



**Hábitos de vida saludable y su incidencia en los procesos de desarrollo y la educación infantil**

**Angie Zayira Martínez López, Ángela Del Pilar Salamanca Ávila & Jeyny Segura Murillo**

**Corporación Universitaria Minuto de Dios**

**Vicerrectoría Regional Orinoquía**

**Sede Villavicencio (Meta)**

**Programa Licenciatura en Educación Infantil**

**Noviembre De 2021**

**Hábitos de vida saludable y su incidencia en los procesos de desarrollo y la educación infantil****Angie Zayira Martínez López, Ángela Del Pilar Salamanca Ávila & Jeyny Segura Murillo****Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de: Lic. Pedagogía Infantil****Asesor:****Leonardo Valencia****Magister****Corporación Universitaria Minuto de Dios****Vicerrectoría Regional Orinoquía****Sede Villavicencio (Meta)****Programa Licenciatura en Educación Infantil****noviembre de 2021**

### **Dedicatoria**

El siguiente trabajo de investigación está dedicado especialmente a los niños de la fundación mente, alma y corazón que gracias a su participación se pudo llevar a cabo este proyecto. También a los padres de familia que estuvieron siempre dispuestos a participar de todas las actividades. Y a todas las personas que participaron y apoyaron en el proceso de desarrollo del mismo muchas gracias Dios los bendiga.

*Angie Zayira Martínez López.*

Este trabajo está dedicado principalmente a cada uno de los niños y padres de familia que hicieron parte de este proceso, también a nuestros docentes que en el transcurso de la carrera universitaria estuvieron dispuestos a acompañarnos y guiarnos en lo que necesitáramos, especialmente a nuestras docentes del lugar de práctica, por motivarnos a vivir esta gran experiencia.

*Ángela del Pilar Salamanca Ávila.*

Agradezco a los padres de familia por estar siempre pendientes de sus hijos en esta sensibilización que se llevó a acabo, en la cual fomentamos el tomar conciencia sobre una sana alimentación, fue grandioso y se evidencio los resultados gracias a todos por hacer parte de estas actividades. Dios y Mamita María los bendiga.

*Jeyny Segura Murillo.*

### **Agradecimientos**

Agradecer primero a Dios por darme salud y vida para llevar a cabo esta terminación de socialización y al Docente Leonardo Valencia que de una u otra manera siempre nos orientó para las correcciones de este proyecto, el cual no facilitó su tiempo para culminar con éxito, siempre llevare las gracias a este grupo de compañeras por estar siempre unidas, en este proceso la cual se corrigieron muchos puntos y mil bendiciones.

*Angie Zayira Martínez López.*

Agradecer primeramente a Dios por darnos la suficiente sabiduría y paciencia para alcanzar nuestros objetivos con este proyecto, también a mi familia y amigos, especialmente a mi mamá por siempre motivarme y darme la suficiente fortaleza para lograr concluir este proceso de la mejor manera, y finalmente a mis compañeras, por no bajar la guardia en ningún momento, fuimos un gran equipo.

*Ángela del Pilar Salamanca Ávila.*

El agradecimiento de este proyecto está dirigido a Dios y a la Virgen María que nos dio su bendición para llevar a cabo la terminación de este, también para el Docente Leonardo Valencia que nos orientó y siempre nos brindó su conocimiento para terminar con éxito. Quiero agradecer a mis compañeras por el apoyo y dedicación que le pusieron para siempre todo quedara muy bien.

*Jeyny Segura Murillo*

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

## Contenido

Lista de tablas, figuras y/o Anexos.....	8
CAPITULO I.....	9
1. Introducción.....	9
2. Resumen ejecutivo.....	10
2.1 Palabras clave.....	11
2.2 Abstract.....	11
2.3 Keywords.....	13
3. Planteamiento del problema.....	13
4. Formulación del problema.....	13
4.1 árbol de problemas.....	14
5. Objetivos.....	14
5.1 General.....	14
5.2 Específicos.....	15
6. Justificación e impacto central del proyecto.....	15
CAPITULO II.....	15
7. Marco referencial y antecedentes.....	15
7.1 Marco referencial.....	18
7.1.1 Desarrollo infantil.....	18
7.1.2 Hábitos de vida saludable.....	19
7.1.3 Proceso escolar.....	21
7.2 Antecedentes.....	24
7.2.1 Internacional.....	24
7.2.2 Nacional.....	27
7.2.3 Local.....	31
7.3 Marco Legal.....	32
CAPITULO III.....	34
8. Tipo de Investigación.....	34
8.1 Critica pedagógica.....	35

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

8.2 Enfoque cualitativo.....	36
8.3 Investigación observacional.....	38
8.4 Alcance exploratorio.....	39
8.5 Investigación transversal.....	40
8.6 Investigación sincrónica.....	40
9. Metodología.....	41
9.1 Enfoque.....	41
9.2 Método.....	41
9.2.1 Técnicas e instrumentos .....	41
9.3 Población .....	42
9.4 Muestra.....	44
CAPITULO IV.....	44
10. Procedimiento y Fases.....	44
10.1 Fase 1: Diagnostica.....	44
10.2 Fase 2: Diseño.....	45
10.3 Fase 3: Análisis.....	45
11. Análisis de Datos.....	45
11.1 Objetivo 1.....	45
11.1.1 Actividad 01: Informar a los padres de familia sobre el proyecto que se llevará a cabo.....	46
11.1.2 Actividad 02: Encuesta vía online sobre hábitos de vida saludable.....	47
11.1.3 Actividad 03: Encuesta vía Online sobre alergias.....	51
11.2 Objetivo 2.....	52
11.2.1 Actividad 04: Comparación entre alimentos saludables y comida chatarra.....	52
11.2.2 Actividad 05: Hábitos de vida saludable.....	53
11.2.3 Actividad 06: Crear menús de lonchera saludable.....	54
11.3 Objetivo 3.....	55
11.3.1 Actividad 07: Estimulación sentido del gusto.....	55
11.3.2 Actividad 08: Fiesta del día saludable.....	56

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

CAPITULO V.....	57
12. Conclusiones.....	57
13. Recomendaciones.....	58
14. Bibliografía.....	59
15. Anexos.....	62
<b>16. Resumen analítico especializado con fines de publicación RAE.....</b>	<b>78</b>

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

### Lista de tablas, figuras y/o anexos

Figura 1 .....	14
Tabla 1 .....	42
Anexo 1.....	44
Anexo 2.....	46
Tabla 2 .....	47
Figura 2. Conocimiento hábitos saludables.....	48
Figura 3. Hábitos saludables- Diario vivir .....	48
Figura 4. Frutas y verduras.....	49
Figura 5. Horarios de sueño .....	49
Figura 6: Conocimiento hábitos saludables .....	50
Figura 7: Que habito es más importante.....	50
Figura 8. Alergias.....	51
Anexo 3.....	53
Anexo 4.....	54
Anexo 5.....	55
Anexo 6.....	56
Anexo 7.....	57
Tabla 3 .....	62
Tabla 4 .....	63
Tabla 5 .....	64
Tabla 6 .....	65
Tabla 7 .....	66
Tabla 8 .....	67
Tabla 9 .....	68
Tabla 10 .....	69
Figura 9 .....	73
Figura 10 .....	74
Figura 11 .....	75
Figura 12 .....	76
Figura 13 .....	77
Tabla 11 .....	82

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

## CAPITULO I

### 1. Introducción

Este proyecto invita a los padres de familia a hacer parte de los buenos hábitos y estilos de vida saludables, donde sus hijos, por medio del consumo de una buena alimentación, ejercicio, lograran tener un desempeño adecuado y acorde a su edad en la FUNDACIÓN MENTE, ALMA Y CORAZÓN del municipio de Villanueva Casanare. Cabe resaltar que esta alimentación debe ser rica en nutrientes, ya que muchas veces, los padres de familia por cuestiones de trabajo olvidan empacarlos a sus hijos la lonchera llevando en ella frutas, o simplemente alimentos preparados en casa. Se debe recordar que la unión familiar y con el cuidador en el niño, es la clave para lograr el consumo de alimentos. Se debe tener en cuenta que no solo una buena alimentación es la clave para lograr una vida saludable, sino que también se debe acompañar de ejercicio a cambio de ver televisión, tomar agua, tener una buena higiene bucal, dormir el tiempo necesario, lavarse las manos, entre otras tantas cosas que son necesarias para obtener unos buenos hábitos de vida saludable.

Es muy importante promover en los niños un estilo de vida nutritivo y saludable, el cual se ocasione en el menor nutrientes, y que su crecimiento sea más favorable, por ello debemos siempre sugerirles a los padres de familia los cuidados adecuados para el consumo de alimentos a diario de sus hijos , como primera medida prevenir virus y bacterias en el intestino de nuestros niños a consumir alimentos tóxicos no adecuados para su edad ,¿por qué nos referimos a los hábitos saludable? porque dentro de esas pautas que llevamos siempre a negar alimentos no adecuados por cuestión de eliminar o evitar enfermedades que puedan ocasionar en nuestra salud, es defender o proteger nuestro estado de salud físico, mental, entorno social esto nos

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

referimos en amarnos así mismo y se aborda sobre los cuidados, no solo la alimentación nos lleva un estado físico sano, si no los ejercicios que podamos desarrollar a diario , y una vez en cuando dejarnos revisar por un médico.

### 2. Resumen ejecutivo

Este proyecto se conforma cuyo objetivo principal es abordar una situación en la cual los niños de la fundación mente, alma y corazón en el municipio de Villanueva Casanare, donde se especifique en cómo se debe llevar una lonchera saludable, con buenos nutrientes y se debe mantener y desarrollo físico e intelectual, donde se potencialice un buen crecimiento adecuado. Esto trae unos beneficios tales como: establece hábitos alimenticios, aporta nutrientes de alto consumo saludable para esta etapa de crecimiento.

Es importante que los padres de familia aporten a sus hijos el uso adecuado de loncheras saludables para que los niños lleven buena salud. Las principales barreras que debemos verificar es su estado de salud y que todo lleve un orden, muchas veces los niños no cuentan con una lonchera adecuada lo que hace es que su potencial desarrollo no funcione adecuadamente.

#### **Información general del proyecto:**

**Ración social:** Importancia de las loncheras saludables de 3 a 5 años en el municipio de Villanueva Casanare.

**Actividad:** nos dedicaremos a plasmar ideas y enseñarles en cómo cuidar a los niños y niñas una buena lonchera saludable en la fundación mente alma, corazón.

#### **Oportunidades del proyecto:**

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

Brindarles de manera necesaria la información a los padres de familias de lo bueno que es llevarles en la lonchera saludable que los niños se nutran frutas y verduras conteniendo vitaminas, para su rendimiento físico, social, cognitivo, motriz para que aquellos padres se enteren y mantenga clara la información.

Nuestro proyecto se basa en dar a conocer a los padres de familia de los niños que se encuentran en edades entre los 3 y 5 años de la FUNDACIÓN MENTE, ALMA Y CORAZÓN, de Villanueva- Casanare, sobre la importancia de una lonchera saludable, para un buen desarrollo tanto educativo, como físico. También enseñar a los padres de familia a crear cada día una lonchera saludable y divertida para cada uno de los niños.

Nuestra metodología está basada en un enfoque cualitativo ya que se observa y compara el rendimiento de cada niño cuando consume una lonchera saludable y cuando NO la consume; la población que usaremos son niños entre los 3 y 5 años de edad.

Por último, los resultados esperados es que los padres de familia tomen conciencia de que es importante darles una buena alimentación a sus hijos y también de que los padres de familia creen unas nuevas recetas de loncheras saludables para que así mismo los niños crezcan con una alimentación sana.

### **2.1 Palabras clave**

Hábitos, alimentación, salud, nutrición, incidencia, desarrollo escolar.

### **2.2 Abstract**

This project is formed whose main objective is to address a situation in which the children of the mind, soul and heart foundation in the municipality of Villanueva Casanare, where it is specified how a healthy lunch box should be carried, with good nutrients and it must be maintained and physical and intellectual development, where good adequate growth is

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

potentiated. This brings benefits such as: establishes eating habits, provides high-intake nutrients for this growth stage.

It is important that parents provide their children with the proper use of healthy lunch boxes so that children have good health. The main barriers that we must verify is their state of health and that everything is in order, many times children do not have a suitable lunch box, what it does is that their potential development does not work properly.

### **General information about the project:**

**Social ration:** Importance of healthy lunch boxes from 3 to 5 years in the municipality of Villanueva Casanare.

**Activity:** we will dedicate ourselves to expressing ideas and teaching them how to take care of children with a good healthy lunch box in the foundation mind, soul, heart.

### **Project opportunities:**

Provide the necessary information to the parents of families about how good it is to carry them in the healthy lunchbox for children to nourish fruits and vegetables containing vitamins, for their physical, social, cognitive, motor performance so that those parents find out and maintain clear information.

Our project is based on making the parents of children between 3 and 5 years old from the FUNDACIÓN MENTE, ALMA Y CORAZÓN, in Villanueva- Casanare known about the importance of a healthy lunch box, to a good educational and physical development. Also teach parents to create a healthy and fun lunch box for each of the children every day.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

Our methodology is based on a qualitative approach since the performance of each child is observed and compared when they consume a healthy lunch box and when they do NOT consume it; the population we will use is children between 3 and 5 years of age.

Finally, the expected results are that parents become aware that it is important to give their children a good diet and also that parents create new recipes for healthy lunch boxes so that children can also grow up with a healthy diet. fury.

### 2.3 Keywords

Habits, feeding, health, nutrition, incidence, school development

### 3. Planteamiento del problema

Se observó que, en la Fundación Mente, Alma y Corazón, los niños que se encuentran en edades entre los 3 y 5 años de edad, no llevan una lonchera acorde a la edad en la que se encuentra, se evidencia que sus loncheras están compuestas en su mayoría por cosas compradas, tales como: paquetes de papas, galletas, jugos en caja, gaseosas, entre otros. Este tipo de “alimentos” no le proporciona ningún tipo de nutriente o vitamina al cuerpo que se encuentra en desarrollo, se debe saber también, que todo lo que se consume se evidencia en el comportamiento, rendimiento y motivación del niño al momento de realizar cada una de las actividades pedagógicas en el transcurso de la jornada escolar.

### 4. Formulación del problema

¿Cómo podemos mejorar la nutrición y el buen uso de alimentos saludables mejorando el rendimiento académico de los niños de la **FUNDACIÓN MENTE, ALMA Y CORAZÓN** de Villanueva Casanare?

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

### 4.1 Árbol de problemas

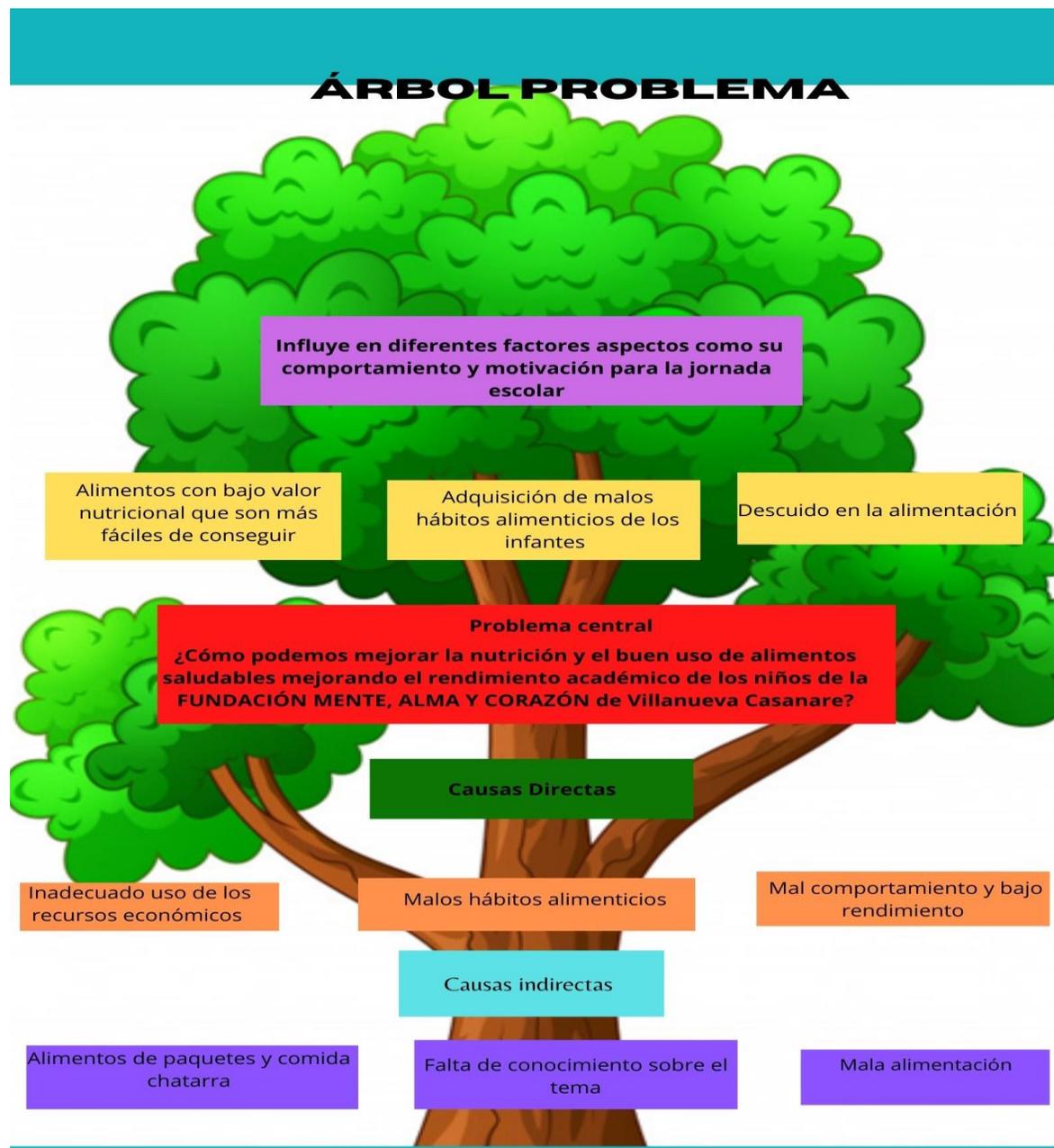


Figura 1

## 5. Objetivos

### 5.1 General

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

Potenciar el desarrollo de las actividades pedagógicas, a partir de la incidencia que tienen la promoción de los hábitos de vida saludable en la FUNDACIÓN MENTE, ALMA Y CORAZÓN de Villanueva (Casanare)

### 5.2 Específicos

- Conocer cuál es significado que tienen los padres de familia sobre la importancia de los hábitos de vida saludable y como los cumplen dentro y fuera de la FUNDACIÓN MENTE, ALMA Y CORAZÓN de Villanueva (Casanare)
- Diseñar actividades que permitan la promoción de los hábitos de vida saludable que permitan fortalecer el rendimiento físico y mental de los niños durante el desarrollo de las actividades pedagógicas.
- Aplicar el método de lonchera saludable en tres pasos: práctico, ligero y nutritivo; para hacer de la lonchera de los niños de la FUNDACIÓN MENTE, ALMA Y CORAZÓN de Villanueva (Casanare) una experiencia única cada día.
- Evaluar el método desarrollado por los padres de familia y la adaptación de los niños y niñas en la promoción de los hábitos de vida saludable por medio de la observación durante el desarrollo del día escolar.

## 6. Justificación e impacto central del proyecto

Una de las principales razones que nos motivan a realizar este proyecto es mejorar el rendimiento académico de cada uno de los niños que asisten a la fundación, y de la mano está el hecho de que la clase se realice de una forma más amena y divertida.; ya que cuando los niños se alimentan con muchas cosas dulces, se ponen muy hiperactivos, y por consiguiente no logran

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

concentrarse en sus actividades escolares, no pueden estar en un solo lugar, quieren correr, saltar, jugar, entre otras cosas, para poder sacar toda la energía que tienen represada.

El desarrollo de los niños se ve influido por diferentes aspectos en su vida, y esta etapa es muy importante ya que la infancia tiene que tener un proceso adecuado, porque de esta depende la personalidad que cada uno vaya desarrollando. En esta etapa los padres de familia también tienen un papel fundamental en el desarrollo y formación de los infantes. Uno de los más importantes para la vida es saber cómo se debe alimentar un niño o niña. Es fundamental que los padres inculquen a sus hijos la adecuada nutrición, pero por otro lado que también aprendan las pautas necesarias que les ayuden a tener una adecuada alimentación hasta la vida adulta.

También podemos decir que la alimentación tiene que ser completa, adecuada y variable para así permitir que el niño o niña logren su objetivo en el crecimiento tanto físico e intelectual. Ya que de esta depende tener una buena salud y energía para realizar las diferentes tareas durante el día como las de aprendizaje y recreativas. Existen unas funciones humanas esenciales a la hora de alimentarse una es el placer y descubrimiento de nuevos sabores y así cumplir el proceso de socialización y construcción de hábitos de vida saludables. Este tema de la alimentación es algo muy importante para las familias ya que poco a poco se va construyendo una costumbre de una alimentación saludable.

Cuando hablamos de hábitos saludables se dice que está ligado a la constancia de una buena alimentación adecuada, dónde se incluyan alimentos que aporten nutrientes, vitaminas que ayuden a la buena salud de los seres humanos. Es importante también resaltar que los hábitos que crea un niño a temprana edad serán reflejados en su adultez y la familia cumple un papel importante, ya que esta es la que marca pautas de crianza y hábitos alimenticios.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

Según la doctora Nishtar Sania la mala nutrición en un niño afecta el riesgo de contraer enfermedades costosas como la hipertensión y la diabetes. También explica que llevar una mala alimentación afecta la escolarización y el retraso en el crecimiento. Ya que es una buena alimentación es fundamental y sobre todo en la etapa de la primera infancia que es donde los infantes están en el proceso de crecimiento. Resalta que todos los niños y niñas tienen diferentes tipos de alimentación dependiendo la edad que estén pasando ya que esta debe ser rica en nutrientes, baja de sal, azúcar y grasa. Esta produce retraso en el crecimiento, emaciación o hambre oculta.

Según la UNESCO los niños y niñas que no están creciendo bien es porque están pasando por tres factores que son la desnutrición y esta afecta principalmente el crecimiento adecuado, la segunda es el hambre oculta que se basa en las carencias de vitaminas y minerales que son fundamentales en todas las etapas ya que están pueden causar algunas enfermedades, y por último el sobrepeso es considerado como la alimentación de las calorías baratas y esto produce diferentes enfermedades.

La falta de buenos hábitos alimenticios afecta que los infantes logren tener una vida plena y desarrollar todas sus habilidades, existen unas necesidades nutricionales específicas en el sistema alimentario y en los sistemas de apoyo de salud, agua, saneamiento, educación y protección social.

Ejecutamos este proyecto ya que identificamos la necesidad de explicarles a los padres de familia y niños de la Fundación mente, alma y corazón la importancia de la alimentación y el uso de las loncheras saludables en el proceso de escolaridad. Ya que la alimentación es fundamental tiene que ser balanceada y adecuada. Ya que las loncheras llevan algunos niños que no son saludables los afecta en su comportamiento y rendimiento escolar. Los niños en esta etapa están

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

pasando por el desarrollo pleno de su cuerpo ya que es fundamental que las comidas que ingieran sean adecuadas, donde tengan un desarrollo pleno y adecuado dependiendo de sus edades.

## CAPITULO II

### 7. Marco referencial y antecedentes

#### 7.1 Marco referencial

##### 7.1.1 Desarrollo infantil

Arciniegas & Mejía (2017), consideran que «tanto la concepción o planificación de la clase como la dirección del proceso con los alumnos, requiere del profesor una alta maestría pedagógica, para conducir adecuadamente el aprendizaje de sus educandos» (p, 44).

Por ende, se promueven los aprendizajes para el desarrollo de destrezas para el trabajo por medio de la buena planificación de clases y la creación de espacios para la participación en contextos sociales en el desarrollo de un currículo pertinente y acertado en las funciones del docente, el cual desempeñe habilidades que le favorezcan en tareas de la vida laboral.

Según Gracia (2018) se determina que el proceso de evaluación debe realizarse diferida a la finalización del programa académico, con la finalidad de eliminar posibles errores derivados de las implicaciones de los participantes en el hecho formativo y verificar el impacto pasado un tiempo después de la acción formativa, esta evaluación se lleva acabo con el fin de verificar la permanencia y consistencia delos cambios producidos en los sujetos, la mejora de las prácticas profesionales, los cambios institucionales, etc., según las metas del plan de formación.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

Es decir, Los conocimientos hacen viable aplicarse buenas variables de contexto educativo, para mejorar los escenarios sociales y culturales de manera adecuada donde se genere un rol-docente-estudiante y que la herramienta del docente se vea reflejada en el desarrollo cognitivo y que los pensamientos e ideas del niño o niña, le permita desarrollar de una manera fácil y rápida.

Según Bernate, Fonseca &Castillo, (2019) Resalta la necesidad de implementar estrategias pedagógicas para facilitar la enseñanza de la educación física generando en la comunidad confianza sobre la experiencia laboral que se va adquiriendo con el tiempo, al desarrollar saberes para así gestionar proyectos comunitarios y obtener resultados óptimos, logrando suplir las necesidades y problemáticas que hacen parte de los diferentes contextos sociales, en colegios, hospitales, fundaciones, escuelas deportivas, entre otros.

La integración de los niños y niñas posee una manera más lenta, pues sus conocimientos se van adquiriendo de manera más progresiva, se debe manejar en qué nivel está el niño para llevar un control de sus capacidades para favorecer su producción de saberes, es necesario siempre partir de los estímulos de comunicación en el aula de clase o en el campo educativo preguntarle al niño o niña o estar siempre en contacto.

Por tanto, se debe manejar buena actitud y dominio de grupo para afianzar a los infantes de una manera más fluida y que sus aportes se vean reflejados en su proceso de aprendizaje.

### **7.1.2 Hábitos de vida saludable**

Es así como un nivel económico bajo va más allá de la falta de recursos para obtener calidad de vida hay familias que no cuentan con buena alimentación a diario por falta de recursos económicos lo que se debe intervenir se relaciona con un problema de derechos humanos, así

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

tenemos el hambre, la malnutrición, el acceso nulo o limitado a servicios básicos como la educación o la salud, la discriminación y la exclusión social (ONU, 2017).

De acuerdo al documento el cuerpo siempre requiere de proteínas nutrientes, calcio y vitamina, los estilos de vida como los apetitos a comida chatarra no son buenos para consumir, por ende, siempre es necesario acudir a nutricionista para que nos verifique que comidas se pueden alimentar la persona para que su salud este fuera de riesgos y de aportar enfermedades no aptas para la salud.

Entre los factores ambientales y sociales que inducen el sobrepeso y la obesidad se encuentran: el estilo de vida, el comportamiento alimentario que, con frecuencia, se traduce en ingestas calóricas excesivas y ricas en grasa, el tamaño de las raciones, la accesibilidad de los alimentos, el ritmo de vida, la incorporación de la mujer al mundo laboral con el consecuente aumento de las comidas rápidas y el sedentarismo, entre otras (Soto, 2017).

Mucha persona por consumir alimentos de altas grasas tiende a surgir enfermedades como diabetes y colesterol, pero se debe evitar, se debe llevar una alimentación adecuada para fortalecer las necesidades del desarrollo personal del infante, pues está claro que el cuerpo siempre requiere de alimentos nutritivos para su funcionamiento este bien y sea menos riesgos.

La desnutrición y el sobrepeso/obesidad provocan una doble carga en las personas y en los países en desarrollo, es así como mientras la desnutrición provoca una disminución en el crecimiento y en el desarrollo físico y cognitivo, el sobrepeso y la obesidad es una de los mayores riesgos que el ser humano debe evitar esto pueden desencadenar enfermedades como la hipertensión, dislipidemias, diabetes tipo 2, varios tipos de cáncer con diversa etiología, etc., lo

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

que impide el correcto desarrollo de las personas y evita alcanzar un estilo de vida saludable (FAO, 2017).

La familia siempre debe prevenir infecciones estomacal y grasas para el cuidado del ser humano, haciendo uso de alimentos como verduras frutas jugos naturales, evitar tomar productos de empaques que lleven tiempo estipulado de años para que su cuerpo evite a enfermedades de mayor cuidado.

### **7.1.3 Proceso escolar**

El método Montessori, como se señaló anteriormente, parte de la idea que el niño es un agente activo en la construcción del conocimiento. Además, el método hace énfasis en el concepto de aprendizaje como un proceso auto dirigido y disciplinado que busca la plenitud de las potencialidades en el niño a través de la organización razonable y la indagación constante sobre el sentido y significado de su entorno para de esta manera adaptarse y encontrar su lugar en el mundo inmediato al que viene a pertenecer.

El adaptarse al entorno educativo el niño adquiere procesos de integración a las actividades de debe siempre estimular de una manera creativa pensando en forma autónoma para que sus desarrollos de habilidades motrices sean de asimilaciones sean por sí solo.

Para Montessori (1986), el niño posee una mente absorbente, con el poder de aprehender, de manera intuitiva e indiscriminada, todos aquellos fenómenos que son objeto de aprendizaje en su entorno. Este reconocimiento configura un mapa mental en el niño que incorpora los conocimientos esenciales y los conceptos socializados que han hecho parte de su exploración del mundo. Existe en el niño pequeño un estado mental inconsciente que es creador, y que llamamos “mente absorbente”. Y la mente absorbente construye no mediante esfuerzos voluntarios, sino

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

bajo la guía de las “sensibilidades internas” que llamamos “períodos sensitivos”, porque la sensibilidad dura sólo temporalmente, dura hasta que no se haya cumplido la adquisición que debe hacer la naturaleza.

Los niños siempre se encuentran en un entorno y es allí donde interactúan con los demás compañeros, estableciendo lograr procesos psicomotrices y cognitivos para que poseen sus procesos de desarrollo personal, al poseer buenos saberes la mente de un niño es tan pequeña, sus procesos de asimilación tardar en llegar a su cerebro, por ende, los procesos son de manera ludica creativa para adquirir sus capacidades.

Así, por ejemplo, si en un niño la nebulosa del lenguaje encuentra obstáculos para su desarrollo y las sensibilidades auditivas constructoras no funcionan, se convertirá en un sordomudo con todos los órganos del oído y de la palabra perfectamente normales. (Montessori, 1986, p. 94).

Desde la perspectiva de Vygotsky 1934, manifiesta que el lenguaje es la única capacidad humana que permite a los niños dirigir su atención y controlar su comportamiento ya que es una función principal dentro del desarrollo cognitivo, igualmente va de la mano construyendo su propio pensamiento verbal, de igual manera el juego interviene en estos casos ya que por medio de ello se desarrollan competencias artísticas y creativas, también la motricidad, el lenguaje, la cognición, entre otras.

Sus procesos pautas de crianza se reflejan desde casa donde se les enseña grandes variedades de valores es allí donde se inicia su etapa infantil para reconocer en el infante su potencial, en esa fase se hace reconocimientos faciales y motrices para su capacidad se vayan desarrollando a la medida del tiempo y que su autonomía sea más fluida.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

Según Montessori (1986) afirma que: “El niño está dotado de poderes desconocidos, que pueden encaminarnos hacia un luminoso porvenir. Si verdaderamente se quiere llevar a cabo una reconstrucción n, el objeto de la educación debe ser el desarrollo de las potencialidades humanas” (p.10).

La Metodología Montessori Esta metodología propone que el pequeño tenga un papel activo en su aprendizaje, mientras que los adultos se convierten en orientadores, con la misión de garantizar un entorno adecuado en el que primen el cariño, la comprensión y la confianza.

Esta metodología será Bien aplicada, con la metodología Montessori es muy eficaz ya que favorece el desarrollo de las funciones cognitivas del niño, en especial su creatividad, a la vez que potencia las habilidades sociales y fomenta la autonomía. La Metodología Montessori nos brinda los siguientes beneficios: (Etapa Infantil, 2017).

Es decir, que los niños y niñas siempre proyectan hacia lo que el sujeto debe lograr en el futuro, como producto de este propio proceso que se desarrollan y constituyen elemento esencial en la organización y dirección del proceso de enseñanza y educación.

El método educativo propuesto por Montessori enfatiza la necesidad de favorecer el desarrollo natural de las aptitudes de los alumnos a través de la autodirección, la exploración, el descubrimiento, la práctica, la colaboración, el juego, la concentración profunda, la imaginación o la comunicación. (Figueroba, 2017).

Para estar pendiente del infante es necesario crear estrategia para fortalecer la convivencia escolar, con los niños y niñas y de esta forma puedan convivir dentro de su entorno, creando ambientes propicios en diferentes contextos.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

### 7.2 Antecedentes

#### 7.2.1 Internacional

**Nombre del proyecto:** INCIDENCIA DE LAS PRÁCTICAS INSTITUCIONALES EN LA PERCEPCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE. Estudio de caso de colegios de La Pintana, Chile

**Autor:** NICOLE ANDREA MARÍN MORALES

**Resumen:** El objetivo de esta investigación es entregar un diagnóstico que permita cuantificar la percepción que los estudiantes poseen, referentes al incentivo de hábitos de vida saludable entregados por tres colegios ubicados en la comuna de La Pintana, Santiago, Chile. La metodología de este estudio de caso comparativo es un diseño de investigación mixta exploratorio secuencial. En donde su primera etapa fue un análisis cualitativo mediante la recolección de datos institucionales y la realización de entrevistas a directivos y profesores, con el propósito de distinguir contenido emergente manifiesto; Continuando con una segunda etapa, que consistió en la elaboración de un instrumento de recolección de información “encuesta” realizada a la población total de estudiantes de primero a cuarto básico, triangulando su percepción con las prácticas declaradas por los colegios, mediante un análisis estadísticos exploratorio. Las principales conclusiones de esta investigación fueron: los estudiantes advierten las prácticas institucionales sobre hábitos saludables en mayor o menor medida dependiendo del colegio; los resultados entregados por el Simce son efectivamente reflejo de la percepción que tienen los alumnos sobre los hábitos impartidos por sus instituciones; a mayor edad del estudiante, más escasa es la apreciación de las praxis realizadas. Para finalizar, se entregó un diagnóstico descriptivo y lineamientos recomendados para cada institución, con el fin de

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

otorgarles mayores herramientas para la efectividad de sus prácticas en esta dimensión. Palabras

Claves: hábitos de vida saludables, prácticas institucionales, análisis de datos, percepción estudiantil, diagnósticos de praxis institucionales.

**Nombre del proyecto:** Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues

**Autor:** Robert Iván Álvarez Ochoa, 1 Gabriela del Rosario Cordero Cordero, 2 María Alicia Vásquez Calle, 3 Luisa Cecilia Altamirano Cordero, 4 María Clementina Gualpa Lema

**Resumen:** El crecimiento y desarrollo de los niños y niñas en sus distintas etapas de la vida están relacionados con el estado nutricional, esta se evalúa considerando el crecimiento normal y armónico del infante el cual sea favorecer una relación con buen hábito saludable y menos el estado de nutrición. La alimentación cumple un rol fundamental para una vida saludable, siempre reconociendo alimentos de frutas y verduras donde se encuentra vinculada a los hábitos alimentarios para su uso diario, sin embargo, estos hábitos se ven afectados por tres factores como la familia, los medios de comunicación y la escuela. Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y cumplen un papel fundamental y ejercen una influencia muy fuerte de los niños y las conductas vinculadas con la alimentación; sin embargo, los cambios socioeconómicos actuales han llevado a padres e hijos a alimentarse de manera inadecuada para que su desarrollo personal se vea reflejado en su salud. Estos cambios han contribuido a dedicarle más tiempo a la actividad laboral de los padres de familia y menos tiempo a la hora de alimentarse para sus hijos, razón por la cual ha aumentado el consumo de alimentos procesados y de comida rápida, lo que influye en los hábitos alimentarios de los niños y afecta su estado

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

nutricional. La falta de tiempo precisamente incide en que hoy en día los centros educativos se hayan convertido en el hogar de los niños, debido a que son los lugares donde transcurre la mayor parte de su tiempo, y por lo tanto de sus tiempos de comida. En este sentido, los escolares, en su necesidad de saciar el hambre, comen lo que se les ofrece en la cafetería, para más tarde, a la hora del almuerzo, terminar sin apetito, con una dieta deficiente y poco saludable. Asimismo, la televisión constituye otro factor de gran influencia en los hábitos alimentarios. Tal es así, que un estudio llevado a cabo en España por Martínez Álvarez Mariana, Rico Martín Sergio & et. al (2016), concluyen que los escolares obesos son los que dedican más horas a ver televisión o videojuegos, y menos horas a actividades deportivas. Más allá de esto, una alimentación poco saludable desencadena problemas de malnutrición por déficit y por exceso, lo que incrementa el riesgo de morbilidad, mortalidad y la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo.

**Nombre del proyecto:** Estado nutricional y hábitos alimenticios de preescolares y escolares que acuden a la escuela San José Buen Pastor en la ciudad de Guayaquil-Ecuador en el periodo 2019-2020

**Autor:** Medina Santana, Mariuxi Carolina

**Resumen:** La problemática de la malnutrición es cada vez más preocupante a nivel global, presentándose incluso una doble carga de malnutrición a temprana edad en ocasiones. Durante varios años se ha estudiado e implementado programas y políticas regionales, nacionales y mundiales relacionadas a la desnutrición crónica, sobrepeso y obesidad que existen en diferentes países, con la finalidad de disminuir la prevalencia e incidencia de dichas enfermedades en infantes. A pesar de los numerosos intentos por erradicar la desnutrición crónica en niños y niñas, las cifras han reducido muy poco, por el contrario, el sobrepeso y la

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

obesidad han incrementado muy considerablemente. Este panorama no solo se vive en países tercermundistas, sino también, en países desarrollados en donde el marketing de la industria alimentaria ha captado la atención del mercado, siendo ahora un problema de salud pública aún mayor. En Ecuador, por ejemplo, la situación que se vive es similar a la de los demás países de la región. Tanto establecimientos públicos como privados son los indicados en implementar acciones o programas dirigidos a los grupos más vulnerables para combatir enfermedades nutricionales. “En el caso de la Benemérita Sociedad Protectora de la Infancia que fue fundada en el año 1905; conformada por el Hospital León Becerra de Guayaquil, el Hogar de Niños Inés Chambers, la Residencia Mercedes Begue y la Unidad Educativa San José Buen Pastor son centros enfocados en la salud, bienestar y educación de los infantes, en donde se pueden desarrollar estudios significativos.” (p,4)

Por esta razón, es importante fomentar investigaciones en centros o instituciones que permitan el estudio del estado nutricional y hábitos alimenticios de niños en edades preescolares y escolares a través de herramientas validadas con la finalidad de prevenir enfermedades por malnutrición en un futuro.

### 7.2.2 Nacional

**Nombre del proyecto:** La educación alimentaria y nutricional como parte de la atención de jóvenes con síndrome de Down en una fundación especializada de la ciudad de Medellín, Colombia.

**Autor:** Valentina Cárdenas-Castaño, Johnny Andrés Yepes-Jiménez, Teresita Alzate-Yepes.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

**Resumen:** El síndrome de Down (SD) es una alteración genética producida por la presencia de un cromosoma extra (o una parte de él) en la pareja cromosómica 21, de tal forma que las células de estas personas tienen 47 cromosomas con tres cromosomas en dicho par (de ahí el nombre de trisomía 21), cuando lo habitual es que solo existan dos. (p. 1) Como el embrión se desarrolla, se replica el cromosoma extra en cada célula del cuerpo. Este tipo de error genético, que representa el 95 % de los casos de síndrome de Down, se denomina trisomía 21. Se produce de forma natural y espontánea. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima una prevalencia mundial de uno en cada mil recién nacidos vivos; sin embargo, estas cifras varían, lo que refleja que la prevalencia depende de variantes socioculturales, como el acceso al diagnóstico prenatal y la interrupción legal del embarazo. Las personas con esta anomalía cromosómica presentan manifestaciones fenotípicas, caracteres-Perspectivas en Nutrición Humana ticas que incluyen retraso mental, malformaciones esqueléticas y cardiovasculares, además de deficiencias inmunológicas. También se ha reportado una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad, lo cual puede traer complicaciones en la salud, como son la diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares o problemas osteo articulares. El crecimiento y desarrollo de los niños con SD difiere notablemente del de los niños que no poseen esta condición, y se caracteriza por talla baja y por mayor precocidad en el inicio del estirón puberal.

En las personas con SD, es común la obesidad, determinada por diferentes causas, no solo por una dieta inapropiada y una disminución en el gasto calórico, sino también por un metabolismo basal reducido, aunque se reconoce que el SD per se no es causa de obesidad. El sobrepeso y la obesidad pueden aumentar progresivamente con la edad de estos individuos. Es más frecuente al compararse con el resto de la población y al asociarse con otras enfermedades, que pueden constituir la principal causa de muerte en la adultez y disminuir su esperanza de vida.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

**Nombre del proyecto:** Representaciones sociales sobre alimentación saludable y consumo responsable frente a productos hipercalóricos de los estudiantes de grado octavo del instituto san Ignacio de Loyola

**Autor:** ERIKA JULIETH BALLEEN SÁNCHEZ

**Resumen:** El presente trabajo se enmarca en un contexto escolar, en el colegio: Instituto San Ignacio de Loyola, ubicado en la localidad Rafael Uribe Uribe, de la ciudad de Bogotá D.C. donde se pretende conocer las representaciones sociales sobre alimentación saludable de los estudiantes del grado octavo de la Institución. De acuerdo con Resolución 2092 de 2015, de la Secretaria de Educación refiere que “Es relevante que haya una buena alimentación en el contexto escolar para garantizar a todos los alumnos acceso a una comida completa al día, algo que, además, puede elevar la atención de los niños en aras del aprendizaje y aumentar la matrícula escolar”. Debido a que gran parte del tiempo los estudiantes permanecen en la escuela, resulta importante conocer que comen y como lo hacen. El enfoque metodológico de la presente investigación es de tipo cualitativo y cuantitativo, empleando el método mixto de investigación. El diseño de triangulación concurrente (DITRIAC), será el implementado para poder dar respuesta a la pregunta planteada. Por lo que se propuso inicialmente elaborar un diagnóstico sobre los alimentos que consumen los estudiantes en los tiempos de descanso, además de conocer las percepciones de los padres de familia frente a la alimentación de sus hijos. Luego aplicar una encuesta con preguntas y elaboración de dibujos que permitan categorizar las representaciones sociales que tienen los estudiantes de grado octavo, sobre la Alimentación Saludable, de forma objetiva sustentándolas desde la literatura sobre los conceptos de alimentación. Finalmente, se desarrollaron acciones pedagógicas por medio de talleres, orientados a fortalecer en los estudiantes participantes, el

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

conocimiento sobre alimentación saludable y consumo responsable frente a productos hipercalóricos, contribuyendo a la promoción de hábitos y estilos saludables en la alimentación. Para la recolección de datos se emplearon técnicas como observación cualitativa y encuestas, e instrumentos como registros fotográficos y dibujos, elaborados por los estudiantes.

**Nombre del proyecto:** Educación en hábitos alimenticios en Colombia. una mirada a partir de las prácticas establecidas en el “programa de alimentación escolar” y la realidad social de la IED maría cano y el CED rural de mochuelo alto Bogotá D.C

**Autor:** Yuly Katherin Carrero Muñoz

**Resumen:** Los hábitos alimentarios adecuados son fundamentales para el desarrollo de una vida saludable, una en la cual inciden entornos como la familia, la escuela y el Estado con políticas o proyectos como el Programa de Alimentación Escolar PAE en Colombia. Esta investigación observa e indaga el desarrollo que dicho programa ha tenido en dos instituciones educativas de Bogotá: la IED María Cano y el CED rural Mochuelo Alto, las mismas se escogieron porque permiten contrastar los resultados del programa en dos tipos de población diferentes: el IED María Cano se localiza en zona urbana, y el CED es de carácter rural; si bien ambas atienden poblaciones vulnerables, los factores económicos y de alimentación en cada una varía. La intervención que hace el PAE se considera fundamental para ambas poblaciones en procura de su adecuado desarrollo físico y su desempeño escolar, de forma que la investigación se centra en ver ¿Cuál es el aporte del mismo en la formación de hábitos alimenticios en la comunidad educativa de la IED María y el CED Rural de Mochuelo Alto?

En el caso colombiano, el sistema educativo proporciona un entorno en el que dentro del funcionamiento de la jornada única, el niño o joven comparte siete horas diarias en la institución (que si se suman los tiempos de desplazamiento en la mañana y la tarde, su interacción puede

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

consistir en ocho a nueve horas diarias) de lunes a viernes, lo que deja de presente la directa influencia que tienen los procesos vividos en la escuela con la vida cotidiana del estudiante, es decir, muchos de los hábitos, valores, conocimientos, destrezas, pero también malas prácticas.

De esta forma, es la escuela la responsable de coadyuvar en los diferentes procesos de los estudiantes dada la cantidad de horas que reside allí. Estos procesos de interacción se encuentran mediados por los lineamientos gubernamentales y los acuerdos comunitarios para el aprendizaje, dentro de los que no se contempla regularmente un programa orientado a la formación de hábitos alimenticios saludables. Sin embargo, sí existe dentro del Programa de Alimentación Escolar un componente denominado de “formación” en hábitos alimenticios que le corresponde al contratista que en este momento es Compensar (Caja de Compensación Familiar) ejecutarlo (MEN, 2020). En lo que respecta a las instituciones educativas, desde el programa se espera que haya un proceso de verificación de las condiciones sociales y de salud de los estudiantes y que se desarrolle un programa de educación acorde con las necesidades detectadas de manera individual que permitan el desarrollo y apropiamiento de estos hábitos, pero que –además– se conecten con los recursos que está brindando el Estado para la alimentación de niños y jóvenes. Esto quiere decir que no se busca simplemente un proceso logístico que entregue “raciones” frías o calientes, sino que se busca alimentar a los estudiantes de una forma adecuada que apoye su proceso de desarrollo físico y mental.

### 7.2.3 Local

**Nombre del proyecto:** Mejoramiento en la atención en Seguridad Alimentaria y nutricional (SAN) para la Población del municipio de Villavicencio Meta

**Autor:** Claudia Janneth Guevara Clavijo

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

**Resumen:** Este estudio persigue la efectiva realización de los derechos de la población en cuanto al suministro de alimentos que este necesita para su óptimo desarrollo, puesto que como dice el CONPES 113 “el hambre es un atentado a la libertad” es de esta forma que se garantiza al ser humano un desarrollo integral.

El estudio requiere la exploración de los diferentes temas para poder adentrarse por medio de observación directa de documentos técnicos, planes, programas e informes de resultados, en el desarrollo y ejecución de la política pública de SAN en la ciudad de Villavicencio y a partir de allí poder generar una propuesta de mejoramiento en la atención de seguridad alimentaria y nutricional.

Partiendo del principio de corresponsabilidad de la Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional, el cual plantea que para sus fines a nivel territorial y de modo que se plantea el combatir el hambre, es necesario el compromiso de la sociedad colombiana entre los cuales se encuentra la academia, con el fin de buscar solución a dicho problema, por tanto esta investigación intenta contribuir al mejoramiento en atención en Seguridad Alimentaria y Nutricional para la población del municipio de Villavicencio Meta, además de proponer estrategias de mejora conforme a las debilidades que se puedan encontrar y de esta forma, aportar al fortalecimiento del servicio y afrontar la problemática alimentaria presente.

### **7.3 Marco Legal**

El Proyecto “Hábitos de vida saludable y su incidencia en los procesos de desarrollo y la educación infantil”, se soporta en la Constitución Política de Colombia (Artículos: 11, 13, 15, 16, 22, 44, 45, 48, 49, 52, 64, 79 y 95); La Ley 100 de 1993 Sistema de Seguridad Social; La Ley 115 de 1994 y/o Ley General de Educación, sus decretos y resoluciones reglamentarias; Ley 81

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

de 1995. Práctica del deporte; Ley 715 de 2001 Sistema General de Participaciones y la Ley 99 de 1993 denominada Ley del medio ambiente; Ley 1098 de 2006. Infancia y Adolescencia; Ley 1355 de 2009. Obesidad y enfermedad; Decreto 2771 Fomento de la actividad física y la recreación; Resoluciones 4288 de 1996 (PAB), la 3997 PPSSS de 1996, la 4210 de 1996, entre otras normas.

Con la implementación de la Ley 100 de 1993, la población escolar fue identificada como el núcleo al cual debe dirigirse las acciones de promoción de salud y prevención de la enfermedad a través del Plan de Atención Básico (PAB) y el Plan Obligatorio de Salud (POS).

En 1997, Colombia adopta la Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de la Salud promovida por la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS), elabora en 1999 el primer documento de política

“Escuela Saludable: La alegría de vivir en paz”, como lineamientos preliminares para la formulación de la política de Escuela Saludable.

El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, establece que “el ejercicio del deporte sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas además de preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”.

La Ley del Deporte, Ley 181 de 1995, artículo 2 señala como objetivo especial, la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

El Proyecto Educativo Institucional “Diamantino” (PEID), como Plan de Desarrollo y Carta de navegación que señala el norte a los integrantes de la Comunidad Educativa, sustentado

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

en los principios, valores y fines de la Educación Colombiana en cada uno de sus componentes y áreas de gestión escolar: Directiva, Curricular, Administrativa/Financiera y Comunidad.

1. Constitución Política de Colombia de 1991.
2. Ley 100 del 23 de diciembre 1993. Por el cual se crea el Sistema de Seguridad Social Integral.
3. Ley 115 del 8 de febrero de 1994. Ley General de Educación y sus Decretos y demás normas reglamentarias. Decreto 1860 de 1994
4. Ley 715 de 2001. Sistema General de Participaciones.
5. Documentos del Ministerio de Educación Nacional de la Republica de Colombia. Estilos de Vida Saludable. Hábitos y Prácticas Alimentarias.
6. Documentos del Ministerio de Salud y de la Protección Social de Colombia.
7. Proyecto Educativo Institucional “Diamantino”. PEID.
8. Programa de Naciones Unidas. Informes Mundiales de Desarrollo Humano. En Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable

### **CAPITULO III**

#### **8. Tipo de Investigación**

Según el tipo de investigación que se lleva a cabo este proyecto es cuantitativo y cualitativos por que se aborda de los niños que a diario van a la fundación mente alma corazón y en la cuestión de llevar siempre buenos nutrientes, para que el infante acompañado de su guiador como padre de familia verifique si está dando a los niños alimentos adecuados para su desarrollo.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

Esta es una investigación que pertenece a las ciencias sociales, en el campo de la educación con metodología crítica pedagógica, a partir de la investigación con enfoque cualitativa, investigación observacional, es una investigación de campo en ambiente natural con un alcance exploratorio

**Datos:** transversal sincrónicas

**Análisis:** Analítica Reflexiva

### 8.1 Crítica pedagógica

La crítica pedagógica se basa en la formación de transformar la realidad a partir del proceso de concienciación de los sujetos, también que es el conjunto de teorías e practicas fundadas en la educación. “Siendo esto así, será propicia la transformación de la práctica pedagógica, del significado del aula de clase y de las relaciones entre los agentes pedagógicos desde su constante indagación y reflexión”. FERNANDES, 2016

La crítica pedagógica es una propuesta que ayuda a los estudiantes, que están realizando un proyecto, basada en teorías y así lograr poder tener argumentos claros a la hora de realizar la investigación. “El proceso de enseñanza aprendizaje, a criterio de los autores, es un proceso legítimo a este nivel educacional, sin embargo, el mismo se caracteriza por estar integrado precisamente a esos procesos distintivos y transdisciplinarios que abarca el proceso pedagógico de posgrado como la investigación, la especialización, la innovación, por solo citar algunos de ellos.” BERNANZA RODRIGUEZ, 2017

“La pedagogía crítica desde una lógica dominante que invisibiliza las perspectivas críticas construidas desde colectivos vulnerados. Además, se utilizan autores casi exclusivamente

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR de los contextos europeos y norteamericanos para fundamentar sus postulados y, al mismo tiempo, se invisibilizan aportes que emergen desde el sur global, higienizándolos para hacerlos encajar en la perspectiva científica del llamado norte global. Si bien planteamos que la inclusión de esos ‘otros’ autores(as) no es indispensable, proponemos la necesaria comprensión de la complejidad del fenómeno educativo a través de los sujetos situados en las zonas que presentan mayores índices de desigualdad”. Moreno-Doña, A., Arévalo, S. T., & Gonzalvo, F. G. (2018)

Según Robles (2018), para que el educando dinamice el proceso de aprendizaje debe tomar en cuenta el tipo de metodología que pueda aplicar en las actividades, esto convierte el proceso de aprendizaje en atractivo, crítico y reflexivo. Con ello surge un aprendizaje significativo con base cooperativa y colaborativa. La crítica pedagógica también tiene unos componentes que son la participación, habilidad, autoestima y la toma de conciencia de las personas que se están educando.

El aprendizaje autónomo es la capacidad que tiene el individuo para realizar acciones de acuerdo a las habilidades y destrezas. El proceso fundamental en este aprendizaje por imitación radica en la observación mediante el tiempo, espacio y otros recursos pertinentes para el desenvolvimiento de las vivencias y experiencias propias que determinan la autonomía del aprendizaje de manera eficiente en base del nivel crítico y del razonamiento (Vélez y Zambrano, 2016).

## **8.2 Enfoque cualitativo**

La investigación cualitativa habla de cinco dimensiones fundamentales para la aplicación de los tipos de estudio según Cresweel (1998) son el origen de los saber que lo relacionan son la recopilación de datos, el análisis de los mismos y la forma de narrar los hechos encontrados. Para

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

Hernández, Fernández y Baptista (2010), es un proceso que requiere de la recolección de datos sin medición numérica, mientras que para Blasco y Pérez (2007) esta estudia la realidad en su contexto natural y tal como sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con los objetos implicados.

Los estudios con enfoque cualitativo se dicen que no se dan con números exactos preciso deshacerse de los prejuicios positivistas y cientificistas que impelen a juzgar de pseudocientífico a todo aquel estudio que prescindiera de la cuantificación, como si todos los fenómenos fueran pasibles de ser mensurados bajo criterios rigurosos de observación y experimentación, sobre todo de manipulación de ciertos reactivos en contextos estrictamente controlados, donde se aísle de manera contundente cualquier inmersión de variables extrañas que alteren los resultados de un estudio y se midan con rigor matemático sus consecuencias. Este procedimiento, que es más propio de las ciencias naturales, lamentablemente no se las puede trasponer o trasladar al estudio de los fenómenos sociales por las razones ya expuestas en las páginas anteriores, baste solo imaginarse el dislate de intentar manipular variables culturales e históricas (Tararí, 2017) Y cuantificar sus consecuencias bajo situaciones rigurosamente controladas como en un laboratorio de biología molecular.

En este sentido, los estudios cualitativos son una forma diferente y alternativa de generar conocimientos científicos, en un espacio donde solo es posible ahondarse en la subjetividad bajo la cualificación fenoménica y hermenéutica, mediante las cuales se pueda extraer desde sus profundidades información valiosa que permita comprender su dinámica interna y externa para explicar –con sus ineludibles limitaciones generalizables y de precisión– la naturaleza de los hechos que se tenga por objeto conocer a través de su interpretación inductiva y bajo la aplicación meticulosa de los diversos métodos y técnicas de que dispone el enfoque cualitativo.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

Tanto la historia, la etnología, la antropología, la etología, la lingüística, la etnografía, entre otras ciencias sociales, le deben su existencia y posibilidad, en gran parte, a este enfoque, por el cual hemos logrado como humanidad una mejor comprensión de nosotros mismos. (Tararí, 2017)

Sánchez Flores, F. A. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*, 13(1), 102-122.

Según Galeano 2018 la investigación cualitativa es la construcción del sistema categorial y la elaboración memoria metodológica esta también utiliza diferentes técnicas, en esta investigación cualitativa también se entrecruzan disciplinas humanas y sociales. Cómo la historia, la antropología, sociología, comunicación social, psicología, lingüística y filosofía.

También habla que para este tipo de investigación no existe una estrategia estándar, y una de sus características principales es la comprensión de la realidad como un resultado. Los estudios que se han realizado por medio de la investigación cualitativa se enfatizan en la valoración de lo subjetivo y lo vivencial, también en la interacción de los sujetos de la investigación.

### **8.3 Investigación observacional**

La investigación observacional se basa en algo fundamental que es el desarrollo psicológico y así se puede convertir en un método científico fundamental y se utiliza unas técnicas. Es considerada como un método. “La observación forma parte integral del quehacer científico de cualquier ciencia y con mayor justificación en Psicología y en el estudio del niño, donde los pioneros la utilizaron pródigamente. Es evidente que los científicos “realizan observaciones”, es decir, obtienen información que permite medir los fenómenos. Y si bien, hay muchas más cosas que la simple medición, el propósito fundamental de la ciencia cuando

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

observa un fenómeno es medirlo, lo que permitirá su relación con otras variables” (Kerlinger, 2017). Así, observar, en este sentido, es medir.

Según (Irwin & Bushnell, 2019) la investigación observacional se relaciona con la recolección de datos. Pero también se practica diariamente en la vida cotidiana, para así lograr determinados aprendizajes, que esto permite que haya supervivencia natural. Esto quiere decir que los seres humanos aprendieron a diferenciar los hechos reales y la fantasía comprendiendo estos elementos: reconocer, recoger, hipótesis, interrogar, teorizar y transformar. La investigación observacional tiene un principal objetivo y es la observación y la comprobación lo que se tiene en vista para poder llegar a el diagnóstico.

### **8.4 Alcance exploratorio**

“Se basa en la clasificación que se otorga a las investigaciones donde se conoce diferentes problemas de investigación desconocidos. Este también sirve para conocer más del contexto que se va a investigar”. Recursos electrónicos A. Revistas académicas (Journals) Versión PDF2021

Los alcances exploratorios según Hernández (2017) sirven para preparar el terreno y así mismo anteceden a investigar estos ayudan a que las investigaciones sean estudios explicativos que generen un sentido de entendimiento, también tienen diferentes alcances en las distintas etapas del desarrollo de la investigación.

Para Fernández & Baptista 2017 Los alcances exploratorios sirven para familiarizar a algo desconocido para lograr tener una información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa con el tema del contexto particular, indagar un problema o alguna investigación futura.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

### **8.5 Investigación transversal**

Según Ayala 2021 la investigación transversal, también es conocida como un estudio vertical, que se basa en lo estadístico, demográfico. “La investigación transversal sirve para establecer estadísticamente algunos hechos, pero no permiten establecer la causalidad de los mismos; sin embargo, ayudan a generar hipótesis que servirán para comenzar otros tipos de investigación que sí pueden aclarar el por qué.”

La investigación transversal básicamente se caracteriza por no llevar un orden a la hora de realizar las actividades propuestas en el proyecto ya que se caracteriza es por la manera en que recopila estos datos y se usa para medir el resultado de cada actividad estas se pueden medir por medio de estadísticas, gráfico o diagramas y así mismo evidenciar el resultado. Existe un estudio transversal analítico donde es posible determinar si entre dos o más variables existe alguna relación.

Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018) “la investigación transversal se clasifica como un estudio observacional de base individual que suele tener un doble propósito: descriptivo y analítico. También es conocido como estudio de prevalencia o encuesta transversal; su objetivo primordial es identificar la frecuencia de una condición o enfermedad en la población estudiada y es uno de los diseños básicos en epidemiología al igual que el diseño de casos y controles.”

### **8.6 Investigación sincrónica**

Para Daen 2017 La investigación sincrónica son datos que se recogen en un tiempo único. Tiene carácter estático, son como una fotografía tomada en un momento dado. Sin embargo, es necesario aclarar lo que se quiere decir tiempo único. Pueda ser que efectivamente se tomen los datos una sola vez o pueda ser que se tomen los datos a lo largo de un año, pero ese tiempo es

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

teóricamente único, porque establece un orden y una secuencia de seguimiento donde todos los datos confluyen en un resultado único.

Es criticado su valor científico; pero dialécticamente sí se destaca la esencia sobre lo superficial y lo relaciona con la sociedad en el que esta adquiere significado científico.

### 9. Metodología

#### 9.1 Enfoque

Nuestro proyecto de investigación está basado en el enfoque cualitativo, ya que este se basa en la observación y comparación del rendimiento tanto académico como físico de los niños que llevan una lonchera saludable y los que no.

#### 9.2 Método

Nuestro método fue inductivo, ya que a partir de este se lograrán sacar algunas conclusiones generales desde aspectos muy pequeños

##### 9.2.1 Técnicas e instrumentos

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	TECNICAS	INSTRUMENTOS
Conocer cuál es el significado que tienen los padre de familia sobre la importancia de los hábitos de vida saludable y como los cumplen dentro y fuera de la fundación	Informar a los padres de familia sobre el proyecto que se llevará a cabo	Reunión grupal	Folleto y lista de información recibida
	Encuesta vía online sobre hábitos de vida saludable	Encuesta	Formato de encuesta semi estructurada
	Encuesta vía online sobre alergias	Encuesta	Formato de encuesta semi estructurada
Diseñar actividades que permitan la promoción de los hábitos de vida saludable que permitan	Comparación entre alimentos saludables y chatarra	Taller pedagógico	Planeación didáctica y formato de observación

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

fortalecer el rendimiento físico y mental de los niños durante el desarrollo de las actividades pedagógicas.	Hábitos de vida saludable	Taller pedagógico para estudiantes	Planeación didáctica y formato de observación
Aplicar el método de lonchera saludable en tres pasos: práctico, ligero y nutritivo; para hacer de la lonchera de los niños	Crear menús de lonchera saludable	Taller pedagógico para Padres	Planeación didáctica y formato de observación
Evaluar el método desarrollado por los padres de familia y la adaptación de los niños y niñas en la promoción de los hábitos de vida saludable por medio de la observación durante el desarrollo del día escolar.	Estimulación de sentido del gusto	Grupo focal experiencial	Formato de observación, evidencia fotográfica
	Fiesta del día saludable	Actividad de promoción pedagógica	Diario de Campo
	Análisis de información recolectada	Análisis y síntesis de instrumentos	Tabla de análisis de instrumentos y categorías
	Informe de resultados	-Documento informe Final trabajo de grado -Presentación de socialización de resultados	-Documento de Word trabajo de grado -Presentación PP formato universidad

Tabla 1

**9.3 Población**

La fundación mente, alma y corazón está ubicada en la transversal 8 13-66 barrio bello horizonte.

Principalmente se crea un proyecto con 2 psicólogas y una nutricionista donde el objetivo principal es brindarles a los niños y niñas del municipio de Villanueva Casanare, un lugar llamado aldeas infantiles primariamente su origen viene de Austria donde Herman Gmeiner en

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

1949 buscaba acoger a los niños que han sido separados de sus familias y brindarles la protección a estos infantes. Este proyecto se basa en ayudar a los padres de familia que tal vez no les alcanza el dinero para pagar una mensualidad en un colegio privado o no alcanza a ser seleccionados en el programa del ICBF.

El 22 de enero del 2020 se abrieron las puertas de las aldeas infantiles una en Villanueva, otra en una vereda llamada colmena y la otra en un caserío llamado Caribayona.

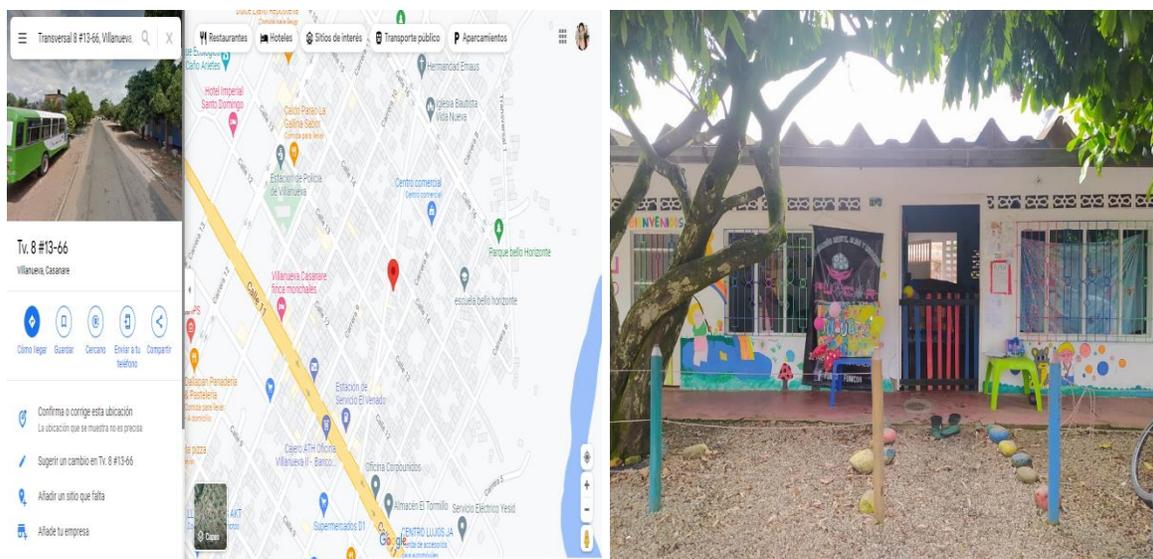
En este año se logró tener una gran cifra de niños y niñas donde se les prestaba el servicio de cuidado y a parte se les enseñaba para iniciar a la educación formal del colegio. Las edades que se manejan son de 1 año a 5 años.

Después de la pandemia fue disminuyendo los estudiantes hoy en día se cuenta con 35 niños en la sede principal que es la de Villanueva y con 16 en Caribayona se les presta el servicio de 6:00AM ya que hay padres de familia que trabajan en palmas o su y necesitan del cuidado desde muy temprano hasta las 6 de la tarde. En ese transcurso la fundación le brinda apoyo pedagógico, almuerzo y unas onces. Los padres se encargan de llevar el desayuno y las onces de la mañana.

También se presta el servicio de apoyo psicológico a las familias que lo necesitan y refuerzo escolar con los estudiantes que van regular en la parte académica ya que se creó un convenio con el colegio Fabio Riveros para los niños de escasos recursos puedan reforzar sus clases.

**Población de trabajo:** Niños entre los 3 y 5 años de edad de la FUNDACIÓN MENTE, ALMA Y CORAZÓN de Villanueva (Casanare)

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR



Anexo 1

## 9.4 Muestra

20 niños entre los 3 y 5 años de edad, de la FUNDACIÓN MENTE, ALMA Y CORAZÓN de Villanueva (Casanare)

## CAPITULO IV

### 10 Procedimiento y Fases

#### 10.1 Fase 1: Diagnostica

*La técnica de este proyecto de investigación es la encuesta.*

**Encuesta:** Durante esta fase se realizarán unas encuestas donde se podrá consolidar cual es el conocimiento que tienen los padres de familia sobre los hábitos y estilos de vida saludables, del mismo modo, saber cuál es el hábito más importante para ellos en las edades iniciales.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

**Resultados:** Se evidencio que los padres de familia tienen una pequeña idea del significado de hábitos de vida saludable, también concordaron en la mayoría de las respuestas que dieron, y para ellos el hábito de vida más importante es la alimentación sana.

### 10.2 Fase 2: Diseño

Nuestra base es la observación en dos momentos:

1. Observar el comportamiento de los niños que llevan una lonchera saludable
2. Observar el comportamiento de los niños que llevan una que NO es saludable.

**Resultados:** Se evidencia una gran diferencia en el compartimiento, momentos que requieren atención, la hora de dormir y el estado de ánimo.

### 10.3 Fase 3: Análisis

De esta manera se podrá entregar unos resultados a los padres de familia y a la docente encargada del grupo, en el cual se podrá establecer algunos de los aspectos más relevantes, teniendo en cuenta el rendimiento académico y físico de cada uno de los niños del aula de clases.

**Resultados:** Finalmente se evidencio de forma directa en la última actividad con el cambio en el comportamiento de los niños, luego nos reunimos con las docentes y directivos de la fundación y cada uno dio su punto de vista sobre el cambio que se obtuvo en los niños.

## 11 Análisis de Datos

### 11.1 Objetivo 1.

Conocer cuál es el significado que tienen los padres de familia sobre la importancia de los hábitos de vida saludable y como los cumplen dentro y fuera de la fundación.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

### 11.1.1 Actividad 01: Informar a los padres de familia sobre el proyecto que se llevará a cabo.

Se dio inicio a la reunión siendo las 8:00 am, el día 23 de agosto del presente año, y se procede a explicar a los padres de familia los aspectos más importantes de nuestro proyecto, tales como: nombre del proyecto, objetivos, justificación, actividades a realizar en la semana, entre otras. Los padres de familia se muestran interesados en el desarrollo del proyecto dentro de la fundación, ya que va muy de la mano con una estrategia que se quería implementar y no había sido posible, manifiestan que es la oportunidad que estaban esperando para lograr tener algo más fundamentado y trabajado tanto con los niños como con los padres de familia.

#### *Evidencia*



Anexo 2.

Formato vacío (Foto)	Explicación
----------------------	-------------



## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

¿Sabe usted que es un hábitos de vida saludable?

20 respuestas

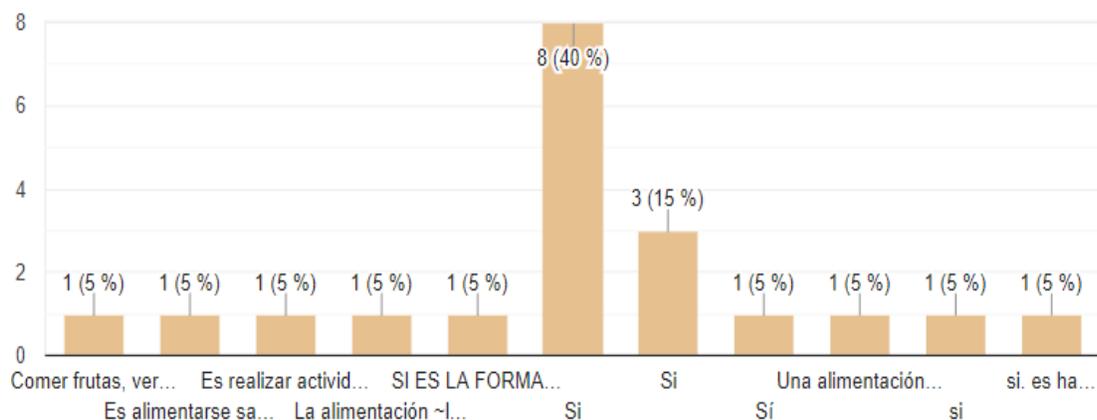


Figura 2. Conocimiento hábitos saludables

*Fuente: Google Formularios*

- ¿Considera usted que los hábitos de vida saludable son esenciales en el diario vivir de los niños

¿Considera usted que los hábitos de vida saludable son esenciales en el diario vivir de los niños?

20 respuestas

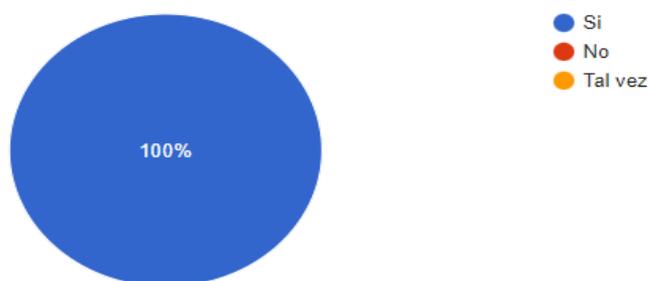


Figura 3. Hábitos saludables- Diario vivir

*Fuente: Google Formularios*

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

- ¿Considera que los niños deben comer frutas y verduras en sus primeros años de vida?

¿Considera que los niños deben comer frutas y verduras en sus primeros años de vida?

20 respuestas

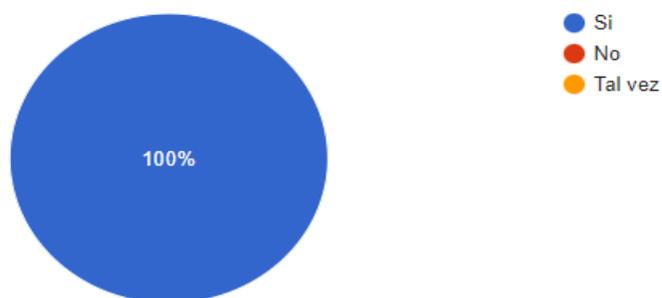


Figura 4. Frutas y verduras

*Fuente: Google Formularios*

- ¿Usted cree que los niños en edades tempranas deben tener horarios de sueño?

¿Usted cree que los niños en edades tempranas deben tener horarios de sueño?

20 respuestas

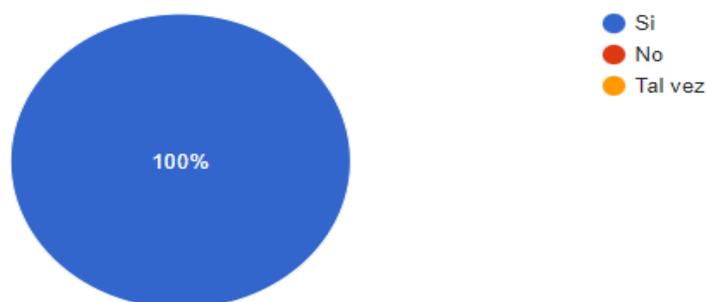


Figura 5. Horarios de sueño

*Fuente: Google Formularios*

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

- ¿Conoce usted cuales son algunos de los hábitos de vida saludable?

¿Conoce usted cuales son algunos de los hábitos de vida saludable?

20 respuestas

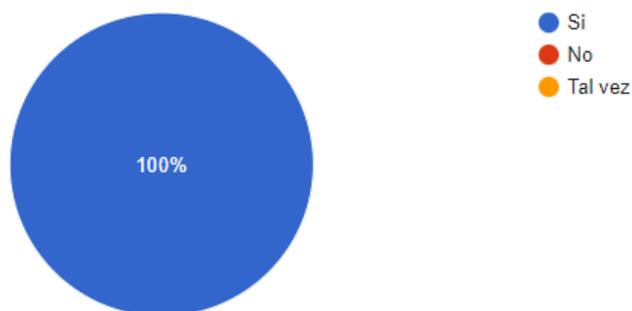


Figura 6: Conocimiento hábitos saludables

*Fuente: Google Formularios*

- ¿Qué hábitos de vida saludable considera más importante en los niños?

¿Qué hábitos de vida saludable considera mas importante en los niños?

20 respuestas

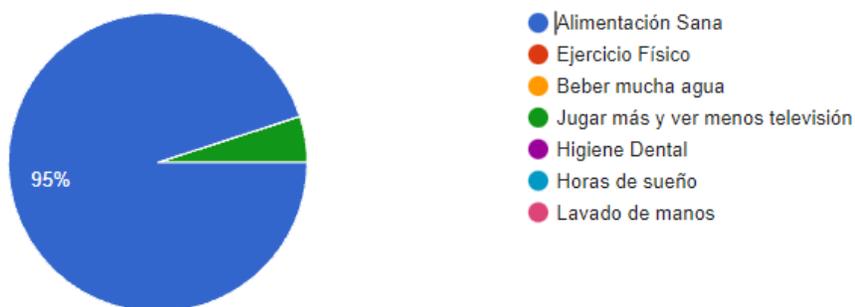


Figura 7: Que habito es más importante

*Fuente: Google Formularios*

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

Se presenta la participación de 20 padres de familia; se evidencia que ellos concuerdan en la mayoría de las preguntas, dando como resultado lo siguiente:

- La mayoría de padres de familia tiene conocimiento sobre lo que son los hábitos de vida saludable.
- El 100% manifiesta que los hábitos de vida saludable son esenciales en el diario vivir de cada uno de sus hijos.
- El 100% considera que los niños deben comer frutas y verduras durante sus primeros años de vida.
- El 100% dice que si es importante tener horarios de sueño a temprana edad.
- El 100% conoce cuales son los hábitos de vida saludable.
- El 95% considera que el hábito de vida saludable más importante es la “alimentación sana”, mientras que el 5% considera que el más importante es “Jugar más y ver menos televisión”

### 11.1.3 Actividad 03: Encuesta vía Online sobre alergias

¿Su hij@ es alérgic@ a alguna de las siguientes frutas?

20 respuestas



Figura 8. Alergias

*Fuente: Google Formularios*

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

Esta actividad fue realizada el día 25 de agosto, en esta encuesta el 100% de los padres de familia manifestó que su hijo o acudido no presenta alergia a ninguna de las frutas que se mencionaron (*Cabe resaltar que se preguntó solo sobre estas frutas, porque son las frutas que se utilizaron al finalizar la actividad*)

### **11.2 Objetivo 2**

Diseñar actividades que permitan la promoción de los hábitos de vida saludable que permitan fortalecer el rendimiento físico y mental de los niños durante el desarrollo de las actividades pedagógicas.

#### **11.2.1 Actividad 04: Comparación entre alimentos saludables y comida chatarra**

Se dio inicio a la actividad siendo las 08:00am, el día 26 de agosto, esta actividad fue realizada con los niños en edades de 3 a 5 años, inicialmente se pone sobre la mesa las cosas que cada niño llevo en su lonchera a la fundación, se evidencia que en su gran mayoría llevaban productos comprados, tales como: galletas, gaseosas, chocolatinas, jugos en caja, y aproximadamente el 5% de los niños llevo frutas, las que más se repetían eran: banano, manzana y uvas. La mayoría de los niños participo activamente en el desarrollo de la actividad, y al finalizar se fueron diciendo que solo querían comer frutas y jugos hechos en casa.

*Evidencia*

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR



Anexo 3.

### 11.2.2 Actividad 05: Hábitos de vida saludable

Esta actividad se realizó el día 27 de agosto, siendo las 08:00am, se presentó a los niños siete memo fichas que mostraban los hábitos de vida saludable, cada vez que se presentaba una, ellos debían decir lo que creían que era, posteriormente nosotras les explicábamos el significado de cada uno de ellos, y se les hacían recomendaciones, todo acorde a su edad. Todos los niños participaron activamente de la actividad, se mostraron muy interesados en lo que se estaba presentando.

*Evidencia*

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR



Anexo 4.

### 11.2.3 Actividad 06: Crear menús de lonchera saludable

Esta actividad se realizó el 30 de agosto, en el transcurso de la mañana, se recolectaron los diferentes menús que los padres de familia consideraron que eran los adecuados y más balanceados para sus hijos; en total fueron 10 menús los que se escogieron y se socializaron con ellos. Los padres de familia participaron muy activamente en el desarrollo de la actividad, y manifestaron que es una idea muy buena, ya que se les facilitara a ellos la preparación de las loncheras de sus hijos.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR



### Anexo 5

#### 11.3 Objetivo 3

Evaluar el método desarrollado por los padres de familia y la adaptación de los niños y niñas en la promoción de los hábitos de vida saludable por medio de la observación durante el desarrollo del día escolar.

##### 11.3.1 Actividad 07: Estimulación sentido del gusto

Esta actividad se realizó el día 31 de agosto, a partir de las 08:00am, inicialmente se les explico cuatro diferentes sabores (dulce, salado, acido, amargo) posteriormente se les pidió salir al patio, para que sacaran sus loncheras y empezaran a describir los sabores que encontraran en ella. La mayoría de los niños se evidencio interesado en la actividad, y unos pocos parecía que no les interesaba mucho.

*Evidencia.*

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR



Anexo 6

### 11.3.2 Actividad 08: Fiesta del día saludable

Esta actividad se realizó el día 1 de septiembre, siendo las 09:00am, en la fundación Alma y Corazon, de Villanueva Casanare, ese día los niños se encontraban muy felices y emocionados, porque ya era el cierre de nuestra actividad; cada niño llevo su fruta favorita y la idea era hacer una recopilación de todas aquellas actividades que se habían realizado con anterioridad. Finalmente llego la hora de realizar la tan anhelada fiesta, la idea principal fue que cada niño realizara un pincho con los trozos de fruta, jugar, cantar, bailar, entre otras cosas.

A nivel general los niños se mostraron muy motivados, expresaban en sus rostros agradecimiento, pero sobretodo felicidad, fue un tiempo dedicado exclusivamente a ellos, las docentes en horas de la tarde nos hicieron saber que los niños habían estado muy atentos a las explicaciones dadas en sus aulas de clase, habían dormido muy bien; esto haciendo una comparación con días anteriores en los que los niños únicamente comían alimentos procesados.

*Evidencia.*

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR



Anexo 7

### CAPITULO V

#### 12 Conclusiones

En la construcción de ideas se plantea que la importancia de las loncheras saludables en los niños de 3 a 5 años en el (Villanueva Casanare) en la fundación mente, alma y corazón, se genera un interés en enfocar a los padres de familia el uso adecuado de las frutas y verduras para el consumo a diario, pues su mayor importancia es que se mejore su salud y su rendimiento académico y se vincule estas áreas social, cognitivo, motriz.

Siempre tenemos que tener en cuenta que una buena alimentación es vital para su funcionamiento inmunológico, lo cual queremos que los padres de familia reemplacen la comida

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

de alta grasas y los dulces comúnmente se dice, por comida de mayor nutrición, la cual ayuda a incentivar el hábito por representar en los niños beneficios al alimentarse bien.

Tener siempre presente que si desde temprana edad evitamos alimentos que no son aptos para nuestra vida, no habrá complicaciones a futuro, tener conciencia que la salud no es un juego si no llevamos una buena alimentación adecuada y más a los niños que es de mayor cuidado los alimentos que consumen seguido, la mal alimentación provoca desnutrición y su estado de salud será más lento en su proceso de desarrollo.

El autocuidado de los niños y la manera de alimentación en la que los niños desarrollen mayor capacidad y habilidades se favorecen en las estimulaciones que como padre de familia les aporta y como docente aplicó.

Se verifica en las instituciones los niños siempre acceden a las comidas rápidas, por ende, no es bueno para el estado mental y físico.

### **13 Recomendaciones**

Para generar grandes variabilidades en los niños y niñas requiere de vitaminas y minerales, la cantidad de calorías que necesita un niño es dependiendo su edad para que su nivel físico se desarrolle más, esta nos hace preguntar qué debemos evitar el alto índice de alimentos hamburguesas, fritos, esto puede ocasionar una mal desnutrición en el infante.

No acompañar de mayonesa o mostazas en las loncheras de los niños porque se debe siempre buscar alimentos fáciles de preparar y nutritivos.

Siempre fomentar en el niño que cada alimento se debe lavar las manos para evitar microorganismos en el cuerpo.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

Siempre lavar la lonchera donde se repose los alimentos que sea práctica de manejar para consumir adecuadamente el alimento.

Empacarle al niño una toalla o servilleta para usar después del alimento y que se limpie su cara y se enjuague las manos.

Saber escoger los alimentos de mayor nutrición y fibra para el consumo y que sea fácil de digerir y preparar.

### **14 Bibliografía**

Arciniegas Ortiz. (2017). Percepción de la calidad de los servicios prestados por la Universidad Militar Nueva Granada con base en la escala Servqualing, con análisis factorial y análisis de regresión múltiple.

Bernate, J., Fonseca, I., & Castillo, E. (2019) Impacto social del deporte y la actividad física en el ámbito escolar. *ATHLOS Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte International Journal of Social Sciences of Physical Activity, Game and Sport*, 16(8), 78-97.

Buitrago Castellanos, Ó. F. (2017). Características y componentes de las intervenciones didácticas que, en la clase de educación física, promueven hábitos de vida saludable en los estudiantes de grado octavo del Colegio IED Venecia jornada de la mañana.

Calatayud, G. Q., Aliaga, R. R., & Gonzales, W. G. (2016). Efectividad de una intervención educativa en el conocimiento de loncheras saludables y su contenido en las madres de preescolares. *Ágora Revista Científica*, 3(1), 320-328.

CHILITO, B. E. Q., & MIRANDA, J. B. Las Técnicas Como Estrategia Lúdico Pedagógica Para Fortalecer La Convivencia Escolar En Los Niños Y Niñas Del Grado Segundo De

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

La Institución Educativa Destellos Empresariales De La Ciudad De Popayán En El Primer Semestre De 2019.

Daen, S. T. (2017). Tipos de investigación científica. *Revista de Actualización Clínica Investigativa boliviana*.

Didier Jiménez Mendoza (2018) la importancia de una lonchera balanceada en el desarrollo escolar en los niños@s.

Doris Álvarez Dongo (2018) uso de loncheras saludables en escolar. *Rev. Salud pública*. (Bogotá) 2018; 17(6): 836-847

Gracia Rojas, L. C. (2018). Evaluación de impacto en los egresados del programa de especialización en evaluación de y gerencia de proyectos de Bucaramanga en las cohortes de los últimos cinco años (Doctoral dissertation, Universidad Industrial de Santander, Escuela De Estudios Industriales Y Empresariales).

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2017). Alcance de la Investigación

Juárez, J. C., Franco-Reynolds, L., Calderón, M., Caro, B., Rodrigo, M., & Ruiz, C. (2017). El desayuno escolar; una intervención educativa en alimentación y nutrición saludable. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, (32), 171-182.

La UNESCO y el Programa Mundial de Alimentos (2019) y (2021) esfuerzos en favor de la salud y la nutrición escolares para ayudar a los niños a recuperarse tras el cierre de las escuelas

Maite Ayala. (30 de mayo de 2021). Investigación transversal. Lifeder.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

- Morales, N. A. M. (2020). Incidencia de las Prácticas Institucionales en la Percepción de Hábitos de Vida Saludable: Estudio de Caso de Colegios de la Pintana, Chile (Doctoral dissertation, Pontificia Universidad Católica de Chile (Chile))
- Moreno-Doña, A., Arévalo, S. T., & Gonzalvo, F. G. (2018). Crítica de la educación física crítica: eurocentrismo pedagógico y limitaciones epistemológicas. *Psychology, Society, & Education, 10*(3), 349-362
- Muñoz, S. M. C., Ordóñez, T. E. V., & Díaz, J. A. N. (2017). Uso de las TIC en la práctica pedagógica. *Tecnología Investigación y Academia, 5*(1), 46-56.
- Navegación por la página del ministerio de educación Nacional (Colombia)
- Ochoa, R. I. Á., Cordero, G. D. R. C., Calle, M. A. V., Cordero, L. C. A., & Lema, M. C. G. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río, 21*(6), 852-859
- ONU. (12 de 12 de 2017). Objetivos de desarrollo sostenible. Obtenido de:  
<http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/poverty/>
- Reyes Flores, M. (2020, 24 octubre). *Vida Saludable para Educación Básica: resumen*. Revista DGEPE
- Sánchez Flores, F. A. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Revista digital de investigación en docencia universitaria, 13*(1), 102-122.
- Santamaría-Rodríguez, J. E., Benítez-Saza, C. R., Sotomayor-Tacuri, S., & Barragán-Varela, L. A. (2019). Pedagogías críticas: Criterios para una formación de docentes en investigación pedagógica. *Educação & Sociedade, 40* Ortega, A. O. (2018).
- Soto, A. (12 de 02 de 2017). Actualización en Obesidad. Obtenido de  
[http://www.agamfec.com/wp/wpcontent/uploads/2014/08/vol17\\_n2\\_Para\\_saber\\_de\\_01.pdf](http://www.agamfec.com/wp/wpcontent/uploads/2014/08/vol17_n2_Para_saber_de_01.pdf)

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

## 15 Anexos

*Planeación pedagógica- Actividad 1*

<b>Nombre del Proyecto:</b> Hábitos y estilos de vida saludable y su incidencia en los procesos de desarrollo y la educación infantil				
<b>Docentes:</b> Angie Martínez, Pilar Salamanca, Jeini Segura		<b>Beneficiarios:</b> Niños de la Fundación Mente, Alma y Corazón		
<b>Objetivo:</b> Dar a conocer a los padres de familia nuestro proyecto				
<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>	<b>Metodología</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
Reunión de padres de familia	40 minutos.	Los padres de familia o acudientes del estudiante se deben acercar a la fundación a las 08:00am, para dar inicio con la reunión programa, en esta se darán a conocer los aspectos más relevantes de nuestro proyecto, y las actividades que se esperan realizar con los niños	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Folleto</li> <li>- Video Beam o televisor</li> <li>- Diapositivas</li> </ul>	Finalmente se realizara una ronda de preguntas, en la cual escucharemos las dudas e inquietudes que ellos tengan.

Tabla 3

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

### Planeación pedagógica- Actividad 2

<b>Nombre del Proyecto:</b> Hábitos y estilos de vida saludable y su incidencia en los procesos de desarrollo y la educación infantil				
<b>Docentes:</b> Angie Martínez, Pilar Salamanca, Jeini Segura			<b>Beneficiarios:</b> Niños de la Fundación Mente, Alma y Corazón	
<b>Objetivo:</b> Saber que perspectiva tienen los padres de familia sobre los habito de vida saludable.				
Actividad	Duración	Metodología	Recursos	Evaluación
Encuesta vía Online sobre conocimientos de hábitos de vida saludable	15 minutos.	Se enviara una encuesta por medio de WhatsApp, en la cual deben responder una serie de preguntas relacionadas con los hábitos de vida saludable, son preguntas en su mayoría de selección múltiple	<ul style="list-style-type: none"> <li>- celular o computador</li> <li>- acceso a una red de internet</li> </ul>	Una vez se obtengan los resultados, se procederá a revisar las gráficas que Google Formularios nos suministra, de esta forma podremos saber cuáles fueron las respuestas y analizarlas.

Tabla 4

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

### Planeación pedagógica- Actividad 3.

<b>Nombre del Proyecto:</b> Hábitos y estilos de vida saludable y su incidencia en los procesos de desarrollo y la educación infantil				
<b>Docentes:</b> Angie Martínez, Pilar Salamanca, Jeini Segura		<b>Beneficiarios:</b> Niños de la Fundación Mente, Alma y Corazón		
<b>Objetivo:</b> Conocer si algún niño presenta alguna alergia a alguna fruta.				
Actividad	Duración	Metodología	Recursos	Evaluación
Encuesta vía online sobre alergias	15 minutos	Se enviara una encuesta por medio de WhatsApp, en la cual deben responder una sola pregunta, la cual es si su hij@ es alérgico a alguna de las frutas que allí se mencionan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Celular o computador</li> <li>- Acceso a una red de internet</li> </ul>	Una vez se obtengan los resultados, se procederá a revisar las gráficas que Google Formularios nos suministra, de esta forma podremos saber cuáles fueron las respuestas y analizarlas.

Tabla 5

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

### Planeación pedagógica- Actividad 4

<b>Nombre del Proyecto:</b> Hábitos y estilos de vida saludable y su incidencia en los procesos de desarrollo y la educación infantil				
<b>Docentes:</b> Angie Martínez, Pilar Salamanca, Jeini Segura		<b>Beneficiarios:</b> Niños de la Fundación Mente, Alma y Corazón		
<b>Objetivo:</b> Dar a conocer a los niños la importancia sobre una buena alimentación.				
Actividad	Duración	Metodología	Recursos	Evaluación
Comparación entre alimentos saludables y comida chatarra	30 minutos	Inicialmente se pide a los niños que enseñen lo que llevaron en sus loncheras, y posteriormente que lo pongan sobre la mesa, luego de que pasen todos se procede a explicarles cuales de esos alimentos son los que los alimentan y proporcionan mucha energía, y cuales por el contrario, solo los llenan de ansiedad y no les aportan nada bueno a su organismo.	- Loncheras	A medida de que se va desarrollando la actividad se va preguntando a los niños cuales son los alimentos que su cuerpo necesita para poder tener la suficiente energía

Tabla 6

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

## Planeación pedagógica- Actividad 5

<b>Nombre del Proyecto:</b> Hábitos y estilos de vida saludable y su incidencia en los procesos de desarrollo y la educación infantil				
<b>Docentes:</b> Angie Martínez, Pilar Salamanca, Jeini Segura		<b>Beneficiarios:</b> Niños de la Fundación Mente, Alma y Corazón		
<b>Objetivo:</b> Conocer cuáles son los hábitos de vida saludable.				
<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>	<b>Metodología</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
Memo fichas- Hábitos de vida saludable	30 minutos	Inicialmente se saluda a los niños, y se procede a preguntar ¿saben que son hábitos de vida saludable? ¿saben cuáles son?, posteriormente se empiezan a mostrar las memo fichas, y ellos deben decir lo que ven en la ficha.	- Memo fichas	Una vez finalizada la actividad, se pregunta cuáles son los hábitos de vida saludable y cual les gusta mas

Tabla 7

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

## Planeación pedagógica- Actividad 6

<b>Nombre del Proyecto:</b> Hábitos y estilos de vida saludable y su incidencia en los procesos de desarrollo y la educación infantil				
<b>Docentes:</b> Angie Martínez, Pilar Salamanca, Jeini Segura		<b>Beneficiarios:</b> Niños de la Fundación Mente, Alma y Corazón		
<b>Objetivo:</b> Crear diez menús de lonchera saludable.				
Actividad	Duración	Metodología	Recursos	Evaluación
Crear menús	60 minutos	Inicialmente se les pide a los padres de familia que lleven escrito un menú de lonchera, que ellos consideren sea saludable y nutritivo para sus hijos, posteriormente seleccionaremos solo 10 menús que cumplan con lo que se pidió a los padres de familia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas</li> <li>- Lápiz o esfero.</li> </ul>	Se hace entrega vía online de los menús seleccionados a los padres de familia, para que en las siguientes semanas empiecen a implementarlos.

Tabla 8

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

## Planeación pedagógica- Actividad 7

<b>Nombre del Proyecto:</b> Hábitos y estilos de vida saludable y su incidencia en los procesos de desarrollo y la educación infantil				
<b>Docentes:</b> Angie Martínez, Pilar Salamanca, Jeini Segura		<b>Beneficiarios:</b> Niños de la Fundación Mente, Alma y Corazón		
<b>Objetivo:</b> Estimular el sentido del gusto en los niños.				
Actividad	Duración	Metodología	Recursos	Evaluación
Estimulación sentido del gusto	30 minutos	Se inicia explicando a los niños cuatro de los sabores que podemos identificar en nuestra boca, luego se les dice que se les va a dar un trozo de fruta y ellos deben decir cómo se llama y que tipo de sabor es.	- Fruta	Como hay niños pequeños, los más grandes deben decir que sabor es el que tiene la fruta que está comiendo, según la cara que haga.

Tabla 9

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

## Planeación pedagógica- Actividad 8

<b>Nombre del Proyecto:</b> Hábitos y estilos de vida saludable y su incidencia en los procesos de desarrollo y la educación infantil				
<b>Docentes:</b> Angie Martínez, Pilar Salamanca, Jeini Segura		<b>Beneficiarios:</b> Niños de la Fundación Mente, Alma y Corazón		
<b>Objetivo:</b> Tener un día de esparcimiento y diversión.				
<b>Actividad</b>	<b>Duración</b>	<b>Metodología</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
Fiesta Saludable	60 minutos	Se inicia saludando y contándole a los niños el orden del día, posteriormente se enseña la fruta que se tiene preparada para la actividad; luego se les enseña cómo deben formar su pincho de fruta, una vez que lo terminen de hacer y se lo coman, se procede a poner diferentes canciones, para poder bailar y cantar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fruta</li> <li>- Palitos de pincho</li> <li>- Parlante</li> <li>- Celular</li> </ul>	Finalmente, se les pide a los niños que hagan un recuento de las actividades que se realizaron en el transcurso de los días.

Tabla 10

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

## Acta- Actividad 1

### ACTA 01/2021

#### SOCIALIZACIÓN DEL PROYECTO A LOS PADRES DE FAMILIA DE FUMCOR

Villanueva, 23 de agosto de 2021

**LUGAR:** Fundación Mente, Alma y Corazón- Villanueva, Casanare

**HORA:** 08:00 a.m.

**ASISTENTES:** Ángela del Pilar Salamanca Ávila, Angie Zayira Martínez López, Jeini Segura Murillo-Socializadoras.

Padres de Familia de la Fundación

Docentes y directivos FUMCOR

#### ORDEN DEL DIA

1. Saludo
2. Presentación
3. Breve explicación sobre el proyecto *“Hábitos y estilos de vida saludable y su incidencia en el desarrollo escolar”*
4. Explicación de las actividades a realizar con los niños
5. Dudas e inquietudes

#### DESARROLLO

Se da inicio siendo las 8:10 a.m. en compañía de las docentes de la Fundación.

1. **Saludo.** Da inicio una de las socializadoras del proyecto, dando la bienvenida a cada uno de los padres de familia que se van acercando a la fundación.
2. **Presentación.** Cada una de las socializadoras se presenta ante los padres de familia, diciendo su nombre, motivo por el que se encuentra ahí y el nombre de la carrera.
3. **Breve explicación sobre el proyecto.** Toma la vocería inicialmente una de las socializadoras, y se da el nombre del proyecto, posteriormente se habla del motivo por el cual se escogió este proyecto, y se explican los objetivos.
4. **Explicación de las actividades a realizar con los niños.** Se explicó cada una de las actividades que se van a realizar con los niños, son aproximadamente 8 actividades (teniendo en cuenta la que se está realizando), que de una u otra manera son fundamentales para el propósito que se tiene con el proyecto, y se enfatizó en la última actividad, la cual es una fiesta del día saludable, donde se harán juegos, pinchos saludables, entre otras cosas.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

5. **Dudas e inquietudes.** Ningún padre de familia presento alguna duda, sin embargo, manifiestan que es un proyecto muy interesante, y agradecen el hecho de hacer partícipes a sus hijos.

*Acta- Actividad 2*

### ACTA 02/2021

#### ENCUESTA VÍA ONLINE SOBRE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Villanueva, 24 de agosto de 2021

**LUGAR:** Fundación Mente, Alma y Corazón- Villanueva, Casanare

**HORA:** 08:00 a.m.

**ASISTENTES:** Ángela del Pilar Salamanca Ávila, Angie Zayira Martínez López, Jeini Segura Murillo-Socializadoras.

Padres de Familia de la Fundación

Docentes y directivos FUMCOR

#### ORDEN DEL DIA

1. Saludo
2. Explicación para el diligenciamiento de la encuesta
3. Dudas e inquietudes

#### DESARROLLO

Se da inicio siendo las 8:20 a.m. en compañía de las docentes de la Fundación.

1. **Saludo.** Da inicio una de las socializadoras del proyecto, dando la bienvenida a cada uno de los padres de familia que se van acercando a la fundación.
2. **Explicación para el diligenciamiento de la encuesta.** Se explicó que cada uno de los padres de familia debe ingresar en su dispositivo (celular o computador) dando clic en el enlace que se enviara por el grupo de WhatsApp, en esa encuesta deben responder una serie de preguntas, que en su mayoría son de opción múltiple. Se finaliza diciéndoles a los padres de familia que esos resultados serán tomados en cuenta para la realización de algunas de las actividades.
3. **Dudas e inquietudes.** La única duda que presentaron los padres de familia, era que, si debían ingresar algún tipo de contraseña al momento de diligenciar la encuesta, se les dijo que no lo debían hacer, aunque si era necesario que escribieran el nombre de su hijo o acudido.

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

## Acta- Actividad 3

### ACTA 03/2021

#### ENCUESTA VÍA ONLINE SOBRE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Villanueva, 25 de agosto de 2021

**LUGAR:** Fundación Mente, Alma y Corazón- Villanueva, Casanare

**HORA:** 08:00 a.m.

**ASISTENTES:** Ángela del Pilar Salamanca Ávila, Angie Zayira Martínez López, Jeini Segura Murillo-Socializadoras.

Padres de Familia de la Fundación

Docentes y directivos FUMCOR

#### ORDEN DEL DIA

1. Saludo
2. Explicación para el diligenciamiento de la encuesta
3. Dudas e inquietudes

#### DESARROLLO

Se da inicio siendo las 8:05 a.m. en compañía de las docentes de la Fundación.

1. **Saludo.** Da inicio una de las socializadoras del proyecto, dando la bienvenida a cada uno de los padres de familia que se van acercando a la fundación.
2. **Explicación para el diligenciamiento de la encuesta.** Se explica a cada uno de los padres de familia que al igual que la encuesta anterior, esta también es de opción múltiple, y que si ninguna de esas opciones les parece la indicada tienen la posibilidad de responderla de forma escrita, ya que tiene el formato de pregunta abierta
3. **Dudas e inquietudes.** Ningún padre de familia presenta alguna inquietud, solo agradecen y dicen textualmente "Que bueno que quieran hacer las cosas de la mejor manera, y eso se evidencia en esta actividad, ya que no están jugando con la salud de los niños"

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

## Diario de Campo- Actividad 4

Figura 9

		UNIMINUTO VIRTUAL Y A DISTANCIA – UVD			FORMATO A	
DIARIO DE CAMPO PRÁCTICA FORMATIVA Y DE PROFUNDIZACIÓN						
<b>1. Nombres y apellidos del estudiante en formación:</b> ANGIE MARTINEZ, PILAR SALAMANCA, JEYNY SEGURA		<b>2. Fecha:</b> 26/08/2021 Día /mes/ año	<b>3. Periodo académico</b>	<b>4. ID:</b>	<b>5. Diario de campo N.º</b> 01	
<b>6. Nombre de la Institución o Escenario de Práctica:</b> FUNDACION MENTE, ALMA Y CORAZON		<b>7. Grado, curso o nivel:</b>	<b>8. Diario de Campo No 04</b> 01	<b>9. profesor acompañante de práctica:</b> ESTIMULACION DE SENTIDOS.		
<b>Documento escrito en forma narrativa en donde se evidencian los sucesos que ocurren en un lugar; como por ejemplo en un aula de clase, estas evidencias son reflexiones e impresiones de lo que se observa en el lugar)</b>						
<b>11. DESCRIPCIÓN</b>		<b>¿En qué experiencia centró su observación? Realice una breve descripción dónde se evidencie el aspecto o los aspectos que, para usted generó mayor interés.</b>				
En esta actividad de estimulación los niños y niñas se alimentaron más de banano, uvas, fresas, sandias, que no las otras frutas como piña, patilla, melón, se miró más el interés por querer frutas con vitaminas.						
<b>12 ANÁLISIS SITUACIONAL:</b>		<b>De la observación realizada, indique el tema de interés que le llamó su atención en relación a su propuesta pedagógica: Posterior a ello realice un análisis de lo vivido y relaciónelo con las fuentes bibliográficas como (autores, normativa, lineamientos, referentes, entre otros). Debe utilizar al menos (2 citas) y deben obedecer a las normas APA.</b>				
se utilizaron alimentos con distintos sabores que permitan el contraste: dulce, salado, agrio. observaremos su reacción y si muestra alguna preferencia o rechazo..						
<b>13. INTERPRETACIÓN CRÍTICA DE LO VIVIDO EN LA EXPERIENCIA PEDAGÓGICA</b>		<b>Es importante que acuda a su reflexión crítica. Enuncie sus puntos de vista como estudiante en formación, sobre lo que describió y analizó. Indique aspectos a mejorar o aspectos positivos de la experiencia (puede evidenciar, cómo se sintió, que emociones y aprendizajes le dejó la experiencia, retos y desafíos para el trabajo con las infancias)</b>				
nos planteamos, por un lado la estimulación de un nuevo canal de entrada de información como es el gusto, y por otro el desarrollo del proceso de succión, masticación y deglución y el control del babeo.						
<b>14. ASPECTOS EVALUATIVOS DE SU PROPUESTA</b>		<b>Evalúe aspectos positivos o aspectos a mejorar de su propuesta pedagógica como oportunidad de mejora.</b>				
Mejorar el hábito de comida saludable y no empaques que hacen daño para su vida, los niños siempre deben tener un buen desarrollo y buena estimulación de gusto, motriz, cognitivo y demás.						
<b>15. REFERENCIAS (Con los lineamientos APA)</b>		<b>Relacione en este espacio los distintos autores, normativa, lineamientos, referentes, entre otros que sirvieron de apoyo en el proceso de la elaboración del diario de campo.</b>				
ALIMENTARSE A HORAS Y 4 VECES AL DÍA CUIDAR NUESTRA SALUD DE BEBIDAS NO CONSUMIR GRASAS NI CHATARRA.						
<b>16. Observaciones del profesor de práctica:</b>					<b>18. NOTA VALORATIVA</b>	
<b>17. Firma profesor de práctica</b>					_____	

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

## Diario de Campo- Actividad 5

Figura 10

		LICENCIATURA EN EDUCACIÓN INFANTIL UNIMINUTO VIRTUAL Y A DISTANCIA – UVD DIARIO DE CAMPO PRÁCTICA FORMATIVA Y DE PROFUNDIZACIÓN		FORMATO A	
<b>1. Nombres y apellidos del estudiante en formación:</b> Angie Cayira Martínez López Ángela Del Pilar Salamanca Ávila Feini Segura Murillo		<b>2. Fecha:</b> 27/08/2021 Día /mes/ año	<b>3. Período académico</b> 2	<b>4. ID:</b> 467274	<b>5. Diario de campo N.º</b> 2
<b>6. Nombre de la Institución o Escenario de Práctica:</b> Fundación mente, alma y corazón	<b>7. Grado, curso o nivel:</b> Pre-Jardín	<b>8. Diario de Campo No</b> 2	<b>9. profesor acompañante de práctica:</b>		
<b>10. Lineamientos escriturales</b> Documento escrito en forma narrativa en donde se evidencian los sucesos que ocurren en un lugar; como por ejemplo en un aula de clase, estas evidencias son reflexiones e impresiones de lo que se observa en el lugar)					
<b>11. DESCRIPCIÓN</b>		¿En qué experiencia centró su observación? Realice una breve descripción dónde se evidencie el aspecto o los aspectos que, para usted generó mayor interés.			
<p>Centre mi experiencia en el comportamiento de los niños y niñas de la fundación mente, alma y corazón ya que todos llegan con diferentes conductas y actitudes. La mayoría llegan contentos y con mucha alegría. Sin embargo, ya a la hora de estar a dentro de la fundación el comportamiento de un niño es inadecuado y realiza un desorden donde los otros niños quieren como hacer los mismo y seguir el comportamiento del niño. El niño cuando llega tiene una buena relación con sus compañeros, pero si pasa algo o le sacan el mal genio golpea todo, bota lo que este por ahí y sus compañeros corren y le tienen miedo.</p>					
<b>12 ANÁLISIS SITUACIONAL:</b>		De la observación realizada, indique el tema de interés que le llamó su atención en relación a su propuesta pedagógica: Comportamiento de los niños y agresiones. Posterior a ello realice un análisis de lo vivido y relaciónelo con las fuentes bibliográficas como (autores, normativa, lineamientos, referentes, entre otros). Debe utilizar al menos (2 citas) y deben obedecer a las normas APA.			
<p>El comportamiento de los niños y niñas tiene que ver mucho desde la gestación y crecimiento de los niños donde si han tenido una buena evolución a través de estas etapas se puede decir que los niños tendrán una buena conducta. También se dice que el comportamiento se puede ver afectado por los malos tratos de los padres y del ejemplo de la sociedad que lo rodea. Valeria Caballero. (2017)</p> <p>Existen dos conductas que afectan el incrementar real que afectan el comportamiento y es el contexto familiar, contexto escolar, desde mi punto de vista es muy importante que los infantes tienen que tener un buen contexto para que puedan tener un buen comportamiento adecuado. González (2017).</p>					
<b>13. INTERPRETACION CRITICA DE LO VIVIDO EN LA EXPERIENCIA PEDAGÓGICA</b>		Es importante que acuda a su reflexión crítica. Enuncie sus puntos de vista como estudiante en formación, sobre lo que describió y analizó. Indique aspectos a mejorar o aspectos positivos de la experiencia (puede evidenciar, cómo se sintió, que emociones y aprendizajes le dejó la experiencia, retos y desafíos para el trabajo con las infancias)			
<p>La mayoría de los niños estuvieron atentos en la clase, solo uno tuvo un comportamiento inadecuado, las actividades que se realizaron fueron adecuadas y los niños participaron activamente de ellas. Tuvieron espacios de compartir y de juego con sus compañeros.</p> <p>Implementar estrategias que ayuden a los infantes a tener un buen comportamiento y que ellos comprendan lo importante que es la conducta en el contexto escolar, y que es el niño que tiene mal comportamiento ayudarlo con terapias psicológicas para que ayuden a cambiar y crear un hábito de buen comportamiento.</p>					
<b>14. ASPECTOS EVALUATIVOS DE SU PROPUESTA</b>		Evalúe aspectos positivos o aspectos a mejorar de su propuesta pedagógica como oportunidad de mejora.			
<p>La estrategia de la propuesta pedagógica está regida por la directora de la fundación, donde busca preparar a los niños a para la educación formal dentro de una institución educativa privada o pública.</p> <p>Se puede implementar actividades lúdicas donde los niños compartan y aprendan de una manera más divertida.</p> <p>Falta de material didáctico para ejecutar una clase es un gran inconveniente tanto para los niños como para la docente.</p> <p>Falta de espacios adecuados para manejar realizar diferentes actividad lúdicas y pedagógicas.</p>					
<b>15. REFERENCIAS (Con los lineamientos APA)</b>		Relacione en este espacio los distintos autores, normativa, lineamientos, referentes, entre otros que sirvieron de apoyo en el proceso de la elaboración del diario de campo.			
<p>Cuenca Sánchez, V., &amp; Mendoza González, B. (2017). Comportamiento prosocial y agresivo en niños: tratamiento conductual dirigido a padres y profesores. <i>Acta de Investigación psicológica</i>, 7(2), 2691-2703.</p> <p>Martínez, J. W., Cuevas, J. R. T., &amp; Muñoz, A. F. O. (2016). Comportamiento agresivo y prosocial de escolares residentes en entornos con altos niveles de pobreza. <i>Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública</i>, 33, 455-461.</p>					
<b>16. Observaciones del profesor de práctica:</b>				<b>18. NOTA VALORATIVA</b>	
<b>17. Firma profesor de práctica</b>				_____	

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

## Diario de campo- Actividad 6

Figura 11

		LICENCIATURA EN EDUCACIÓN INFANTIL UNIMINUTO VIRTUAL Y A DISTANCIA – UVD DIARIO DE CAMPO PRÁCTICA FORMATIVA Y DE PROFUNDIZACIÓN			FORMATO A
<b>1. Nombres y apellidos del estudiante en formación:</b> ANGIE MARTINEZ, PILAR SALAMANCA, JEYNY SEGURA		<b>2. Fecha:</b> 27/08/2021 Día /mes/ año	<b>3. Periodo académico</b>	<b>4. ID:</b>	<b>5. Diario de campo No.:</b> 03
<b>6. Nombre de la Institución o Escenario de Práctica:</b> FUNDACIÓN MENTE, ALMA Y CORAZON.	<b>7. Grado, curso o nivel:</b>	<b>8. Diario de Campo No</b> 03	<b>9. profesor acompañante de práctica:</b> CREACION DE MENUS		
<b>10. Lineamientos escriturales</b>					
<b>Documento escrito en forma narrativa en donde se evidencian los sucesos que ocurren en un lugar; como por ejemplo en un aula de clase, estas evidencias son reflexiones e impresiones de lo que se observa en el lugar)</b>					
<b>11. DESCRIPCIÓN</b>	<b>¿En qué experiencia centró su observación? Realice una breve descripción dónde se evidencie el aspecto o los aspectos que, para usted generó mayor interés.</b>				
<p>En la comparación de comidas chatarra a comidas d buen nutrir se hace un manejo de grupo entre los niños y niñas del aula y demás grados que es fácil cuidar nuestro cuerpo, y hacer uso de frutas y verduras para que evitemos riesgos en la salud, hacer esta campaña de sensibilización a los padres de familia en acatar a este proceso del alumno y que su desarrollo sea de mayor fluidez.</p>					
<b>12 ANÁLISIS SITUACIONAL:</b>	<b>De la observación realizada, indique el tema de interés que le llamó su atención en relación a su propuesta pedagógica:</b> Posterior a ello realice un análisis de lo vivido y relaciónelo con las fuentes bibliográficas como (autores, normativa, lineamientos, referentes, entre otros). Debe utilizar al menos (2 citaciones) y deben obedecer a las normas APA.				
<p>los niños y niñas de la fundación crearon menús de frutas que le gustan el cual eligieron banano , fresas, piña, sandía la cual se hizo una jornada de ayudas entre los mismos niños el cual fue fomentar trabajo grupal para hacer siempre uso de estos alimentos.</p>					
<b>13. INTERPRETACION CRÍTICA DE LO VIVIDO EN LA EXPERIENCIA PEDAGÓGICA</b>	<b>Es importante que acuda a su reflexión crítica. Enuncie sus puntos de vista como estudiante en formación, sobre lo que describió y analizó. Indique aspectos a mejorar o aspectos positivos de la experiencia (puede evidenciar, cómo se sintió, que emociones y aprendizajes le dejó la experiencia, retos y desafíos para el trabajo con las infancias)</b>				
<p>Nosotros como padre de familia tenemos que reconocer que los niños necesitan así sea una fruta semanal, para que su desarrollo se vea más estable de acuerdo a su edad y concientizando el mal estado de comidas chatarra.</p>					
<b>14. ASPECTOS EVALUATIVOS DE SU PROPUESTA</b>	<b>Evalúe aspectos positivos o aspectos a mejor de su propuesta pedagógica como oportunidad de mejora.</b>				
<p>Sin embargo nosotras como guías de apoyo a esta actividad se les notifica que los alimentos mayor consumidos debe de ser frutas y verduras para el bienestar de sus hijos.</p>					
<b>15. REFERENCIAS (Con los lineamientos APA)</b>	<b>Relacione en este espacio los distintos autores, normativa, lineamientos, referentes, entre otros que sirvieron de apoyo en el proceso de la elaboración del diario de campo.</b>				
ALIMENTARSE A HORAS					
CUIDAR NUESTRA SALUD DE BEBIDAS					
NO CONSUMIR GRASAS NI CHATARRA.					
<b>16. Observaciones del profesor de práctica:</b>					<b>18. NOTA VALORATIVA</b>
<b>17. Firma profesor de práctica</b>					_____ _____

# HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

## Diario de campo- Actividad 7

Figura 12

		LICENCIATURA EN EDUCACIÓN INFANTIL UNIMINUTO VIRTUAL Y A DISTANCIA – UVD		FORMATO A	
DIARIO DE CAMPO PRÁCTICA FORMATIVA Y DE PROFUNDIZACIÓN					
<b>1. Nombres y apellidos del estudiante en formación:</b> ANGIE MARTINEZ, PILAR SALAMANCA, JEYNY SEGURA		<b>2. Fecha:</b> 31/08/2021 Día /mes/ año	<b>3. Periodo académico</b>	<b>4. ID:</b>	<b>5. Diario de campo N.º 04</b>
<b>6. Nombre de la Institución o Escenario de Práctica:</b> FUNDACIÓN MENTE, ALMA Y CORAZÓN	<b>7. Grado, curso o nivel:</b>	<b>8. Diario de Campo</b> No 04	<b>9. profesor acompañante de práctica:</b> COMPARACION DE LONCHERAS		
<b>10. Lineamientos escriturales</b>					
Documento escrito en forma narrativa en donde se evidencian los sucesos que ocurren en un lugar; como por ejemplo en un aula de clase, estas evidencias son reflexiones e impresiones de lo que se observa en el lugar)					
<b>11. DESCRIPCIÓN</b>	¿En qué experiencia centró su observación? Realice una breve descripción dónde se evidencie el aspecto o los aspectos que, para usted generó mayor interés.				
esta experiencia la observe en las loncheras que los niños llevaban a sus aulas de clase a diario, al realizar estas actividades se observó muchos empaques de papas y bebidas, la cual es malo para nuestra salud. por eso se les recomienda a los padres de familia un buen uso de alimentos que nutren bien el bienestar de sus hijos.					
<b>12 ANÁLISIS SITUACIONAL:</b>	De la observación realizada, indique el <u>tema</u> de interés que le llamó su atención en relación a su propuesta pedagógica: _____ Posterior a ello realice un análisis de lo vivido y relaciónelo con las fuentes bibliográficas como (autores, normativa, lineamientos, referentes, entre otros). Debe utilizar al menos (2 citas) y deben obedecer a las normas APA.				
observando esta práctica de alimentos menos consumidos en los niños se realiza cambio total en los padres de familia al explicar el por qué no era bueno los alimentos de empaques para el alimento de los niños como lonchera saludable, muchas veces por falta de tiempo no preparamos alimentos ricos en nutrientes.					
<b>13. INTERPRETACIÓN CRÍTICA DE LO VIVIDO EN LA EXPERIENCIA PEDAGÓGICA</b>	Es importante que acuda a su reflexión crítica. Enuncie sus puntos de vista como estudiante en formación, sobre lo que describió y analizó. Indique aspectos a mejorar o aspectos positivos de la experiencia (puede evidenciar, cómo se sintió, que emociones y aprendizajes le dejó la experiencia, retos y desafíos para el trabajo con las infancias)				
los retos de la vida son difíciles de manejar por eso padres de familia , así sea una fruta cada 3 días en las loncheras de tus hijos hace que cambie un hábito de vida saludable , las jugos de frutas tiene calorías y vitaminas.					
<b>14. ASPECTOS EVALUATIVOS DE SU PROPUESTA</b>	Evalúe aspectos positivos o aspectos a mejorar de su propuesta pedagógica como oportunidad de mejora.				
la campaña de explicación de los hábitos mayor consumidos es sugerir más frutas y verduras en los niños con bajo peso menos apetito de alimentos empacados .					
<b>15. REFERENCIAS (Con los lineamientos APA)</b>	Relacione en este espacio los distintos autores, normativa, lineamientos, referentes, entre otros que sirvieron de apoyo en el proceso de la elaboración del diario de campo.				
ALIMENTARSE A HORAS					
CUIDAR NUESTRA SALUD DE BEBIDAS					
NO CONSUMIR GRASAS NI CHATARRA.					
<b>16. Observaciones del profesor de práctica:</b>					<b>18. NOTA VALORATIVA</b>
_____ <b>17. Firma profesor de práctica</b>					_____

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

## Diario de Campo- Actividad 8

Figura 13

		LICENCIATURA EN EDUCACIÓN INFANTIL UNIMINUTO VIRTUAL Y A DISTANCIA – UVD DIARIO DE CAMPO PRÁCTICA FORMATIVA Y DE PROFUNDIZACIÓN		FORMATO A	
<b>1. Nombres y apellidos del estudiante en formación:</b> Angie Zavala Martínez López Ángela Del Pilar Salamanca Avila Jeimi Segura Marillo		<b>2. Fecha:</b> 20/ 10/2021 Día /mes/ año	<b>3. Período académico</b> 2	<b>4. ID:</b> 467274	<b>5. Diario de campo N.º</b> 05
<b>6. Nombre de la Institución o Escenario de Práctica:</b> Fundación mente, alma y corazón		<b>7. Grado, curso o nivel:</b> Pre-Jardín	<b>8. Diario de Campo No.º</b> 05	<b>9. profesor acompañante de práctica:</b>	
<b>10. Lineamientos escriturales:</b>					
Documento escrito en forma narrativa en donde se evidencian los sucesos que ocurren en un lugar; como por ejemplo en un aula de clase, estas evidencias son reflexiones e impresiones de lo que se observa en el lugar.					
<b>11. DESCRIPCIÓN</b>		¿En qué experiencia centró su observación? Realice una breve descripción dónde se evidencie el aspecto o los aspectos que, para usted generó mayor interés.			
En la experiencia en que centre mi observación fue en la participación de las actividades de los niños y niñas en la parte del desarrollo de las actividades. Ya que todos tienen muchas diferencias, por que algunos tienen un comportamiento adecuado a la hora de realizar sus tareas, y otros tienen una mala actitud para realizar sus actividades académicas y una de esas es la pereza de realizar las actividades o la falta de motivación.					
<b>12 ANÁLISIS SITUACIONAL:</b>		De la observación realizada, indique el tema de interés que le llamó su atención en relación a su propuesta pedagógica: Participación de las actividades. Posterior a ello realice un análisis de lo vivido y relaciónelo con las fuentes bibliográficas como (autores, normativa, lineamientos, referentes, entre otros). Debe utilizar al menos (2 citas) y deben obedecer a las normas APA.			
La participación de los niños en las diferentes actividades, es importante resaltar que los padres de familia son los principales educadores y agentes para que los infantes respeten y participen de las actividades a realizar. Sin embargo, también es importante resaltar que la participación de los niños y niñas depende mucho de los educadores y estrategias a la hora de realizar una actividad. Galván. (2019). Se expresa que los educadores tienen que romper el hielo y mostrar primeramente la participación activa de ellos a través de actividades de pensamientos donde se puedan permitir una diversidad de aprendizajes. Pinto. (2019)					
<b>13. INTERPRETACIÓN CRÍTICA DE LO VIVIDO EN LA EXPERIENCIA PEDAGÓGICA</b>		Es importante que acuda a su reflexión crítica. Enuncie sus puntos de vista como estudiante en formación, sobre lo que describió y analizó. Indique aspectos a mejorar o aspectos positivos de la experiencia (puede evidenciar, cómo se sintió, que emociones y aprendizajes le dejó la experiencia, retos y desafíos para el trabajo con las infancias)			
Los aspectos a mejorar pueden ser indagan nuevos métodos de enseñanza que ayuden a la formación de los infantes, me sentí muy bien porque es un grupo pequeño de seis niños donde se puede trabajar y tener una educación más personalizada, sin embargo es importante resaltar que el comportamiento inadecuado de un niño afecta mucho a el resto de sus compañeros ya que muchas veces no respeta las ordenes de la docentes ni a sus compañeros.					
<b>14. ASPECTOS EVALUATIVOS DE SU PROPUESTA</b>		Evalúe aspectos positivos o aspectos a mejorar de su propuesta pedagógica como oportunidad de mejora.			
Los niños y niñas se manejan muy bien en todas las actividades que realiza la docente. La docente siempre busca estrategias para que los infantes permanezcan atentos a la hora de realizar las tareas del día.					
<b>15. REFERENCIAS (Con los lineamientos APA)</b>		Relacione en este espacio los distintos autores, normativa, lineamientos, referentes, entre otros que sirvieron de apoyo en el proceso de la elaboración del diario de campo.			
Ochoa Cervantes, A., & Pérez Galván, L. (2019). El aprendizaje servicio, una estrategia para impulsar la participación y mejorar la convivencia escolar. <i>Psicoperspectivas</i> , 18(1), 89-101.					
Pinto, M. S. M., & Osório, A. J. (2019). Aprender a programar en Educación Infantil: análisis con la escala de participación.					
<b>16. Observaciones del profesor de práctica:</b>					<b>18. NOTA VALORATIVA</b>
<b>17. Firma profesor de práctica</b>					

**16 Resumen analítico especializado con fines de publicación RAE**

<b>CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS -UNIMINUTO- PREGRADO EN EDUCACIÓN</b>	
<b>RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO -RAE-</b>	
<b>1. Información General</b>	
<b>Tipo de documento</b>	Trabajo de Grado
<b>Programa académico</b>	Lic. Pedagogía Infantil
<b>Acceso al documento</b>	
<b>Título del documento</b>	Habitos de Vida saludable y su incidencia en los procesos de desarrollo y la educación infantil
<b>Autor(es)</b>	Angie Zayira Martínez López Ángela Del Pilar Salamanca Ávila Jeyny Segura Murillo
<b>Director de tesis</b>	Leonardo Valencia
<b>Asesor de tesis</b>	Leonardo Valencia
<b>Publicación</b>	
<b>Palabras Claves</b>	Habitos, Alimentación, Salud, Nutrición Incidencia, Desarrollo Escolar
<b>2. Descripción</b>	
<p>Este proyecto nace luego de nuestra experiencia en la práctica pedagógica, ya que en ella evidenciamos como la mayoría de los niños llevaban en sus loncheras solo cosas de tienda, como: jugo de caja, paquetes de papas, chocolatinas, entre otras cosas que no les apartaban los suficientes nutrientes que ellos en esa edad necesitaban, se evidenciaba también, como después de consumir estos alimentos, se tornaban distraídos, con la energía de la normal, no prestaban atención a las explicaciones e indicaciones que se daban, entre otras cosas...</p>	

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

Este proyecto “Hábitos de vida saludable y su incidencia en los procesos de desarrollo y la educación infantil” invita a los padres de familia a hacer parte de los buenos hábitos y estilos de vida saludables, donde sus hijos, por medio del consumo de una buena alimentación, ejercicio, lograrán tener un desempeño adecuado y acorde a su edad en la FUNDACIÓN MENTE, ALMA Y CORAZÓN del municipio de Villanueva Casanare.

Cabe resaltar que esta alimentación debe ser rica en nutrientes, ya que muchas veces, los padres de familia por cuestiones de trabajo olvidan empacarles a sus hijos la lonchera llevando en ella frutas, o simplemente alimentos preparados en casa. La idea es generar unión familiar y sobretodo que exista confianza y disposición, ya que esta es la clave para lograr el consumo de alimentos. Se debe tener en cuenta que no solo una buena alimentación es la clave para lograr una vida saludable, sino que también se debe acompañar de ejercicio, tomar agua, tener una buena higiene bucal, dormir el tiempo necesario, lavarse las manos, jugar más y ver menos televisión entre otras tantas cosas que son necesarias para obtener unos buenos hábitos de vida saludable.

### 3. Fuentes

Calatayud, G. Q., Aliaga, R. R., & Gonzales, W. G. (2016). Efectividad de una intervención educativa en el conocimiento de loncheras saludables y su contenido en las madres de preescolares. *Ágora Revista Científica*, 3(1), 320-328.

Bernate, J., Fonseca, I., & Castillo, E. (2019) Impacto social del deporte y la actividad física en el ámbito escolar. *ATHLOS Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte International Journal of Social Sciences of Physical Activity, Game and Sport*, 16(8), 78-97.

Navegación por la página del ministerio de educación Nacional (Colombia)

### 4. Contenidos

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

Este proyecto estuvo enfocado en su gran mayoría a crear hábitos de vida saludable en los niños y familias de la Fundación Mente, Alma y Corazón, la cual se encuentra ubicada en el municipio de Villanueva- Casanare. Esto se realizó, por medio de diferentes actividades encaminadas a que se concientizaran más exactamente en la alimentación saludable; se realizaron reuniones con los padres de familia, encuestas para saber cuál era el conocimiento que tenían los padres de familia sobre los hábitos de vida saludable, creación de menús de lonchera saludable que harán más fácil el día a día de los padres de familia a la hora de empacar algo para sus hijos; y se finalizó con una fiesta saludable, donde se volvieron a tocar todos los temas que se habían hablado anteriormente, esto con el fin de que le quedara lo más claro posible a los niños.

### **5. Método de investigación**

Según el tipo de investigación que se lleva a cabo este proyecto es cuantitativo y cualitativos por que se aborda de los niños que a diario van a la fundación mente alma corazón y en la cuestión de llevar siempre buenos nutrientes, para que el infante acompañado de su guiador como padre de familia verifique si está dando a los niños alimentos adecuados para su desarrollo. Esta es una investigación que pertenece a las ciencias sociales, en el campo de la educación con metodología crítica pedagógica, a partir de la investigación con enfoque cualitativa, investigación observacional, es una investigación de campo en ambiente natural con un alcance exploratorio

Nuestro método de investigación fue inductivo, ya que a partir de este se logró sacar conclusiones generales desde aspectos muy pequeños y nuestra muestra fue niños entre los 3 y 5 años de edad de la FUNDACIÓN MENTE, ALMA Y CORAZÓN.

### **6. Principales resultados de la investigación**

Afortunadamente nuestro proyecto de investigación alcanzo los resultados que esperábamos, entre ellos esta:

- Evidenciar el comportamiento entre los niños que tenían una alimentación sana y balanceada, y los niños que no
- Involucrar y concientizar a los padres de familia al momento de crear preparaciones ricas en vitaminas para sus hijos
- Darle a conocer a los niños las diferentes frutas y verduras que pueden encontrar y demostrarles que son las que nos dan la fuerza necesaria para hacer nuestras actividades día a día
- Crear menús de loncheras saludables con la ayuda de los padres de familia
- La fundación y los padres de familia siguieron teniendo en cuenta las recomendaciones que se les hicieron.

### **7. Conclusiones y Recomendaciones**

Tener siempre presente que si desde temprana edad evitamos alimentos que no son aptos para nuestra vida, no habrá complicaciones a futuro, tener conciencia que la salud no es un juego si no llevamos una buena alimentación adecuada y más a los niños que es de mayor cuidado los alimentos que consumen seguido, la mal alimentación provoca desnutrición y su estado de salud será más lento en su proceso de desarrollo.

El autocuidado de los niños y la manera de alimentación en la que los niños desarrollen mayor capacidad y habilidades se favorecen en las estimulaciones que como padre de familia les aporta y como docente aplicó.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO ESCOLAR

No acompañar de mayonesa o mostazas en las loncheras de los niños porque se debe siempre buscar alimentos fáciles de preparar y nutritivos.

Siempre fomentar en el niño que cada alimento se debe lavar las manos para evitar microorganismos en el cuerpo.

Siempre lavar la lonchera donde se repose los alimentos que sea práctica de manejar para consumir adecuadamente el alimento.

Empacarle al niño una toalla o servilleta para usar después del alimento y que se limpie su cara y se enjuague las manos

<b>Elaborado por:</b>	Angie Zayira Martínez López Ángela Del Pilar Salamanca Ávila Jeyny Segura Murillo
<b>Revisado por:</b>	
<b>Fecha de examen de grado:</b>	

Tabla 11