)**

### **Ejecución del proyecto**

Una vez estuvieron definidos todos los elementos considerados para la buena marcha del proyecto se dio inicio a su ejecución, se determinó realizar dos actividades distintas durante la semana escolar (lunes a viernes) intercalándolas de la siguiente manera: Lectura dinámica y participativa del cuento “Víctor y sus planetas”(ver anexo 1) los días lunes, miércoles y viernes. Dinámica vivencial con “victorina la heroína” (ver anexo 2). Los días martes y jueves. Con el transcurrir de los días se evidenció la necesidad de modificar algunos aspectos del programa anteriormente aprobado como: a) la duración de los encuentros de dos horas a una hora. b) la modificación del sistema de evaluación incluyendo y ponderando además de la asistencia a las actividades la participación y aportes por parte de los niños asistentes.

## **Descripción de la práctica (cuarta fase)**

### **Balance y evaluación final**

Al término del primer año (escolar) de haber sido implementado el proyecto en la institución “ Jardín Infantil Caramelo” en el sector de Santo Domingo de la comuna uno del Municipio de Medellín, la evaluación final de resultados en cuanto al cumplimiento de los objetivos principales propuestos en dicho proyecto, arrojaron bajo diferentes indicadores un balance positivo, representado en:

- El porcentaje de niños participes del programa.
- Los conocimientos asimilados en cuanto a sus hábitos alimenticios y de comportamiento y su cambio de actitud en torno a esto.
- El fortalecimiento de la lúdica como herramienta pedagógica de gran importancia a la hora de abordar la formación de valores en los niños.
- La capacidad de trabajo en grupo del cuerpo docente y las directivas.
- La generación de memorias que sirvan como sustento para la permanencia del proyecto.

“Para educar a un niño hace falta la tribu entera” Proverbio africano

## SISTEMATIZACIÓN DE PRÁCTICA EN PEDAGOGIA INFANTIL

### **INTERPRETACIÓN CRÍTICA DE LA PRÁCTICA RECONSTRUIDA.**

Para el último semestre de 2014 surge dentro del cuerpo docente del “Jardín Infantil Caramelo” del sector santo domingo, comuna uno de la ciudad de Medellín, la inquietud acerca de la necesidad de mejorar los hábitos alimenticios de los niños mediante una propuesta pedagógica que además de la importancia de la alimentación sana también reforzara la convivencia y el buen comportamiento en los lugares y las hora de comida.

Es así como para el 2015 se pone en marcha el programa denominado “EJERCITANDO MI CUERPO CON UNA BUENA ALIMENTACION” enfocado en la construcción vivencial de buenos hábitos de alimentación mediante la lúdica y con herramientas didácticas sencillas y de fácil asimilación por parte de los niños, como la lectura del cuento “Víctor y sus planetas” y la representación teatral de su amiga “victorina la heroína”.

Una vez iniciado el programa y teniendo claro su propósito, durante el desarrollo de las actividades se fue evidenciando que uno de los aspectos más relevantes en el cambio de actitud frente a la alimentación estaba relacionado con la interacción de niños y docentes en torno a la lectura del cuento, cuanto más se identificaban con la historia y las enseñanzas de Victor mejor era su comportamiento y su aceptación en cuanto a los alimentos sanos y el buen comportamiento, esto se reflejó también en el aumento de las porciones



consumidas y la disminución significativa de sobras de alimentos o devolución de porciones.

La pregunta implícita en la formulación del proyecto era: ¿se pueden crear nuevos y mejores hábitos alimenticios y de comportamiento a través de la lúdica en los niños?. Pues bien, el desarrollo de dicha práctica nos llevó a corroborar dentro de otras cosas, que las teorías sobre las cuales se fundamentó el proyecto - a saber; la postura de (J. Bowlby y M. Ainsworth) (Howes y Spiker 2008). en cuanto su teoría del apego y su importancia como proceso en la formación de relaciones afectivas con otras personas. Además “CÓMO HABLAR DE ALIMENTACIÓN Y SALUD A LOS NIÑOS” Javier Aranceta (Editorial Nerea). –eran, además de ciertas, lo suficientemente claras como para ponerlas en práctica dentro de un contexto que por su particularidad social ofrece la mejor posibilidad para la realización de un laboratorio de este tipo.

En cuanto a la realización del objetivo general del programa el resultado de la evaluación final arrojó un balance positivo, no obstante, durante el desarrollo de este fue necesario hacer algunos ajustes de forma más no de fondo para mejorar la ejecución de las actividades pero manteniendo lo sustancial acerca de las necesidades y los objetivos propuestos. Dentro de estos cambios o replanteamientos están la reprogramación de los horarios y la intensidad de las actividades que tuvieron lugar para optimizar tanto el uso del tiempo como el aprovechamiento de los espacios y la buena disposición de los niños.

## **CONCLUSIONES**

La ejecución de la práctica y su enfoque en el mejoramiento de los hábitos alimenticios de los niños del “Jardín Infantil Caramelo”, deja como resultado varios aspectos: los niños de preescolar con una actitud positiva hacia los alimentos, mejores modales a las horas y en los lugares de alimentación y la capacidad de replicar lo aprendido en sus hogares, lo cual permite inferir que la realización de la práctica y puesta en marcha del programa impactó no solamente a la comunidad educativa sino también a la comunidad en general de la cual hace parte la institución. Los niños observaron un cambio de actitud significativo frente al valor de los alimentos sanos y transformaron la monotonía de la hora del almuerzo en un momento especial en donde se reconocían los diferentes tipos de alimentos que se les servían de acuerdo con lo aprendido del cuento “Víctor y sus planetas”. La institución vio como desde una propuesta pedagógica sencilla se desarrolló un intercambio de saberes del cual devendrán futuras propuestas que enriquezcan el imaginario colectivo y mejoren la calidad de vida de los niños y de sus familias en general.

## **PROSPECTIVA DE LA PRÁCTICA**

A partir del análisis global de la práctica, su desarrollo y el resultado obtenido, se puede determinar que la metodología utilizada dio lugar a una herramienta pedagógica eficaz y sostenible en el tiempo, sin embargo, es pertinente que para su implementación futura tanto en la institución “Jardín Infantil Caramelo” o en cualquier otra de su tipo, se tengan en cuenta los cambios que sean necesarios de acuerdo a las particularidades contextuales y a las

características de la comunidad objetivo. Así mismo, someter el material didáctico a revisión constante para determinar el momento en que se requiera una modificación o sustitución, esto con el fin de oxigenar continuamente la forma y evitar caer en el aburrimiento y la monotonía. Para ello es preciso y conveniente mantenerse abiertos a la inclusión de otros medios de buena aceptación por parte de los niños en el momento y la forma adecuada, observando siempre no alterar de manera sustantiva el mensaje contenido de la práctica. Quedan entonces abiertas varias posibilidades que en el caso presente no se utilizaron como medio, dentro de ellas se sugiere, por el impacto y la aceptación de parte de los niños, tener en cuenta como variedad en las herramientas didácticas elementos tales como: títeres y marionetas, rondas, videos y canciones, todo enfocado a reforzar el mensaje y alcanzar el objetivo propuesto.

Es muy importante que la institución, además del sostenimiento de dicha práctica en el tiempo y su compromiso con la mejora constante de la misma, socialice la experiencia con sus similares y propenda por la mejora de la educación de otros niños en cuanto a los hábitos de alimentación y comportamiento en torno a ella.

## BIBLIOGRAFIA

### Trabajos citados

<http://www.efesalud.com/noticias/consejos-para-hablar-de-alimentacion-y-salud-a-los-ninos/>

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

Hilgard, Gordon ER y Bower H.1979 Teorías del aprendizaje Ed Trillas.

Pérez-Acosta Andrés y Castañeda Delio 2005 ¿Cómo se produce el aprendizaje individual en el aprendizaje organizacional? Universidad Católica de Colombia Universidad de Talca, Talca, Chile Publicado en Revista Interamericana de Psicología Ocupacional, 2005, Vol 24 pp. 3-15 Ángel I. Pérez Gómez; Julián Almaraz. Lecturas de aprendizaje y enseñanza. Fondo de cultura económica. Colección Paideia.1988. España

Del Castillo Sara E., “La Seguridad alimentaria como derecho: mucho más que la evolución de un concepto”, Observatorio de Seguridad Alimentaria y Nutricional, OBSAN, Universidad Nacional de Colombia, en

<http://es.scribd.com/doc/86566735/Definiendo-La-SAN-Como-Derecho>.

. [http://www.who.int/nutrition/about\\_us/es/](http://www.who.int/nutrition/about_us/es/)

<http://www.ilustrados.com/tema/10307/habitos-alimenticios-familias.html>

## ANEXOS

### Anexo 1



Victor y los planetas.pdf