



Informe Final Sistematización de Prácticas

Nutri Exploradores de la Buena Alimentación en el Centro Educativo San Juan Eudes

Gilma Jaimes Lozano

Leydy Rosio Vera Jaimes

Opción de Grado

Sistematización de Prácticas

Asesor:

Mg. Diana Yamile Prada

Licenciatura en Ciencias Naturales y Educación Ambiental

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Diciembre de 2024

Informe Final Sistematización de Prácticas

Nutri Exploradores de la Buena Alimentación en el Centro Educativo San Juan Eudes

Gilma Jaimes Lozano

Leydy Rosio Vera Jaimes

Opción de Grado – NRC 65694

Sistematización de Prácticas

Asesor:

Mg. Diana Yamile Prada

Docente de Práctica:

Kate Galofre Barros

Licenciatura en Ciencias Naturales y Educación Ambiental

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Diciembre de 2024

Tabla de Contenido

Nutri Exploradores de la Buena Alimentación en el Centro Educativo San Juan Eudes Resumen	10
Introducción	11
1. Planteamiento del Problema	13
2. Objetivos	15
2.1 Objetivo General	15
2.2 Objetivos Específicos	15
3. Contextualización	16
4. Justificación	18
5. Marco Referencial	21
6. Marco Teórico	26
7. Diseño Metodológico	30
7.1 Paradigma Interpretativo	30
7.2 Enfoque Cualitativo	31
7.3 Investigación Acción Participativa	32
7.4 Fases de la Investigación:	33
7.4.1 Observación Participante:	33
7.4.2 Diagnóstico:	33
7.4.3 Diseño de las Actividades:	33
7.4.4 Aplicación de las Actividades:	33
7.4.5 Reflexión:	33
7.4.6 Evaluación:	34
8. Construcción de la Experiencia	35
Cronograma	36
8.1 Charla y Bingo Saludable	37

8.2	Folleto el Secreto de una Buena Alimentación.....	38
8.3	Conociendo la Pirámide de los Alimentos	40
8.4	Haciendo Seguimiento a Nuestra Huertica	42
8.5	Semáforo de la Buena Alimentación	46
9.	Análisis de Resultados	47
10.	Conclusiones	51
	Referencias Bibliográficas.....	53
	Anexos	56

Lista de Tablas

Tabla 1 Actividades Desarrolladas Sobre la Alimentación Saludable con los Estudiantes del Centro

Educativo San Juan Eudes

36

Lista de Ilustraciones

Ilustración 1 Desarrollo del bingo de alimentos	38
Ilustración 2 Finalización de la actividad del bingo	38
Ilustración 3 Ficha para realización del folleto	39
Ilustración 4 Trabajando en la creación del Folleto	39
Ilustración 5 Resultado Final del folleto	39
Ilustración 6 Fichas de la pirámide alimenticia	41
Ilustración 7 Fichas desarrolladas por los estudiantes	41
Ilustración 8 Actividad práctica con la pirámide alimenticia...	41
Ilustración 9 Inicio de siembra de las semillas...	42
<i>Ilustración 10 Elaboración de materas en botellas recicladas...</i>	<i>43</i>
Ilustración 11 trasplante de plantas (hortalizas)...	44
Ilustración 12 Exposición del proceso y desarrollo de la Planta	44
Ilustración 13 Resultado final de la variedad de hortalizas cosechadas	45
Ilustración 14 Actividad práctica con el semáforo de la buena alimentación	46

Lista de Anexos

Anexos A. Observación Participante	56
Anexos B. Diagnóstico	57
Anexos C. Diseño de las Actividades	58
Anexos D. Aplicación de las Actividades	60
Anexos E. Reflexión	62
Anexo F. Evaluación	63

Agradecimientos

Quiero agradecer primero a Dios por permitirme culminar esta etapa, por darme fortaleza para luchar cada día y mostrarme siempre que con Fé, dedicación y esfuerzo todo se puede alcanzar.

A mí familia, porque sé que de corazón estuvieron apoyando mi proceso, a mis padres, a mis dos hijos Felipe y Valentina, a mí hermana y a Elsa muchas gracias por ser incondicionales, este éxito se lo dedico a ustedes, porque me motivaron estuvieron conmigo en cada alegría y dificultad siempre con una palabra de aliento y motivación.

A mis docentes porque ellos hicieron parte fundamental en el proceso de formación a la docente de prácticas Kate Galofre, por todo lo que me brindó su apoyo y conocimientos me ayudaron a formar a lo largo de la carrera, a la docente Diana Yamile Parada por su acompañamiento y asesorías en esta opción de grado, y a la Universidad también por ser un apoyo en mi proceso de formación al brindarme las herramientas y apoyo económico a través de las diferentes becas.

Por último, agradezco a todas las personas que siempre creyeron en mí que estuvieron presentes haciendo ver que a pesar de las dificultades que existe siempre vencen los que no se rinden y luchan contra todo.

Gilma Jaimes Lozano

Agradezco principalmente a Dios, por darme luz, sabiduría, fuerza y permitirme llevar a cabo el sueño de ser profesional de esta carrera tan hermosa e importante para la sociedad, por mostrarme que su tiempo siempre es el más perfecto, por iluminar mi mente y mi camino siempre.

A mis padres y hermana, por su amor incondicional y motivación constante lo cual ha sido fuente de inspiración a lo largo de mi vida, gracias por creer en mis capacidades, por nunca dejarme sola en este proceso, gracias por ser mi mayor apoyo y por enseñarme que con esfuerzo y dedicación, todo es posible.

También agradezco a la universidad por permitirme hacer parte de su comunidad educativa y por apoyarme económicamente por medio de las diferentes becas. De igual forma agradezco a la docente de prácticas Kate Galofre Barros y a nuestra asesora de opción de grado la docente Diana Yamile Parada Parada, quienes estuvieron siempre aportando sus conocimientos y dirigiendo esta sistematización de prácticas, sus enseñanzas han sido fundamentales en mi crecimiento académico y profesional.

A toda mi familia en general y a todos los que de una u otra forma hicieron parte de este proceso y contribuyeron para lograr esta meta.

¡Este logro es mío, pero el triunfo es gracias a ustedes!

Leydy Rosio Vera Jaimes

Nutri Exploradores de la Buena Alimentación en el Centro Educativo San Juan Eudes

Resumen

Uno de los factores de gran importancia para tener una vida saludable es la buena alimentación, ya que esta permite mitigar los riesgos que repercuten a futuro para contraer enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la alimentación. Es por ello que el presente documento de sistematización de prácticas tuvo como objetivo general, promover en los estudiantes de 3° grado del Centro Educativo San Juan Eudes, la adquisición de hábitos alimenticios saludables, para la prevención de enfermedades relacionadas con la mala alimentación, mediante actividades lúdico pedagógicas.

Para el desarrollo de esta investigación se implementó el enfoque cualitativo, el paradigma interpretativo y las diferentes fases de investigación por medio de las cuales se buscó crear conciencia alimentaria en los estudiantes y la comunidad educativa, creando hábitos saludables para una mejor calidad de vida, todo esto mediante actividades lúdico pedagógicas las cuales permitieron abordar la temática de manera satisfactoria incluyendo no solo a los estudiantes sino también a sus familias, obteniendo como resultado un cambio de hábitos alimentarios acordes a su desarrollo y así mismo generando conciencia sobre las consecuencias del no llevar una alimentación adecuada.

Introducción

Teniendo en cuenta, que la alimentación saludable es un aspecto fundamental para el desarrollo y bienestar de las personas, especialmente en etapas claves como la infancia y la adolescencia. En un mundo donde la disponibilidad de alimentos ultra procesados y poco nutritivos ha aumentado, es vital abordar la importancia de elegir opciones alimenticias que favorezcan la salud integral y se prevengan enfermedades relacionadas con la mala alimentación. Es por ello que el proyecto Nutri -Exploradores de la Buena Alimentación en el Centro Educativo San Juan Eudes, tuvo como objetivo principal promover en los estudiantes de 3° grado, la adquisición de hábitos alimenticios saludables, contribuyendo con la prevención de enfermedades relacionadas con la mala alimentación, a través de estrategias pedagógicas.

Por medio de este proyecto se involucró al Centro Educativo San Juan Eudes, en diferentes estrategias pedagógicas buscando que se mejoren los hábitos alimenticios de los estudiantes, es por ello que se implementaron diferentes actividades como, charlas educativas, preparación de loncheras saludables, creación de pequeñas huertas, que incluyan todos los grupos de alimentos como cereales, frutas, verduras, grasas saludables según las cantidades necesarias de acuerdo a las edades. Generando en los estudiantes conciencia sobre la gran importancia que tiene para la salud el consumir alimentos saludables.

De igual forma, se interactuó con los estudiantes por medio de actividades lúdicas y prácticas, las cuales permitieron que ellos mismos generaran su propio aprendizaje sobre la importancia de una buena alimentación desde temprana edad, lo cual ayuda a los niños a crear buenos hábitos alimenticios y evitar que su salud se vea afectada por el consumo excesivo de alimentos procesados y ultra procesados, los cuales se deben evitar consumir el mayor tiempo posible por su alto nivel adictivo y perjudicial para la salud.

Este proyecto, permitió generar espacios educativos y prácticos, centrados en un enfoque cualitativo e interpretativo, donde se invitó a los estudiantes a hacer elecciones saludables, beneficiando así su rendimiento académico y su calidad de vida, enfatizando que la alimentación es un aspecto vital que influye en el crecimiento, el aprendizaje y el bienestar general de cada una de las personas, es por ello que desde temprana edad se debe buscar que los estudiantes se conviertan en embajadores de una vida saludable.

Además, con este proyecto se buscó crear conciencia alimentaria en los estudiantes y la comunidad educativa, no solo para mejorar sus hábitos alimenticios, sino también para crear un entorno donde la salud y el bienestar sean valorados y promovidos a lo largo de la vida, permitiéndoles llevar un estilo de vida saludable y equilibrado reduciendo el riesgo de padecer enfermedades a temprana edad, las cuales están relacionadas con la mala alimentación.

1. Planteamiento del Problema

La inadecuada nutrición es una de las problemáticas presentes en los entornos escolares, por ello, la importancia de implementar estrategias que contribuyan a mejorar los hábitos alimenticios desde los colegios y los hogares, mediante herramientas educativas y actividades que sensibilicen a la población en general. Al identificar esta problemática en el contexto, permite crear la adquisición de un método activo para desarrollar en los estudiantes de una manera saludable y práctica un aprendizaje a través de la experiencia. A continuación, se presenta un análisis detallado de la problemática relacionada con la inadecuada nutrición identificada en una institución educativa de la ciudad de Bucaramanga, Santander.

Las maestras en formación del programa de Licenciatura en Ciencias Naturales y Educación Ambiental, al desarrollar las diferentes prácticas de profundización identificaron en los estudiantes de 3° grado del centro Educativo San Juan Eudes una preocupante situación correspondiente a la falta de hábitos alimenticios, lo cual se evidenció al observar los alimentos que consumían en su lonchera día a día y por medio de la implementación de un pequeño diagnóstico de reconocimiento de los hábitos de alimentación de cada estudiante. Esta problemática, radicó en gran parte en los hábitos inadecuados que los estudiantes traen de sus hogares y la falta de conciencia alimentaria, teniendo como consecuencia la afectación en la salud y el desarrollo integral que se requiere en los estudiantes.

La buena alimentación es un asunto esencial a lo largo de la vida de cada persona, particularmente durante la niñez, de acuerdo a esto, se resalta como uno de los objetivos educativos para los estudiantes es fomentar hábitos vinculados con la protección de la salud, de manera que desarrollen gradualmente costumbres nutricionales, donde se integren nuevas metodologías, previniendo que desarrollen problemas asociados a una alimentación deficiente,

cómo, las caries provocadas por el consumo excesivo de dulces o la obesidad a causa del consumo de grasas y alimentos con alto contenido de colesterol.

De acuerdo a lo anterior y a la problemática evidenciada durante el desarrollo de las diferentes prácticas, las maestras en formación y estudiantes de la práctica de profundización III , crearon un proyecto integral que abordó esta situación ,por medio de este proyecto Nutri Exploradores de la Buena Alimentación en el Centro Educativo San Juan Eudes, el cual se enfocó en concientizar y enseñar a los niños a crear hábitos de alimentación saludable, promoviendo al mismo tiempo una serie de actividades que les permitieron adaptar un estilo de vida más adecuado y saludable para su desarrollo.

En torno a lo anteriormente mencionado, surgió la siguiente pregunta problema: ¿Cómo promover conciencia y hábitos alimenticios saludables, en estudiantes de 3° grado del Centro Educativo San Juan Eudes, contribuyendo con la prevención de enfermedades relacionadas con la mala alimentación, mediante actividades lúdico pedagógicas?

2. Objetivos

2.1 Objetivo General

Promover en los estudiantes de 3° grado del Centro Educativo San Juan Eudes, la adquisición de hábitos alimenticios saludables, para la prevención de enfermedades relacionadas con la mala alimentación, mediante actividades lúdico pedagógicas.

2.2 Objetivos Específicos

- Reconocer los hábitos alimenticios en los estudiantes de 3° grado del Centro Educativo San Juan Eudes.
- Fomentar conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable y los beneficios que tiene para la salud.
- Implementar estrategias educativas y prácticas, que promuevan los buenos hábitos alimenticios en los estudiantes.
- Reconstruir las experiencias pedagógicas, mediante la sistematización de la práctica de profundización, en cuanto a la importancia de la alimentación saludable.

3. Contextualización

El Centro Educativo San Juan Eudes, es una institución de carácter privado, ubicada en el municipio de Bucaramanga Santander, en la carrera 7 N 42-64 entre las calles 42 y 43 barrio Alfonso López. Este Centro Educativo fue creado en el año 2004, con el fin de brindar educación de calidad a los niños de este barrio y barrios aledaños.

El colegio inició siendo un hogar infantil, pero a mediados del año 2000 su propietaria inició los trámites ante la Secretaría de Educación para brindar educación básica a los grados de preescolar y primaria, fue entonces que en el año 2004 luego de realizar todos los trámites correspondientes la Secretaría de Educación mediante *Resolución 3231* autorizo, para dar inicio como colegio oficialmente.

A partir de ese año inició el funcionamiento del colegio con los grados de preescolar y primaria en la jornada mañana y tarde con los grados asignados según la resolución (párvulos prejardín, jardín, transición, primero, segundo, tercero, cuarto y quinto). Durante todos estos años esta institución se ha encargado de brindar una educación de calidad a los niños y niñas que hacen parte de la institución.

El colegio tiene una buena infraestructura cuenta con tres pisos adecuada para que los niños reciban las clases y una terraza en la que funciona la zona de juegos, cada piso está organizado según los grados en el primer piso se encuentra un patio principal, la oficina, tres salones para los grados de transición, párvulos, prejardín y jardín, además tiene 2 baterías de baños una para los niños y la otra para los docentes. en el segundo piso se encuentran tres salones para los grados de primero y segundo la Biblioteca y Sala de Informática, tiene la batería de baños, en el tercer piso se ubican los salones de los grados tercero, cuarto y quinto también con su respectiva batería de baños, en la terraza se encuentra una zona de juegos y un espacio amplio para las reuniones que se llevan a cabo en la institución.

Además, esta institución se encuentra ubicada en una zona muy comercial ya que en sus alrededores se encuentran edificios, papelerías, droguerías, supermercados, entre muchos otros locales comerciales lo cual favorece su ubicación, también se encuentra una cancha cerca al colegio es un lugar amplio en el cual los niños pueden disfrutar de actividades físicas al aire libre. De igual forma, cabe resaltar que también muy cerca de la institución se encuentra un elemento de tensión como lo es la Cárcel Modelo de Bucaramanga, lo cual genera un poco de intranquilidad por ser un lugar el cual se presta para generación de disturbios.

El colegio brinda educación de calidad enfocado en formar con virtudes y valores a cada uno de los estudiantes cuenta con un grupo de docentes preparados para formar a cada grado de estudiantes los docentes preparan y adecuan las actividades según las necesidades de los estudiantes.

El nivel socio económico de esta institución es bueno ya que la mayoría de los padres son profesionales, se dedican a ejercer cargos como servidores públicos, tienen sus propios negocios, cuentan con buenos ingresos y por eso buscan que sus hijos reciban un buen nivel académico.

4. Justificación

En los últimos años la alimentación saludable ha sido un tema de interés para muchas organizaciones a nivel mundial, todo esto a causa de trastornos alimenticios que afectan seriamente la salud y el bienestar de la población debido a muchos factores que influyen en la alteración del organismo a causa de la alimentación inadecuada, ningún ser humano está exento de sufrir dichos padecimientos.

Teniendo en cuenta lo anterior, y según la UNICEF, a nivel mundial, uno de cada tres niños no recibe la nutrición que necesita para crecer bien, el Estado Mundial de la Infancia 2019 examina la situación hoy en día de la malnutrición infantil. Cada vez más, las comunidades se enfrentan a una triple carga de malnutrición: a pesar de los progresos, 149 millones de niños menores de 5 años siguen sufriendo de retraso en el crecimiento y casi 50 millones de emaciación; cientos de millones de niños y mujeres sufren el hambre oculta, la carencia de vitaminas y minerales; y las tasas de sobrepeso están aumentando rápidamente por la mala alimentación.

Esta problemática mundial, se debe al estilo de vida, son diversas las situaciones que llevan a las personas a consumir productos que alteran su salud, la principal es la falta de tiempo, este factor hace que se opte siempre por adquirir mercancía que se encuentran en los supermercados, empacados y listo para el consumo, pero no se es consciente que estos alimentos contienen sustancias que alteran las funciones del cuerpo por los valores nutricionales, los cuales son altos en contenidos de sodio, grasas saturadas y endulzantes artificiales.

Colombia no es la excepción frente a esta problemática de salud, debido a que la mala alimentación está presente en todos los sectores socio económicos del país, muchas personas tienen enfermedades que están directamente relacionadas con este factor, como son la obesidad, la desnutrición, problemas cardiovasculares, entre muchas otras, los niños en edades escolares

son unos de los más afectados por los inadecuados hábitos nutricionales, por lo cual se llegó a planteamiento del siguiente interrogante ¿Cómo mejorar la alimentación en los entornos escolares a través de estrategias pedagógicas?

Es importante, destacar que Colombia es un país con muchos recursos naturales, lo cual permite que se cultiven grandes cantidades de frutas y verduras que son una fuente fundamental de alimentación, pero la pediatra endocrinóloga Camila Céspedes, asegura que “una de las grandes paradojas en nuestro país es que es más costoso comer saludable. Las frutas, verduras, la carne y el pescado cuestan más que las gaseosas y los alimentos ultra procesados” (Botero,2023).

Con relación al tema, es importante educar y concientizar a las personas del daño a la salud que causan el consumo indiscriminado de estos. La alimentación saludable es un aspecto importante para el buen funcionamiento del organismo, conocer cuáles son los alimentos y las cantidades apropiadas para consumir en cada etapa de la vida es primordial porque de ello depende que se tenga un desarrollo integral.

Basados en lo anterior, en el Centro Educativo San Juan Eudes se buscó mejorar la calidad de vida de sus estudiantes, puesto que se ha observado con preocupación el alto consumo de alimentos no saludables en los estudiantes y por ello en compañía de los padres de familia y la comunidad educativa se han iniciado campañas en pro de mejorar este aspecto.

Teniendo en cuenta que en los primeros años de vida es donde se inicia la ingestión, como formadores nos hemos puesto en la tarea de mitigar la problemática creando conciencia y haciendo ver la realidad a la cual se pueden exponer por la mala alimentación. El bajo consumo de alimentos saludables principalmente las frutas y verduras en los menores de edad es alarmante, ya que realizando una encuesta en su mayoría los niños no ingieren estas sustancias alimenticias al contrario son consumidores de productos saturados, los cuales se adquieren muchas veces por la

publicidad engañosa que estos ofrecen a través de propagandas y pautas publicitarias llamativas para los niños.

Por consiguiente, este proyecto tiene como objetivo principal promover los hábitos alimenticios saludables en los estudiantes del grado tercero del Centro Educativo San Juan Eudes, a través de diferentes actividades educativas prácticas dentro de la institución y en los hogares implementando espacios en los cuales se practiquen estos hábitos realizando recetas saludables, haciendo una huerta casera en donde se siembran verduras y los estudiantes sean los encargados de su cuidado.

Con lo anterior se buscó hacer una integración más eficaz, donde se involucraron diferentes actividades relacionadas con la alimentación saludable partiendo desde lo teórico, pero también se llevó a cabo la experiencia práctica de la siembra, el cuidado de las verduras y hortalizas, donde participaron estudiantes, docentes, familias, entre otros, los cuales crearon también espacios para preparar recetas caseras, afianzando los lazos afectivos y aprendizajes significativos para la vida.

Analizando la situación, se logró evidenciar que la educación sobre la nutrición debe ser constante en los diferentes escenarios educativos, los cuales deben dar a conocer a los niños las consecuencias que tiene la mala alimentación en la vida de las personas, implementando estrategias en busca de mejorar el consumo de productos sanos ricos en vitaminas que aportan los nutrientes requeridos para el buen desarrollo y funcionamiento del cuerpo.

5. Marco Referencial

El presente proyecto tiene como eje central la importancia de los hábitos de alimentación saludable para la prevención de enfermedades en los estudiantes. En la actualidad, los hábitos alimenticios juegan un papel importante en el proceso de los niños a nivel general, teniendo en cuenta que no sólo influyen en el crecimiento físico, sino también en el rendimiento académico y todo su bienestar. La adopción de una dieta equilibrada desde edades tempranas contribuye a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y afecciones cardiovasculares, las cuales se han convertido en problemas de salud pública a nivel mundial.

En el contexto educativo, el fomento de prácticas alimentarias saludables es esencial, ya que los colegios son espacios formativos donde los estudiantes pasan gran parte de su día. Estas instituciones tienen la responsabilidad de no solo enseñar conocimientos teóricos, sino también de inculcar valores y hábitos que promuevan un estilo de vida sano. Bucaramanga, al igual que muchas otras ciudades colombianas, enfrenta desafíos relacionados con la mala alimentación infantil, derivados de factores como el acceso a productos ultra procesados y la falta de información adecuada sobre nutrición en las familias. Por lo tanto, es vital que desde las escuelas se implemente un enfoque integral que incluya educación alimentaria y promoción de estilos de vida saludables, involucrando a docentes, padres y estudiantes en la creación de un entorno propicio para la salud.

Teniendo en cuenta las diferentes investigaciones, a nivel internacional se encontró un trabajo de investigación llamado "*La Importancia de Implementar la Alimentación Como Hábito Saludable en el Ámbito Escolar*", realizado por (Ruiz, 2020), en España. Este proyecto recolectó el contexto de la obesidad en niños, incluyendo algunos de los elementos más significativos que la provocan. Además, pone especial énfasis en la Educación Primaria y sus áreas de investigación para proporcionar conocimiento e información a las comunidades educativas acerca de la

relevancia de la nutrición. Lo anterior con el propósito de manifestar la necesidad e importancia que, en la actualidad, tiene proporcionar más espacios a este tipo de contenidos para evitar el desarrollo de enfermedades provenientes de la mala alimentación desde la infancia.

Por medio de los datos recolectados de acuerdo a lo investigado y trabajado durante el proyecto, se evidenció como a un nivel más elevado en términos de educación, la tasa de obesidad disminuye, comprobando que la obesidad puede ser combatida desde el sector académico, por lo tanto la educación en hábitos saludables debe realizarse desde el enfoque pedagógico, donde los estudiantes tengan un aprendizaje significativo para la vida, donde las instituciones educativas mediante métodos de enseñanza reemplacen las clases magistrales por otras iniciativas o proyectos llamativos para los estudiantes.

De igual forma a nivel internacional, (Rodríguez, 2020), implementó en México el proyecto de investigación denominado *“La Adquisición de Hábitos Alimentarios Saludables a Través del Trabajo por Proyectos en Educación Primaria”*. La metodología de este proyecto se fundamentó en un enfoque cualitativo, con un proceso analítico, a través de un estudio de investigación acción. El asunto de las costumbres alimenticias se estudió inicialmente desde el punto de vista jurídico de México y su posición respecto a la nutrición de sus habitantes, luego se examinó el marco normativo como el método para promover una cultura saludable por medio de programas y planes, finalmente se realizó un análisis teórico de los hábitos alimentarios, el estilo de vida saludable, la adquisición como proceso de aprendizaje y labor en el proyecto.

El Objetivo general de esta investigación se enfocó en *“Adquirir hábitos saludables a través del trabajo por proyectos para promover un estilo de vida sano en el 6° grado grupo “B” de la escuela primaria Mártires del Río Blanco en el ciclo escolar 2019 – 2020”* (Rodríguez, 2020, p.29). Este proyecto se desarrolló mediante una secuencia pedagógica, donde se llevaron a cabo seis actividades que facilitaron la implementación de la teoría y la práctica en clase. De acuerdo a

los resultados de la investigación, es importante mantener la reflexión constante con los estudiantes sobre qué alimentos deben consumir cada día, así como la regulación de sus hábitos alimentarios. Así mismo, se buscó que no solo el estudiante se involucre en su proceso de sensibilización, sino que también este la participación de su familia en el cambio social a través de la mejora de la cultura alimenticia.

A nivel nacional, en Chía, Cundinamarca Colombia, se implementó el trabajo de investigación de (Vargas, 2023), llamado *“La Alimentación Saludable Como Base del Desarrollo Infantil: Una Estrategia Pedagógica con Niños de Preescolar del Colegio Bilingüe José Max León”*, el cual buscó analizar la incidencia que tiene una estrategia pedagógica sobre la alimentación de los niños de preescolar.

El estudio de este trabajo de investigación, se centró en el diseño de proyectos de aula como instrumento pedagógico que satisface los intereses de los niños. Se implementó la metodología cualitativa de carácter descriptivo, con un diseño de investigación de tipo acción-investigación. Durante este proceso participaron 197 niños de los niveles de Preescolar a Primero y 27 profesores que guiaron los proyectos de aula desde la planificación de cada campo de estudio, esto junto con otros miembros de la comunidad educativa. Los recursos empleados incluyen rutinas de reflexión, diarios de trabajo, observaciones realizadas por los docentes. Entre los hallazgos más relevantes se demostró que los proyectos de aula si ejercen un efecto considerable en el aprendizaje y un cambio favorable en la alimentación de los estudiantes.

De la misma forma, en la capital del país en Bogotá, Piñerete y Figueroa (2024), desarrollaron el proyecto de investigación *“Importancia de las Huertas Escolares”. Como una Estrategia Para El Consumo de Alimentos Saludables en un Hogar Infantil de la Primera Infancia en Bogotá Colombia”*. El objetivo principal de este proyecto consistió en realizar una huerta escolar

para fomentar el consumo de alimentos saludables en la comunidad educativa, para ello se utilizó un método combinado (cuantitativo, cualitativo), longitudinal.

Para el desarrollo del proyecto se crearon dos herramientas: una para la categorización de la frecuencia de consumo de alimentos en 116 niños y niñas, y otra para la evaluación de residuos post consumo antes y después de la implementación de actividades educativas. Con la información inicial recolectada de los dos instrumentos, se elaboraron las estrategias para la puesta en marcha de la huerta escolar. Luego, a los 9 meses, se realizó nuevamente la medición. Los resultados a los 9 meses se relacionaron principalmente con la mejora de los hábitos alimenticios creando un estilo de vida más saludable.

Por otro lado, a nivel local, en Pamplona Norte de Santander, (Ramírez, 2021) desarrolló el proyecto de investigación *“Hábitos Alimentarios en Estudiantes de los Grados Superiores de Primaria en la Institución Educativa Mis Primeras Letras”*. El propósito de este estudio fue identificar los patrones de alimentación de los alumnos de nivel superior de primaria que asisten hacen parte de esta Institución Educativa, así como detallar los factores de riesgo que afectan a los estudiantes, con el fin de abordar un programa que proporciones psicoeducación para un correcto desempeño en los hábitos alimentarios.

El paradigma de esta investigación fue de carácter descriptivo y de corte transversal, contando con una población de 85 niños bajo consentimiento informado de sus padres. Se recolectaron datos socio demográficos, luego se realizaron encuestas sobre costumbres alimenticias para los niños, los padres y los maestros de la institución. Por medio de los resultados, se logró identificar la importancia de diseñar estrategias que faciliten la mejora y sensibilización de unos hábitos de alimentación adecuados a las demandas de los alumnos de nivel superior de la Institución Educativa Mis Primeras Letras.

Para finalizar en la ciudad de Bucaramanga - Santander, se implementó el proyecto de investigación denominada “*Factores Influyentes en la Adopción de Alimentación Saludable en la Primera Infancia*”, el cual fue desarrollado por (Gómez et al.,2023), con el siguiente objetivo general “determinar los factores que influyen en la adopción de hábitos alimenticios en la primera infancia, según revisión de evidencia científica” (2023, p.17).

Para alcanzar las metas de este estudio, se llevó a cabo una búsqueda de artículos en los medios de comunicación locales. Se realizaron diversas bases de datos, considerando las palabras claves y los criterios de inclusión y exclusión; luego se efectuó un análisis de los datos escogidos para conseguir información más completa y exacta. De acuerdo a lo anterior se halló como resultado que el 44% de los datos mostraron que el estatus educativo y socioeconómico de los progenitores es el elemento de mayor influencia, el cual impide la adopción de hábitos alimenticios. Entre los elementos a modificar principalmente se encuentra la adquisición y consumo de alimentos procesados y en los no alterables están principalmente relacionados con enfermedades.

En conclusión, la promoción de hábitos alimentarios saludables en los estudiantes es una estrategia esencial para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida desde temprana edad. Estudios locales en Bucaramanga y su área metropolitana han demostrado que intervenciones centradas en la educación alimentaria y el uso de comedores escolares como herramientas pedagógicas pueden tener un impacto positivo en los patrones de consumo alimentario de los niños. Además, involucrar a las familias en este proceso es clave para consolidar cambios duraderos. Este proyecto resalta la importancia de crear entornos escolares que promuevan una alimentación balanceada y sirvan como plataformas para inculcar hábitos que beneficien la salud física, cognitiva y emocional de los estudiantes a largo plazo.

6. Marco Teórico

Este marco teórico está fundamentado por algunas teorías científicas las cuales están relacionadas con el trabajo realizado sobre la alimentación saludable y los conceptos que se relacionan a continuación. Dentro de la investigación se analizó el concepto de la nutrición por consiguiente se ha tenido en cuenta conceptos fundamentales los cuales se abordan teniendo en cuenta diferentes opiniones relacionadas con el tema.

Para Alpina entender qué es la nutrición es esencial para llevar una alimentación saludable. La nutrición abarca una serie de procesos que ocurren en nuestro cuerpo de manera automática. A diferencia de lo que elegimos comer, estos procesos, como la digestión, la absorción en el intestino y la asimilación celular, funcionan sin que tengamos que pensarlo. Gracias a ellos, nuestro organismo puede aprovechar y transformar los nutrientes que obtenemos de los alimentos (Alpina, 2022).

La OMS relaciona el concepto de nutrición con las necesidades dietéticas del organismo, es decir, que el proceso inicia desde el momento de la ingestión de los alimentos. También nos indica que “una nutrición óptima impulsa un crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo. Además, reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades a futuro” (Gobierno de México, 2021).

Teniendo en cuenta que la alimentación inicia en las primeras etapas de la vida es importante enseñar a los niños a consumir desde temprana edad alimentos que le aporten los nutrientes que requiere para el buen desarrollo tanto físico como mental.

La educación alimentaria no sólo se limita a realizar acciones educativas y brindar información para elevar el conocimiento en cuanto a nutrición y alimentación, esta debe tener como finalidad el mejoramiento de la conducta alimentaria. La adquisición de conocimientos y la adopción de actitudes positivas (Universidad de Pinar del Río, 2012)

Asimismo, se abordó la pirámide alimenticia y la importancia que tiene en el proceso de la buena nutrición ya que en ella se encuentra la clasificación de productos que se deben consumir diariamente para que el organismo tenga los nutrientes que se necesitan para poder llevar a cabo todas las actividades de rutina diaria.

Para (Tovar,2019) La pirámide nutricional es una herramienta de educación y promoción de salud que se muestra de manera gráfica y sencilla a través de dibujos o fotografías de los alimentos e indica qué cantidades han de consumirse para seguir una alimentación saludable. Para que la alimentación sea completa debe prepararse diariamente los platos con los componentes indicados en la pirámide para que el cuerpo reciba los nutrientes que requiere.

Actualmente, uno de los factores principales relacionado con las enfermedades son los malos hábitos en la alimentación, esto ha conllevado a que miles de personas sufran de las denominadas las ENT (enfermedades no transmisibles) que no son más que el resultado del consumo de alimentos saturados y poca actividad física.

A nivel mundial existen estudios los cuales afirman que la mala alimentación es la causante de muchas muertes, generalmente, porque a diario se consumen productos con una tabla nutricional muy alta en contenidos como calorías, grasas saturadas y sodio lo cual altera parte del funcionamiento del cuerpo principalmente los sistemas los cuales cumplen un papel fundamental. Entre las enfermedades más comunes se encuentra la obesidad y el sobrepeso.

Según la OMS cada año mueren al menos 2,8 personas en el mundo por esta condición, lo cual indica que se está alcanzando a “proporciones epidémicas a nivel mundial”

La obesidad y el sobrepeso son dos de las enfermedades relacionadas con la alimentación más preocupantes debido a su alta incidencia. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), han alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial y, cada año, causan el fallecimiento de al menos, 2,8 millones de personas en el mundo.

Cuando se ingieren alimentos que aportan más energía de la que se quema mediante el metabolismo basal y el ejercicio, esta se acumula en exceso dando lugar a un aumento de peso que puede derivar en obesidad.

Además del desequilibrio entre el consumo de calorías y el gasto de energía, hay otros factores que influyen en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad como el metabolismo basal, la presencia de trastornos endocrinos y factores genéticos. La diabetes: Niveles de azúcar por encima de lo normal que puede terminar en enfermedades cardiovasculares o derrames cerebrales.

Para Rodríguez La tarea investigativa debe visualizarse en la cotidianidad basada en las experiencias del alumnado, es así que esta “no surge de la nada, responde a una serie de inquietudes, necesidades y, problemáticas contextualizadas que el estudiantado puede lograr identificar con el aporte del profesor en relación con una determinada temática” (Rodríguez, 2013, p. 3).

Teniendo en cuenta lo anterior, se puede decir que dentro de una investigación se deben identificar los aspectos primordiales que esta tenga, primero se debe iniciar con un diagnóstico el cual ayuda a identificar las problemáticas, además es importante hacer los planteamientos, para así buscar las estrategias y herramientas las cuales den una solución que permita que los estudiantes sean partícipes de esta a través de las experiencias.

Además, para Arce y Chéves el enfoque pedagógico por proyectos descansa sobre la premisa de que el conocimiento debe construirse con base en las vivencias del estudiantado, en este sentido “...las implicaciones pedagógicas que planteen los docentes deberán estar encaminadas a que sean los alumnos quienes creen sus espacios para que ellos construyan sus conocimientos y busquen respuestas a sus interrogantes, de manera que puedan resolver situaciones problemáticas...” (Arce y Chéves, 2016, p. 7).

En este aspecto y teniendo en cuenta las opiniones de los autores donde sugieren que a los estudiantes se les debe permitir que ellos construyan sus conocimientos basándose en sus propias experiencias, se deben crear espacios donde se encuentren con situaciones problemas que los lleve a buscar estrategias con las cuales puedan dar soluciones a las dificultades que enfrenten.

Asimismo, como lo analiza Rico un conjunto de acciones destinadas a un fin, están relacionadas con la realidad, parte del interés de los alumnos, tiene conexión con las teorías y prácticas pedagógicas que estimulan la investigación del entorno, la interacción y la integración de los saberes escolares. Igualmente facilita el desenvolvimiento autónomo de los niños, genera necesidad de resolver preguntas y crear interrogantes, y finalmente permiten descubrir y construir los saberes... (Rico, 2009, p. 40)

Además, se puede decir que el aprendizaje es un proceso activo que según (Aguilar y Bize, 2011), Se aprende haciendo, sintiendo y pensando, poniendo el cuerpo en acción a través de sus centros de respuesta el aprendizaje es un proceso activo, Las estrategias cognitivas implican la manipulación mental o física de la información.

Se puede afirmar que la experimentación favorece un conocimiento más significativo, ya que se aprende más al practicar. Este proceso implica la adquisición de diversas habilidades, tanto motrices como cognitivas, y contribuye a la construcción de un nuevo conocimiento a partir de experiencias experimentales.

7. Diseño Metodológico

7.1 Paradigma Interpretativo

Para la implementación de este proyecto de sistematización de prácticas, se tuvo en cuenta el paradigma interpretativo, el cual tiene como finalidad comprender y describir la realidad a través del análisis profundo de las percepciones de los sujetos que intervienen en el escenario educativo, además este permite reflexionar sobre las prácticas y las estructuras sociales, promoviendo un análisis crítico de las realidades educativas y la posible transformación.

Según (Flores,2022) la finalidad del paradigma interpretativo es profundizar el conocimiento humano a través de la comprensión de la conducta de la persona estudiada, buscando comprender sus actos, emociones, pensamientos, sentimientos, entre otros. Como señala (Ramos, 2015) busca “construir una conciencia más informada, que comprenda como pueden cambiar las estructuras de una sociedad y entendiendo las acciones necesarias para efectuar el cambio” (p.14).

Es importante resaltar que este paradigma promueve una diversidad de métodos y estrategias de investigación como la observación participativa y no participativa, los relatos de vida, diarios de campo, facilitando también la utilización de métodos cualitativos, los cuales pueden dar una visión más profunda de las dinámicas en las aulas y las interacciones entre estudiantes y docentes. Por ello fue implementado este paradigma en el proyecto porque permitió entender cómo los estudiantes interpretan y dan significado a sus experiencias y hábitos de vida y ayudó a aceptar la diversidad de perspectivas y contextos en el aula.

7.2 Enfoque Cualitativo

De igual forma en el desarrollo de este proyecto se aplicó el enfoque cualitativo porque permite realizar diferentes investigaciones metodológicas, las cuales se fundamentan principalmente en recopilar, analizar y comprender los resultados de las experiencias de los individuos.

Para (González, 2013), la investigación cualitativa tiene como objetivo la construcción de conocimientos acerca de la realidad social, basándose en las circunstancias específicas y el punto de vista de aquellos que la originan y la viven. Por lo tanto, metodológicamente supone adoptar un enfoque dialógico en las creencias, mentalidades y emociones, que se ven como componentes de análisis en el proceso de generación y evolución del conocimiento acerca de la realidad humana en la sociedad a la que pertenece.

De acuerdo a lo anterior, la investigación cualitativa es integral, ya que en su metodología analiza los contextos, sujetos y grupos desde una perspectiva unificadora. Esta perspectiva sostiene que todo de manera integral que es característica de la organización, comunidad o contexto particular que se esté analizando. Este tipo de estudio considera las interacciones simbólicas y sociales que se forman dentro del contexto, sin pasar por alto elementos cruciales, como son las circunstancias.

El enfoque cualitativo se utilizó como base para la realización de este proyecto, con el propósito de identificar el proceso de alimentación en los estudiantes de 3° grado y a su vez implementar estrategias educativas que promuevan una alimentación consciente en sintonía con el ambiente familiar, dado que es en seno familiar donde los niños adoptan y desarrollan las actitudes y conductas que definen su salud global.

7.3 Investigación Acción Participativa

La investigación acción participativa en la educación, es un enfoque metodológico que permite a los docentes, estudiantes y otros actores educativos reflexionar sobre su práctica, identificar problemas y aplicar cambios de manera colaborativa. Este proceso busca mejorar la enseñanza y el aprendizaje en contextos educativos específicos y así mismo involucra a todos los actores relevantes, incluidos docentes, estudiantes y a veces padres, en el proceso de investigación y en la toma de decisiones.

Para (Colmenares, 2012), la IAP representa una alternativa metodológica de gran valor, pues, por un lado, facilita la aplicación del saber, por otro, produce soluciones específicas a los problemas que plantean los investigadores y colaboradores al elegir tratar una cuestión, tema de interés o situación problemática y busca brindar algún tipo de cambio o transformación.

Teniendo en cuenta que la Investigación Acción Participativa, es de vital importancia en un proceso de investigación se tomó en cuenta en este proceso de sistematización como base para el análisis de la población en estudio y para la ejecución de las siguientes fases en la etapa de investigación que se llevó con los estudiantes de 3° grado.

7.4 Fases de la Investigación:

7.4.1 Observación Participante:

Por medio de la observación directa en el escenario y especialmente durante el descanso, se logró evidenciar la principal problemática relacionada con la falta de hábitos alimenticios que presentaban los estudiantes de 3° grado (**Ver Anexos A**).

7.4.2 Diagnóstico:

Después de realizar la observación, se desarrolló junto a los estudiantes un diagnóstico para identificar sus conocimientos previos sobre alimentación saludable y a su vez identificar los hábitos alimenticios que implantaban en su día a día, este ejercicio se realizó mediante una ficha la cual los estudiantes desarrollaron individualmente (**Ver Anexos B**).

7.4.3 Diseño de las Actividades:

Se realizó la planeación por medio de un diario de campo, en el cual se planificaron las diferentes actividades pedagógicas de acuerdo a la problemática evidenciada y al proceso que llevan los estudiantes (**Ver Anexos C**).

7.4.4 Aplicación de las Actividades:

Las maestras en formación desarrollaron e implementaron junto a los estudiantes cinco actividades lúdicas y prácticas, creando experiencias de aprendizajes significativos sobre la importancia de una alimentación saludable (**Ver Anexos D**).

7.4.5 Reflexión:

Luego de la implementación de las diferentes actividades, se realizó la respectiva reflexión pedagógica de cada una de ellas, teniendo en cuenta las experiencias vivenciadas con los estudiantes para así analizar la efectividad de los procesos que se iban ejecutando (**Ver Anexos E**).

7.4.6 Evaluación:

Finalmente se realizó la evaluación de todo lo trabajado durante las diferentes jornadas, teniendo en cuenta el análisis cualitativo y la recopilación de información por medio de las actividades implementadas para luego construir el documento de sistematización de la práctica y al realizar este proceso se evidencia que como resultado final se lograron los objetivos propuestos, evidenciando una gran mejora en los hábitos de los estudiantes por medio de la implementación de loncheras más saludables (**Ver Anexo F**).

8. Construcción de la Experiencia

A través de la sistematización de prácticas se plasmaron diferentes actividades, las cuales permitieron narrar a través de las experiencias vividas, las problemáticas relacionadas con las ciencias naturales, principalmente en los entornos educativos, esto permitió la implementación de estrategias en pro de mejorar aspectos negativos identificados dentro del escenario educativo.

La sistematización de prácticas realizada en el Centro Educativo San Juan Eudes fue una experiencia satisfactoria que permitió hacer un análisis de una problemática identificada, la cual fue los malos hábitos alimenticios en los estudiantes, este proceso constó de varias etapas las cuales fueron primordiales para la obtención de los resultados.

Como primera parte se identificó el escenario y cuál era la mayor dificultad relacionada con las ciencias naturales, para conocer cuál era la mayor problemática se llevó a cabo una observación muy detallada y se pudo concluir que la principal necesidad era cambiar los hábitos alimenticios en los estudiantes. Una vez que se tuvo claridad en la problemática se procedió a buscar estrategias acordes al grado y al impacto que se quería lograr buscando un cambio positivo con el que se pudiera transformar la calidad de vida de los estudiantes.

Para el desarrollo de este proyecto se llevaron a cabo actividades lúdicas, las cuales tuvieron como objetivo principal promover en los estudiantes del grado tercero, del Centro Educativo San Juan Eudes, la adquisición de hábitos alimenticios saludables, para la prevención de enfermedades relacionadas con la mala alimentación, mediante actividades lúdico pedagógicas.

Cronograma

Tabla 1

Actividades Desarrolladas Sobre la Alimentación Saludable con los Estudiantes de 3° grado del Centro Educativo San Juan Eudes

Actividades	Objetivo	Tiempo	Recursos	Responsables
1) Charla y Bingo saludable.	Implementar conceptos relacionados con la buena alimentación.	2 Horas	Textos Cartones bingos Tablero Marcadores	Maestras en formación.
2) Folleto " El secreto de la buena alimentación"	Explicar la importancia del origen de los alimentos los cuales permiten tener una buena alimentación según su clasificación.	2 Horas	Textos Cartulina Marcadores Colbón	Maestras en formación.
3) Conociendo la pirámide de los alimentos.	Clasificar los alimentos a consumir según los grupos y su distribución.	2 Horas	Pirámide Fichas alimentos Cartulinas Textos Papel seda Plastilina	Maestras en formación.
4) Haciendo seguimiento a nuestra huertica.	Realizar la exposición de la planta y el desarrollo que ha tenido con el paso del tiempo.	2 Horas	Planta Registro	Maestras en formación.
5) El semáforo de la buena alimentación.	Implementar estrategias educativas que enseñen la importancia del consumo responsable de los alimentos.	2 Horas	Cartón Fomi Marcadores Vinilos Fichas frutas	Maestras en formación.

Fuente propia

8.1 Charla y Bingo Saludable

Después de realizar el diagnóstico, se realizó la primera actividad donde se llevó a cabo una charla educativa sobre la alimentación saludable y un bingo relacionado con la temática. Para el desarrollo, las maestras en formación luego de realizar las actividades de rutina, procedieron a dar inicio a la primera actividad explicando las pautas a seguir para el buen desarrollo de esta. Se realizó una dinámica rompe hielo que consistió en decir una fruta la cual lleve la letra inicial de su nombre, seguidamente el estudiante debió decir el nombre de sus compañeros, la fruta escogida por cada uno y por último decir su nombre y fruta, por ejemplo: Mariana (mango), Sofía (sandía), Daniel (durazno) y Leydy (lulo).

Después de la dinámica se inició la charla educativa donde se les explicó a los niños la importancia de la alimentación saludable. se les realizaron preguntas relacionadas con el tema como por ejemplo ¿Qué es la alimentación? ¿Qué tan sano será lo que consumen a diario en la lonchera? ¿Cuántas frutas y verduras comen al día? ¿Cuáles son los alimentos saludables?

Después de analizar las respuestas dadas por los estudiantes se les proporcionaron nuevos conceptos que no tenían muy claros, se les explicó que existe una diferencia entre algunos términos los cuales ellos consideran que es lo mismo por ejemplo, entre la nutrición y alimentación aunque están relacionados sus términos son diferentes porque la alimentación es lo que se realiza para llevar los alimentos al cuerpo, es decir al consumo, mientras que la nutrición es el proceso, mediante el cual el cuerpo absorbe lo que contienen los alimentos es decir las vitaminas, los minerales entre otros. La alimentación proporciona las herramientas necesarias para realizar el proceso de nutrición.

Finalmente, se realizó un bingo el cual tuvo como objetivo principal el refuerzo del tema, que los alumnos identificaran cuales son los alimentos que deben consumir en su lonchera, además fue una buena estrategia que estuvo acompañada de risas y sobre todo aprendizaje.

Todos los estudiantes estuvieron motivados por los premios los cuales eran frutas ya que la idea es que estos premios tengan relación con la actividad.



Ilustración 1 Desarrollo del bingo de alimentos



Ilustración 2 Finalización de la actividad del bingo

8.2 Folleto el Secreto de una Buena Alimentación

En el segundo encuentro se elaboró un folleto el cual tuvo como objetivo explicar la importancia del origen de los alimentos los cuales permiten tener una buena alimentación según su clasificación. Para esta actividad se les dio la indicación a los estudiantes y se les explicó cuál era la finalidad de la clase que consistía en que cada estudiante elaborará de manera creativa el folleto plasmando en él los conceptos a partir de la información dada, además se les proporcionaron los materiales para la decoración.

Una vez aclaradas las dudas se procedió a la realización, las maestras en formación le entregaron a cada estudiante los materiales para crear el folleto informativo, primero se colorearon las letras e imágenes seguidamente se cortaron las partes para poder pegarlas y continuar trabajando en la parte teórica del folleto.

En la parte interior del folleto se plasmaron los conceptos básicos relacionados con el origen y clasificación de los alimentos de la siguiente manera.

- Alimentos de origen animal: son los que provienen de los animales, contienen proteínas, vitaminas y minerales como lo es la carne, pollo, huevo, pescado, leche entre otros.
- Alimentos de origen vegetal: son aquellos que se obtienen de las plantas comestibles y que aportan vitaminas y minerales como, por ejemplo, cereales, verduras, granos y frutas.
- Alimentos de origen mineral: son nutrientes inorgánicos. Se llaman así porque no tienen vida como por ejemplo agua, sal, magnesio, entre otros.



Ilustración 3 Ficha para realización del folleto

Ilustración 4 Trabajando en la creación del Folleto



Ilustración 5 Resultado Final del Folleto

8.3 Conociendo la Pirámide de los Alimentos

En la tercera actividad se llevó a cabo la explicación de la pirámide alimenticia con el objetivo de que los estudiantes clasificaran los alimentos a consumir según los grupos y su distribución como siempre enfatizaron la importancia que tiene el buen comportamiento para el desarrollo de las clases. Se les explicó a los estudiantes que el uso de la pirámide es un método muy utilizado para tener en cuenta la variedad de alimentos que se deben consumir diariamente, en esta se organizaron 5 grupos de alimentos ordenados por escalones o niveles ubicados de inferior a superior.

Dentro de los 5 grupos de alimentos se encuentran en el primer nivel los cereales, tubérculos y legumbres, de los cuales se sugiere que los productos que se consuman dentro de este grupo sean integrales ya que en este estado conservan aún más los niveles de vitaminas.

En el segundo nivel se encuentran las verduras y frutas las cuales se deben consumir como mínimo 5 veces al día ya que son una rica fuente de fibra, vitaminas y minerales.

En el tercer nivel se encuentran los lácteos y sus derivados que aportan el calcio que es fundamental para el buen desarrollo de huesos y dientes especialmente en los niños que se encuentran en etapa de crecimiento.

En el cuarto nivel se encuentran las proteínas como pescados, carnes, huevos, y por último grasas, aceites y azúcares, cabe recalcar que los alimentos de origen mineral también juegan un papel fundamental en la nutrición estos son el agua la sal y el magnesio.

Luego de la explicación se les entregó una ficha, en la cual se encuentran las imágenes correspondientes a los productos que hacen parte de la pirámide, los estudiantes colorearon y escribieron los nombres a cada nivel según corresponda.



Ilustración 6 Fichas de la pirámide alimenticia

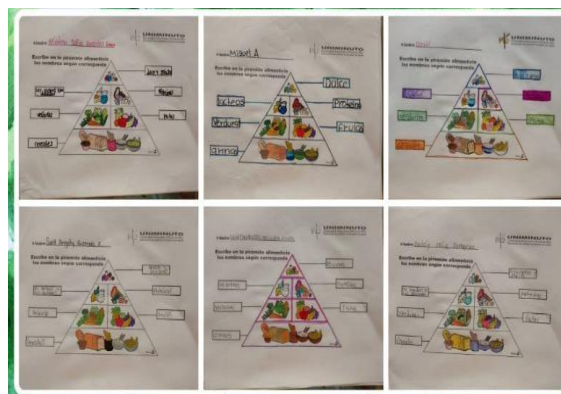


Ilustración 7 Fichas desarrolladas por los estudiantes

Una vez terminaron la elaboración de la ficha se procedió a llevar a la práctica los conceptos vistos para esta actividad, las maestras en formación elaboraron una pirámide de diferentes materiales organizada por niveles donde cada niño participó ubicando la imagen según el nivel y el color.



Ilustración 8 Actividad práctica con la pirámide alimenticia

Esta actividad fue muy dinámica además fue una forma muy eficaz de evaluar los conceptos vistos, todos los niños participaron de forma activa en la construcción de la pirámide,

una vez ubicaron el producto procedían a dar su concepto de porque ese alimento era importante para la buena alimentación y la salud.

8.4 Haciendo Seguimiento a Nuestra Huertica

Durante las prácticas de profundización en el centro educativo san Juan Eudes, se han llevado a cabo diferentes actividades relacionadas con la buena alimentación, durante la segunda práctica y analizando que los estudiantes no consumen verduras se buscó una estrategia la cual motivara a los estudiantes a consumir estos productos.

Las maestras en formación, organizaron una actividad donde se inició un proyecto de siembra y cuidado de hortalizas en el colegio, pero a su vez se integró a los estudiantes y sus familias para el buen desarrollo de la actividad se debió trabajar en equipo, se dio inicio a la siembra de unos productos como lo fueron repollo, lechuga, brócoli, cilantro, estas semillas se pusieron a germinar dentro de un cartón de huevo.



Ilustración 9 Inicio de siembra de las semillas

Mientras las semillas germinaron los estudiantes y las maestras en formación procedieron a la elaboración de las materas con botellas recicladas, buscando así dar un nuevo uso a los materiales que se pueden reutilizar.



Ilustración 10 Elaboración de materas en botellas recicladas

Después de pintar las botellas y pasado un tiempo (aproximadamente 3 semanas), las plantas ya estuvieron listas para ser sembradas, en ese momento se procedió a realizar el trasplante de cada una.



Ilustración 11 trasplante de las plantas (hortalizas)

Una vez cada planta estuvo en su matera los estudiantes procedieron a llevarlas a casa para así asegurar su cuidado, ya que estas requieren que diariamente se les eche agua y

preferiblemente estén bajo la sombra. Los estudiantes junto con su familia se comprometieron a cuidar de estas plantas.

Esta alternativa permite crear espacios para incentivar a los niños a consumir las verduras que ellos mismos cultivan y cuidan, los padres de familia manifestaron su conformidad con el proyecto, ya que este dio la oportunidad de ver que con pocos materiales se pueden consumir y producir alimentos sanos que no tienen ningún producto químico al ser cultivados en casa., también vieron en esta huerta una oportunidad de ahorro al no tener que ir a comprar todos los productos en el mercado, si no que por el contrario se pueden conseguir en el patio de la casa haciendo uso de los distintos materiales como envases tetra pack, botellas plásticas que son desechados a los cuales se les puede dar un buen uso y así se contribuye a cuidar el medio ambiente.

Para esta tercera práctica se continuó haciendo el seguimiento a las plantas y a su vez evaluando el compromiso que adquirieron los niños con el cuidado de estas, por eso en la cuarta actividad se revisó la huertica de todos con el objetivo de que cada estudiante Realice la exposición de la planta y su desarrollo con el paso del tiempo, contando como ha sido su experiencia y que aspectos positivos resaltan de la actividad.



Ilustración 12 Exposición del proceso y desarrollo de la Planta

Todos los estudiantes trajeron sus plantas y realizaron la exposición, explicando cómo ha sido el proceso de desarrollo y que cuidados han sido necesarios para que estas crezcan sanas y

fuertes, cabe resaltar que entre los cuidados más importantes y en el cual todos los niños coincidieron es echarle agua y dejarla a la sombra, ya que las verduras son de clima cálido y las temperaturas fuertes tienden a hacer que estas se marchiten por eso es importante seguir las indicaciones para conservarlas en lugares adecuados.

Entre los aspectos positivos más destacados se encontraron:

La actitud de los niños hacia el cuidado de sus verduras, la dedicación que pusieron para que estas plantas hayan tenido un buen desarrollo y escuchar cómo con la experiencia se visualizan teniendo una huerta casera dentro de sus casas la cual les ayude a mejorar sus hábitos alimenticios, además ven en el proyecto un medio de ahorro ya que no tendrán que ir a comprar verduras para sus ensaladas si no que por el contrario ya las consiguen frescas y sin ningún costo.



Ilustracion13 Resultado final de la variedad de hortalizas cosechadas

8.5 Semáforo de la Buena Alimentación

Para la última actividad, se llevó a cabo la elaboración de un semáforo de la buena alimentación el cual tuvo como objetivo Implementar estrategias educativas que enseñen la importancia del consumo responsable de los alimentos. Para el desarrollo de la clase las maestras en formación les explicaron a los estudiantes cuál era la dinámica a trabajar. Las maestras en formación llevaron a los estudiantes del grado tercero del centro educativo san juan Eudes los materiales necesarios para la actividad como el semáforo, las imágenes de distintos alimentos, las maestras explicaron de qué trata la temática del día, la cual está relacionada con el consumo responsable de los alimentos.

La metodología a trabajar consiste en ubicar los alimentos de consumo diario en el color verde ya que esto significa que son los más importantes y su ingesta debe ser diaria porque son los que aportan en mayor cantidad los nutrientes que se necesitan para el buen desarrollo, estos son las frutas, verduras, cereales, leche y agua. En el color amarillo se encuentran los alimentos que se deben consumir con moderación, aunque son importantes se puede consumir en menor cantidad y menos días a la semana por su valor nutricional estos son carne, pescados, huevos y frutos secos. Finalmente, en el color rojo se encuentran ubicados los alimentos que se deben evitar consumir por su alto contenido de azúcares y grasas saturadas que son perjudiciales para la salud entre los que más se deben evitar se encuentran embutidos, grasas y bebidas gaseosas.



Ilustración 14 Actividad práctica con el semáforo de la buena alimentación

9. Análisis de Resultados

Durante la sistematización de prácticas en el Centro Educativo San Juan Eudes, se logró evidenciar el impacto positivo que se obtuvo a través de la estrategia Nutrí Exploradores de la buena alimentación la cual influyó positivamente en la adquisición de hábitos alimenticios con más conciencia y responsabilidad por el consumo de alimentos sanos.

De acuerdo con el desarrollo de las actividades planteadas se evidenció que el aprendizaje que obtuvieron los estudiantes fue significativo, esto se desarrolló a través de la implementación de las diferentes herramientas didácticas y al observar el cambio que se obtuvo desde el inicio del proyecto hasta la actualidad se puede decir que se cumplieron los objetivos propuestos.

Para dar cumplimiento al primer objetivo el cual consistió en reconocer los hábitos alimenticios en los estudiantes de 3° grado del Centro Educativo San Juan Eudes. Se elaboró una ficha diagnóstica la cual tenía como finalidad analizar cuáles son los principales alimentos que consumen normalmente los menores de edad.

A través de este análisis se evidenció que la mayoría de los niños consumen alimentos no adecuados, es decir, comidas chatarra, gaseosas, productos de paquete entre otros, Los cuales no tienen ningún valor nutricional óptimo por el contrario son alimentos con altos contenidos de grasas saturadas, endulzantes artificiales, y sodio, los cuales causan diversas enfermedades que están relacionadas con su ingesta.

Una vez realizado el diagnóstico se concluyó que la principal problemática en este escenario es la mala alimentación por ello se implementaron distintas actividades para que de manera lúdica se lograra cambiar los aspectos negativos identificados y así poder contribuir con el cambio de los malos hábitos alimenticios.

Para el desarrollo del segundo objetivo el cual fue fomentar conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable y los beneficios que tiene para la salud, se realizó una charla y un

bingo en los cuales se trataron aspectos importantes relacionados con la temática entre lo más relevante se explicó que consecuencias negativas tiene una mala alimentación, la cual es la causante de enfermedades como la obesidad, problemas cardiovasculares, el bajo rendimiento académico ya que la mala alimentación hace que se disminuya la concentración y por ende esto altera el aprendizaje principalmente en los niños y jóvenes en etapas de escolaridad.

Asimismo, en el bingo se reforzó la temática ya que dentro de él se encontraron imágenes de los productos que deben ser consumidos a diario en las loncheras por su alto contenido de nutrientes que son fundamentales en etapas de crecimiento y desarrollo, además en estos alimentos se encuentran las cantidades adecuadas de vitaminas y minerales que deben ser consumidas diariamente para así alcanzar un buen crecimiento.

En el tercer objetivo se realizaron actividades lúdicas ya que se buscó Implementar estrategias educativas y prácticas, que promovieran los buenos hábitos alimenticios en los estudiantes. Este se alcanzó a través de la elaboración de la pirámide en la cual se mostró cuáles son los grupos de alimentos y su importancia en esta actividad se les permitió a los estudiantes organizar los alimentos y dar su opinión de porque ese alimento debe ser consumir en mayor o menor cantidad.

También se promovieron los buenos hábitos alimenticios durante la práctica II a través de la creación de la huerta escolar y durante esta práctica se continuará llevando a cabo por medio del seguimiento, los estudiantes llevaron sus hortalizas y expusieron a través de su propia experiencia cómo ha sido el proceso y desarrollo de estas y que oportunidad ven en este proyecto. en el cual se ha integrado a las familias para que también sean partícipes y vean en este la oportunidad de hacer la implementación de la huerta haciendo uso de los diferentes recursos reciclados a los cuales se les puede dar un nuevo uso y obtener un nuevo beneficio en este caso a la salud y en la economía.

Como última estrategia se llevó a cabo un ejercicio práctico con el semáforo de la buena alimentación con él se mostró que algunos alimentos deben ser consumidos a diario porque su aporte nutricional es indispensable, a diferencia de otros los cuales se les debe regular su consumo, aunque es importante no es necesario consumirlos a diario, ya que con unas cuantas porciones a la semana el cuerpo absorbe lo que necesita, y por último se encontraron los alimentos que se debe evitar consumir por las consecuencias negativas que puede tener su consumo ya que en ellos se encuentran valores nutricionales no aptos porque su valor nutricional ha sido alterado para mantener su duración por un tiempo prolongado lo cual hace que sea aún mayor el riesgo de ocasionar enfermedades.

Teniendo en cuenta la actitud que tomaron los estudiantes después de los aprendizajes sobre la alimentación saludable y observando el cambio que tuvieron en su alimentación se puede corroborar que las actividades sí permitieron alcanzar la meta propuesta ya que ahora se observa que el menú en su lonchera es variado en su mayoría consumen frutas, jugos naturales y productos integrales. La ingesta de productos de paquetes ha disminuido notoriamente.

Todo esto fue posible gracias al compromiso de la comunidad educativa y los padres de familia que también han hecho parte en el proyecto ayudando de forma directa para que sus hijos adquieran las frutas para su consumo, además el enviar las loncheras saludables hace notar que este proyecto impactó positivamente en las familias.

Finalmente se observaron los resultados no solamente en el colegio, también en los hogares ya que los niños empezaron a consumir verduras que antes no las consumían igualmente algunos productos lácteos que para ellos era difícil consumir. Todo esto permitió analizar que con pequeñas acciones se pueden lograr grandes cambios tanto en el estilo de vida como en algunas costumbres, esto se logró gracias a la aplicación de las diferentes herramientas pedagógicas.

En este último objetivo sobre Reconstruir las experiencias pedagógicas, mediante la sistematización de la práctica de profundización, en cuanto a la importancia de la alimentación saludable. se evidencia con el presente texto.

10. Conclusiones

Para concluir se puede afirmar que la alimentación saludable juega un papel fundamental en la vida de todos los seres humanos, por eso es indispensable que ésta se inicie desde temprana edad, es primordial que esta sea inculcada en los niños a través de la aplicación y el uso de diferentes estrategias las cuales permiten que los aprendizajes sean significativos.

Es por esto que a través del proyecto Nutri Exploradores de la Buena Alimentación los Niños del Centro Educativo San Juan Eudes, lograron alcanzar a través de la implementación de diferentes actividades lúdico pedagógicas buenos hábitos alimenticios, que se pueden evidenciar a través del cambio en el consumo de los productos de sus loncheras, ahora se observa que se toman el tiempo y escogen alimentos que son balanceados, las frutas son los principales alimentos que se pueden observar y las cuales al inicio del proyecto era imposible de encontrar, estos espacios permitieron cumplir con los objetivos los cuales eran crear y fomentar conciencia sobre la alimentación saludable.

Durante todo el proyecto se enfatizó la importancia que tiene la alimentación saludable en el desarrollo y en los procesos básicos de la vida, ya que de esta depende que el cuerpo reciba todos los nutrientes necesarios para llevar a cabo las funciones vitales a lo largo de la vida, asimismo, se les explicó que la buena salud depende principalmente de la alimentación y que esta debe ser cuidada diariamente para así mantenerse sanos y fuertes.

El éxito de la actividad también fue posible gracias a que durante la ejecución de las actividades se les brindó a los estudiantes la información más relevante sobre la alimentación y que aspectos influyen de manera positiva o negativa en la vida de cada uno, se les permitió a los niños realizar el análisis desde sus propias experiencias a través de la exploración y de cómo están llevando a cabo su alimentación y si esta ha sido la apropiada para que su cuerpo se desarrolle de manera saludable.

Finalmente se evidenció que las actividades y herramientas utilizadas cumplieran con lo que se esperaba, ya que se logró transformar la conciencia sobre el consumo responsable de alimentos, los estudiantes adquirieron conocimientos importantes sobre su salud y cómo la deben cuidar a través de la alimentación, recordando siempre que la calidad de vida depende en gran parte de lo que se consume por eso se debe ser responsables con el cuidado y consumo de todos los productos, eligiendo siempre lo que mejor se adapte a brindar una excelente calidad de vida.

Referencias Bibliográficas

- Alpina. (03 de 2022). *Conocer qué es nutrición y por qué es fundamental para una buena salud*.
Obtenido de https://alpina.com/contenidos/post/conocer-que-es-nutricion-es-fundamental-para-una-buena-salud?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwveK4BhD4ARIsAKy6pMLtOYEYaojfXuHoiowtxQipU5PgQ0zYLFgyqeFRK1_xpaYONmclxOUaApkkEALw_wc
- Álvarez-Gayou Jurgenson, J.L. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Recuperado de <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/3750>
- Botero, M. C. (2023). *La obesidad infantil en Colombia: una crisis que afecta a todos*. Bogotá, Colombia: Pontificia Universidad Javeriana. Obtenido de <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/obesidad-infantil-colombia/>
- Colmenares, A. M. (2012). *Investigación-acción participativa: una metodología integradora del conocimiento y la acción*. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/1833>
- Flores, J. R. (2022). *instituto de investigaciones jurídicas rambell*.
- Gobierno de México. (31 de mayo de 2021). *Para una buena nutrición, ¿Qué hacer? y ¿A quién acudir?* Obtenido de Procuraduría Federal del Consumidor:
- Gómez Delgado, P. D., González Prada, V., Hortua Hernández, J. F., & Vega Gamboa, J. A. (2023). *Factores influyentes en la adopción de alimentación saludable en la primera infancia*.
- Gonzales, E. (2013). *Acerca del estado de la cuestión o sobre un pasado reciente en la investigación cualitativa con enfoque hermenéutico*. Unipluriversidad, 13(1), 60- 63.
- Guillén Henríquez, J. L. (2020). *ENSAYO: Los enfoques de la investigación a partir de la teoría del conocimiento*.

Hernández, I.; Alvarado, J. & Luna, M. (2015). Creatividad e innovación: competencias genéricas o transversales en la formación de profesionales.

https://www.google.com/search?q=Creatividad+e+innovaci%C3%B3n+competencias+gen%C3%A9ricas+o+transversales+en+la&rlz=1C1GCEU_esCO1113CO1113&oq=Creatividad+e+innovaci%C3%B3n+competencias+gen%C3%A9ricas+o+transversales+en+la&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBBzM1N2owajSoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8

[https://periodico.unal.edu.co/articulos/aumenta-en-colombia-la-malnutricion-por-exceso-una-normalizacion-de-la-obesidad#:~:text=Sin%20embargo%20este%20a%C3%B1o%20The,p.\(s.f.\).](https://periodico.unal.edu.co/articulos/aumenta-en-colombia-la-malnutricion-por-exceso-una-normalizacion-de-la-obesidad#:~:text=Sin%20embargo%20este%20a%C3%B1o%20The,p.(s.f.).)

<https://repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/bitstream/20.500.12584/382/1/Griselda%20Elizabeth%20Rodr%C3%adguez%20Castro.pdf>

<https://repositorio.beceneslp.edu.mx/jspui/bitstream/20.500.12584/382/1/Griselda%20Elizabeth%20Rodr%C3%ADguez%20Castro.pdf>

<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/4b22ab22-c111-4daf-9d13-f30b97894018/content>

[https://www.dejusticia.org/column/lo-que-comen-los-ninos-y-las-ninas-de-colombia-es-un-asunto-de-salud-publica/#:~:text=El%2063%2C6%20%25%20de%20los,m.\(s.f.\).](https://www.dejusticia.org/column/lo-que-comen-los-ninos-y-las-ninas-de-colombia-es-un-asunto-de-salud-publica/#:~:text=El%2063%2C6%20%25%20de%20los,m.(s.f.).)

<https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>.
(s.f.).

Piñarete Jimenez, C. C & Figueroa Chávez, P. Y. (2024). Importancia de las huertas escolares. Como una estrategia para el consumo de alimentos saludables en un Hogar Infantil de la Primera Infancia de Bogotá-Colombia. *Journal of the Selva Andina Research Society*, 15(1), 29-45.

Ramirez Rodriguez, C. C. (2021). Hábitos alimentarios en estudiantes de los grados superiores de primaria en la Institución Educativa mis Primeras Letras.

http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/4461/1/Ramirez_2021_TG.pdf

Rodríguez Castro, G. E. (2020). *La adquisición de hábitos alimentarios saludables a través del trabajo por proyectos en educación primaria* (Doctoral dissertation, Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado de San Luis Potosí).

Ruiz Delgado, A. (2020). La importancia de implementar la alimentación como hábito saludable en el ámbito escolar.

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/41283/TFGB.%201480.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sandoval, L. A. (2017). El aprendizaje por proyectos: una experiencia pedagógica para la construcción de espacios de aprendizaje dentro y fuera del aula. *Ensayos Pedagógicos*, 12(1), 51-68.

Tigse Parreño, C. M. (28 de marzo de 2019). El constructivismo, según bases teóricas de César Coll. (U. A. Bolívar, Ed.) *Revista Andina de Colombia*.

Unicef. (2019). Niños, alimentos y nutrición.

Universidad de Pinar del Río. (2012). la educación alimentaria y nutricional Obtenido de:

<https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>

Vargas Grajales, M. J. (2023). *La alimentación saludable como base del desarrollo infantil: una estrategia pedagógica con niños de preescolar del Colegio Bilingüe José Max*

León (Master's thesis, Universidad de La

Sabana). <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/54347>

Vasilachis de Gialdino, I. (2009). Estrategias de investigación cualitativa. Madrid: Editorial Gedisa.

Zapata, F., & Rondán, V. (2016). La investigación-acción participativa. *Instituto de Montaña. Perú*, 1-58. https://pdf.usaid.gov/pdf_docs/pa00n1qh.pdf

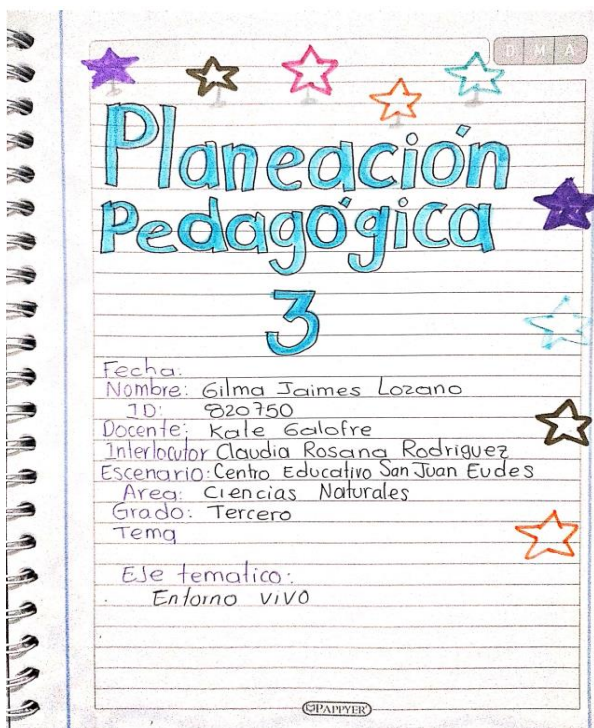
Anexos**Anexos A. Observación Participante**

Las imágenes muestran el proceso de observación realizada en el descanso de los estudiantes, donde se evidenciaron los malos hábitos alimenticios.

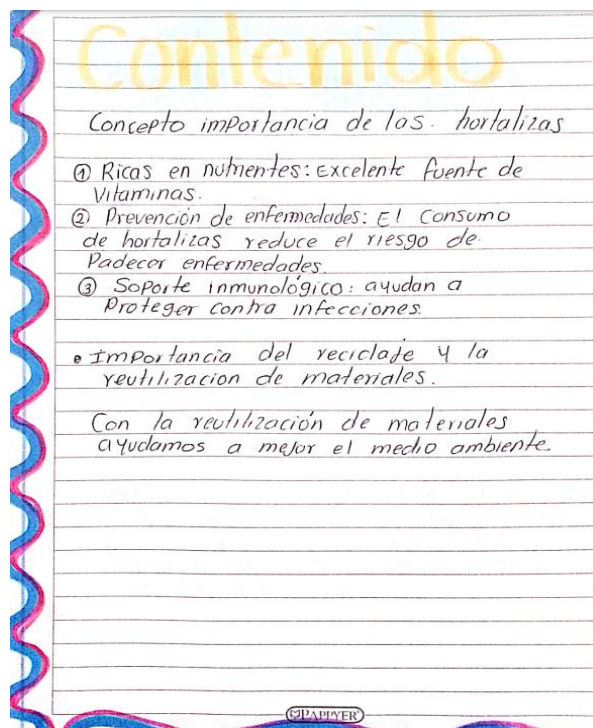
Anexos B. Diagnóstico

Las imágenes muestran a los estudiantes desarrollando la ficha de diagnóstico.

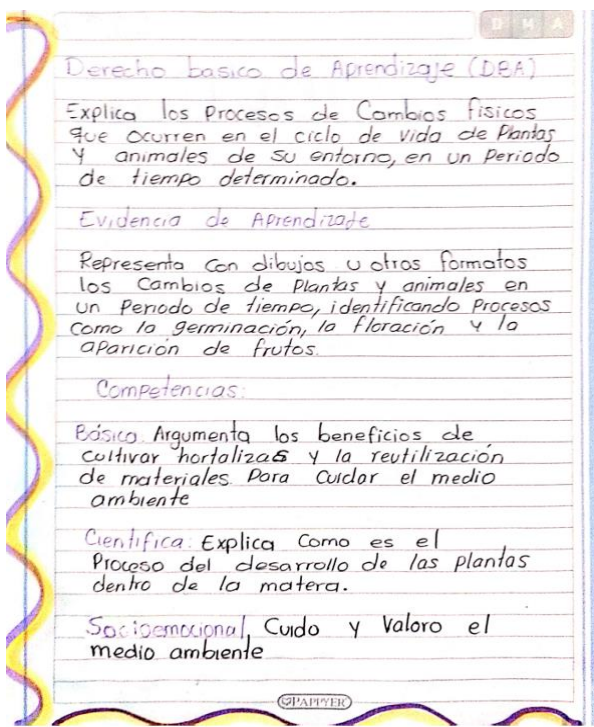
Anexos C. Diseño de las Actividades



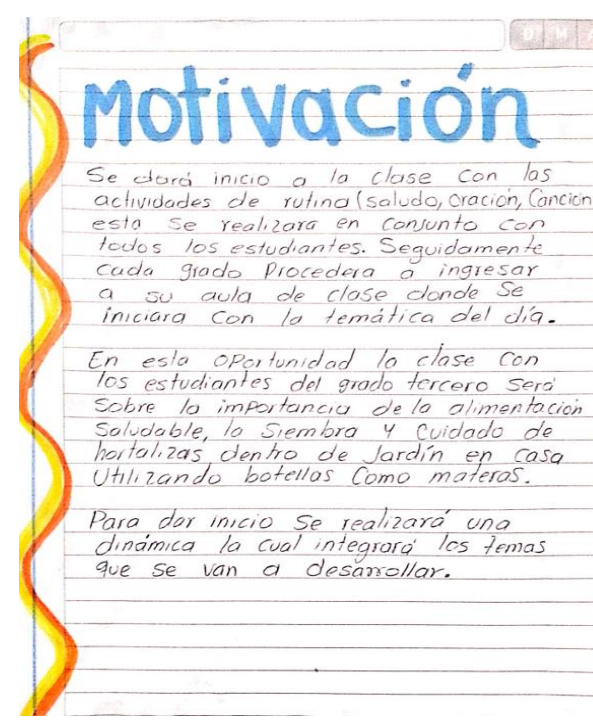
Presentación de la planeación pedagógica



Contenido de la planeación pedagógica



DBA, evidencias de aprendizaje y competencias para el desarrollo de la planeación.



Motivación: momento 1 de la planeación

D N A

Desarrollo

La maestra en formación les hablará sobre la importancia que tiene también el consumo de Verduras y como estas se pueden cosechar en casa haciendo uso de las botellas que les servirán como materas para apoyar la temática. Se realizaron preguntas como:

- ¿Qué tipo de plantas pueden sembrar en una botella?
- ¿Por qué es importante cultivar hortalizas?
- ¿Qué materiales se necesitarían para elaborar una matera?

Después de analizar las respuestas la maestra en formación enfatizará en el tema del día explicando que las hortalizas son un grupo de alimentos de origen vegetal, es decir, una planta comestible, cuyo rasgo característico tiende a ser de color verde.

Además son fundamentales en la

PLANET

Desarrollo: momento 2 de la planeación

alimentación saludable porque estas son ricas en nutrientes, además, son una excelente fuente de vitaminas, minerales. También ayudan en la prevención de enfermedades como la obesidad, la diabetes, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares, además su aporte de fibra ayuda a mejorar el tránsito intestinal y la prevención de estreñimiento.

Cierre

Actividad Práctica

La maestra en formación guiará a los niños en la elaboración de la matera con la botella reciclada cortando y perforando los agujeros.

Después de cortadas cada niño procederá a pintar su matera libremente, se dejarán secar una vez listas se procederá a agregar la tierra y semillas.

La maestra en formación les

PLANET

Cierre: momento 3 de la planeación

D N A

explicará como serán los cuidados de la planta resaltando la importancia del cuidado de esta y de la paciencia que se debe tener al esperar la germinación. También se les recalcará que esta debe ser regada y expuesta a la luz solar.

Recursos

- Tertos
- botellas
- Vinilos
- Semillas
- Tierra

Referencias

Verduras - que son propiedades y diferencias con hortalizas (S/E) Recuperado 02 mayo
<https://concepto.de/verduras/>

PLANET

Recursos y referencias implementadas en la planeación pedagógica.

Anexos D. Aplicación de las Actividades

Desarrollo de la actividad correspondiente a una charla y bingo saludable



Realización de un folleto llamado el secreto de una buena alimentación



Implementación de la actividad conociendo la pirámide de los alimentos



Desarrollo de la actividad llamada haciendo seguimiento a nuestra huertita



Desarrollo de las estrategias el semáforo de la buena alimentación

Anexos E. Reflexión

Reflexión Pedagógica

NOMBRES Y APELLIDOS DEL EDUCADOR EN FORMACIÓN:
ID: 820750
CUATRIMESTRE: Decimo
REFLEXIÓN PEDAGÓGICA N°: _____
NOMBRE DEL ESCENARIO: _____
FECHA: 18-oct-2024
GRADO OBSERVADO: Tercero
NOMBRE DEL DOCENTE DE SEGUIMIENTO DE PRÁCTICAS: Kate Galofre Barros.
NOMBRE DEL INTERLOCUTOR: Claudia Rodriguez

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS: (debe señalar con una X las que el docente observado cumple y en la reflexión lo explica).

Categorías de análisis (Fonseca, 2018) (señale con una "X" unas categorías según corresponda)				
1. Conocimiento disciplinar: El Saber académico en el cual identifican las disciplinas que aportan a la elaboración del conocimiento profesional: las disciplinas relacionadas con las áreas curriculares (biología, química, física).	2. Conocimiento didáctico: Referido al conocimiento particular que distingue al profesor en la enseñanza. ¿Qué se enseña?, ¿a quién se enseña?, ¿para qué se enseña? y ¿cómo se enseña?	3. Conocimiento de la historia de vida: "Un conocimiento que se articula a su propia configuración como sujeto y que proyecta en los otros. La experiencia de vida, como persona, como ciudadano, define lo que aportará a otros sujetos" (p. 100).	4. Conocimiento de la experiencia: El conocimiento que el profesor construye mediante los procesos de reflexión sobre su propia práctica.	5. Conocimiento del contexto: La posibilidad de comprender las formas de ser estudiante en una escuela particular, en una institución singular, en un municipio y región diferenciada, asunto que afecta el desarrollo de la propia práctica profesional del profesor.

Presentación de la planeación pedagógica

D M A

El día 18 de octubre siendo la 1:00 pm la maestra en formación desarrollo una actividad propuesta en el Plan de formación la cual esta relacionada con la alimentación saludable y la siembra de hortalizas, los participantes de la actividad son los estudiantes del Centro Educativo San Juan Eudes grado tercero.

Juego de la realización de las actividades de rutina, cada grado se dirigió a sus respectivas aulas una vez allí se procedió al desarrollo de las actividades programadas, las cuales tenían varios fines. Primero, se llevó a cabo el conversatorio sobre la importancia del consumo de las hortalizas y el papel tan importante que estas cumplen en el desarrollo de cada uno, ya que ellas tienen muchos beneficios para la salud y el desarrollo cognitivo de cada niño.

Teniendo en cuenta estos aspectos, la maestra realizó algunas preguntas orientadas a la temática, y logró evidenciar que la mayoría de los estudiantes respondieron que no les gustan las verduras porque no saben

©PAMPYER

Contenido y estructura de la reflexión

D M A

ellas la oportunidad de hacer cosas diferentes y productivas para su vida y bienestar, la ejecución de este proyecto ofrece una oportunidad muy valiosa con la cual se promovió un aprendizaje significativo práctico que deja además la idea de la reutilización de productos como botellas en la producción de cosas que son aprovechables en los hogares y que además ayudan a cuidar el medio ambiente.

Finalmente, la maestra en formación logró concluir que esta actividad fue una de las mejores experiencias que se han logrado llevar a cabo al notar que cada estudiante demuestra sus capacidades y responsabilidad al cuidar de su semilla, al contar la experiencia del cuidado y su germinación.

Esto permitió analizar que esta experiencia de siembra y cuidado dejó una enseñanza muy significativa ya que se involucraron varios factores como la siembra y registro de lo observado lo cual es importante ya que detallaron cada paso de manera muy explícita teniendo en cuenta estos registros se analizaron

©PAMPYER

Aspectos importantes de la reflexión

D M A

que por la forma en que lograron hacer este registro hubo una conexión con su planta y su cuidado que les fue muy satisfactoria que sobrepasa las expectativas que se tenían con respecto a la realización y ejecución de dicha actividad

"Un docente no solo enseña materias, sino también forma seres humanos, personas que sean líderes, ciudadanos y agentes de cambio en la sociedad. La responsabilidad es grande, pero también es una oportunidad para marcar una diferencia positiva en la vida de los estudiantes"

☺ 47 ☺

©PAMPYER

Conclusiones importantes de la reflexión

Anexo F. Evaluación

La imagen muestra el avance positivo que tuvieron los estudiantes respecto a el consumo de alimentos saludables.