



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE PEGAGOGÍA INFANTIL Y DIVERSIDAD
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



EL ALIMENTO COTIDIANO: APROXIMACION HOLISTICA EN TORNO AL
SUSTENTO DIARIO DEL NIÑO Y LA NIÑA Y SUS IMPLICACIONES.

Autora:

Vanessa Pérez

TUTORA:

Azul Urdaneta

Valencia, Abril de 2016



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE PEGAGOGÍA INFANTIL Y DIVERSIDAD
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



**EL ALIMENTO COTIDIANO: APROXIMACION HOLISTICA EN TORNO AL
SUSTENTO DIARIO DEL NIÑO Y LA NIÑA Y SUS IMPLICACIONES.**

Trabajo Especial de Grado presentado como requisito parcial para optar al título de
Licenciada en Educación Mención: Educación Inicial y Primera Etapa de Educación
Básica

Autora:

Vanessa Pérez

TUTORA:

Azul Urdaneta

Valencia, Abril de 2016



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN



DEPARTAMENTO DE PEGAGOGÍA INFANTIL Y DIVERSIDAD
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO

AUTORIZACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de tutor del Trabajo Especial de Grado presentado por las ciudadanas Vanessa del Carmen Pérez portadora de la Cédula de Identidad V-18.811.011, para optar al título de **Licenciada en Educación** Mención: **Educación Inicial y Primera Etapa de Educación Básica**, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública por parte del jurado examinador que se designe, en la ciudad de Valencia a los 21 días del mes de abril de 2016.

Azul Urdaneta

Valencia, Abril de 2016



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE PEGAGOGÍA INFANTIL Y DIVERSIDAD
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



APROBACIÓN DEL JURADO

**EL ALIMENTO COTIDIANO: APROXIMACION HOLISTICA EN TORNO
AL SUSTENTO DIARIO DEL NIÑO Y LA NIÑA Y SUS IMPLICACIONES.**

Autora: Vanessa Pérez

Trabajo Especial de Grado aprobado, en nombre de la Universidad de Carabobo, por el siguiente jurado en la ciudad de Valencia a los 21 días del mes de abril de 2016, con mención honorífica o recomendación para su publicación.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Valencia, abril de 2016

DEDICATORIA

Dedico esta tesis de grado y mi carrera universitaria a Dios por ser quien ha estado a mi lado en todo momento dándome las fuerzas necesarias para continuar luchando día tras día y seguir adelante rompiendo todas las barreras que se me presenten.

A mi madre Margarita por haberme traído y por llevarme por el camino correcto y apoyarme en todo momento gracias mami. Te dedico este triunfo.

A mi hermana Maribel, que ha sido mí apoyo incondicional y que siempre he podido contar con ella. Y qué ha sido el ejemplo a seguir

A mi hijo Ulises, mi tesoro, mi rayito de luz, el que me da las fuerzas para seguir adelante y razón de luchar

Dedico mi triunfo a toda mi familia, ya que gracias a ellos soy quien soy hoy en día, fueron los que me dieron ese cariño, fortaleza y calor humano necesario para seguir adelante, son los que han velado por mi salud, estudios, educación, alimentación y entre otros, es a ellos a quienes les debo todo, horas de consejo, de regaños, de tristezas y de alegrías de las cuales estoy muy segura que las han hecho con todo el amor del mundo para formarme como un ser integral y de las cuales me siento orgullosa.

Estas líneas se las dedico a Dios todo poderoso, también se las dedico a mis hermanos Jesús, Johan, Edwin, como también te la dedico a ti Rodrigo por esos bonitos momentos y a mis amigos, por su apoyo brindado y no dejarme desmayar ante los obstáculos que se me pudieron presentar a lo largo del desarrollo de mi carrera universitaria.

A todo aquel que en algún momento me brindo su ayuda, y por no olvidar algún nombre se los dedico a todos.

Vanessa Pérez

AGRADECIMIENTOS

A Dios todo poderoso. Hoy mi enorme felicidad, no cabe dentro de mi corazón ya que he logrado una de las metas que me he trazado y que no es el final, sino el comienzo de un largo camino que ya empieza a recorrer.

A ti mamá, por tu fortaleza, tu apoyo y en especial por todo tu amor.

A mis hermanos Maribel, Jesús, Johan, Edwin los quiero mucho.

A mi hijo, por sus travesuras, por sus besos abrazos eres mi razón de vivir y de seguir adelante te amo.

A mi familia, por todo su apoyo, comprensión y amor, por estar siempre allí, dios los bendiga los quiero mucho.

A mis amigas por su apoyo, comprensión y de poder contar con ellas en momentos difíciles.

A la Universidad de Carabobo y a la Facultad de Educación por orientarnos en nuestra carrera, reforzándonos para lograr este triunfo académico.

A todas mis profesoras y profesores por todo lo que me han aportado durante estos años de estudio que han sido una gran experiencia, en la cual he aprendido muchas cosas no solo en cuanto a contenidos didácticos, sino en cuanto a convivencia, y aprender a expresar opiniones. Esas opiniones emitidas, han sido escuchadas con respeto y atención, lo que demuestra una gran consideración hacia el resto de mis títulos por alcanzar.

Por último muchas gracias a todos aquellos a quienes no menciono por lo extensa que sería la lista.

Vanessa Pérez

INDICE GENERAL

Introducción.....	
Capítulo I	
Planteamiento del problema.....	
Objetivo de la investigación.....	
Objetivo General.....	
Objetivo Específicos.....	
Capitulo II	
Marco Teórico.....	
Antecedentes de la investigación.....	
Referencias Teóricas.....	
Capitulo III	
Metodología de la Investigación.....	
Capitulo IV	
Presentación de los Resultados.....	
Capítulo V	
Conclusiones y Recomendaciones.....	
Referencias Bibliografías.....	
Anexos.....	



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN



DEPARTAMENTO DE PEGAGOGÍA INFANTIL Y DIVERSIDAD
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO

**EL ALIMENTO COTIDIANO: APROXIMACION HOLISTICA EN TORNO AL
SUSTENTO DIARIO DEL NIÑO Y LA NIÑA Y SUS IMPLICACIONES.**

AUTORA: Vanessa Pérez

TUTORA: Azul Urdaneta

FECHA: Abril, 2016

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo de estudio reflexionar sobre el alimento cotidiano: aproximación holística en torno al sustento diario del niño y la niña y sus implicaciones, realizado en la U.E. Luisa del Valle Silva. Así se tomó como marco de referencia a los aportes teóricos sobre el alimento cotidiano y los vínculos familiares afectivos de Restrepo (2003). Siguiendo los procedimientos y principios de una investigación etnográfica tipo descriptiva de Martínez (1999). Se utilizaron las técnicas de recolección de datos de la información como la observación participante. Con el propósito de registrar a través del instrumento: diario de campo. Por último se establecen las Técnicas de Análisis y de la Información, dando como resultado 104 categorías de los Diarios de Campo, dos Macro-Categorías las cuales son: el alimento cotidiano y los vínculos familiares afectivos. Finalmente se concluye que fomentar el alimento cotidiano, desde una visión holística, en sus distintas connotaciones, es necesario para fortalecer los vínculos afectivos familiares para el desarrollo cognitivo, afectivo y social de los estudiantes.

Descriptor: alimento cotidiano, vínculos familiares, desarrollo afectivos y social.

Línea de investigación: investigación de los procesos de inclusión/exclusión.



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN



DEPARTAMENTO DE PEGAGOGÍA INFANTIL Y DIVERSIDAD
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO

EVERYDAY FOOD: HOLISTIC APPROACH SUPPORTS AROUND THE DIARY
THE CHILD AND ITS IMPLICATIONS.

AUTHOR: Vanessa Pérez

TUTOR: Azul Urdaneta

DATE: April 2016

ABSTRACT

This research study aims to reflect on the daily food: holistic approach around the daily sustenance of the child and the child and its implications, held at the U.E. Luisa del Valle Silva. That was taken as a reference to the theoretical contributions on the daily nourishment and affective family ties Restrepo (2003). Following the procedures and principles of ethnographic research descriptive type Martinez (1999). Technical data collection information such as participant observation was used. In order to register through the instrument: field diary. Finally the Technical Analysis and Information are set, resulting in 104 categories Diaries Campo, Macro-categories which are: the daily nourishment and affective family ties. Finally we conclude that promote daily food, from a holistic view, in its various connotations, it is necessary to strengthen family bonding for cognitive, emotional and social development of students.

Descriptors: daily food, family ties, emotional and social development.

Research line: research the processes of inclusion / exclusion.

INTRODUCCIÓN

Desde principios de la humanidad la alimentación ha sido vital para la subsistencia del ser humano en el planeta. De allí que se le considere una de las necesidades básicas y más elementales en la vida de cada persona. Esta le proporciona la energía, nutrientes y proteínas necesarios para sobrevivir en el entorno que lo rodea; al mismo tiempo, le garantiza un desarrollo pleno y equilibrado en su naturaleza biopsicosocial desde el mismo momento que nace hasta que se muere.

En este sentido, una alimentación sana basada en hábitos alimentarios efectivos desde la etapa infantil es sinónimo de una vida prospera, armónica y feliz en las etapas sucesivas del niño/niña. Es por ello que el estado de salud físico, emocional y social de los individuos está asociado, en la mayoría de los casos, a los malos o buenos hábitos alimentarios que se adquieren en los primeros años de infancia.

Ahora bien, en los últimos años, ha existido un creciente interés por parte de muchos países y organizaciones como por ejemplo: la Organización de las Naciones Unidas (ONU), por abordar de manera concienzuda el tema alimentario en todas sus dimensiones, dicho en otras palabras, desde una dimensión holística, a fin de lograr un punto de equilibrio entre las naciones con mayores recursos económicos en contraste de aquellas que poseen pocos. Este punto de equilibrio busca erradicar el hambre o por lo menos minimizarlo en la población más vulnerable del género humano, como lo es la infantil, a través de programas de

cooperación e intercambio alimentario, que garanticen entre otras cosas, un estado de salud óptimo y perdurable por un lado y por otro, una cultura de alimentación que promueva hábitos alimentarios que contravengan los efectos negativos de las enfermedades de carácter alimentarios.

Del mismo modo, este interés se ha extendido a muchos investigadores, no solo del ámbito científico especializado en materia alimentaria y nutricional sino también de otras áreas del conocimiento, quienes han querido dejar su aporte como muestra de su preocupación de los estragos que han causado los malos hábitos alimentarios en la salud y calidad de vida de las personas. Los cuales, en la actualidad, se han venido arraigado en el alimento cotidiano de toda la población, especialmente en la población infantil debido a muchos factores, pero principalmente a la falta de corresponsabilidad entre padres y maestros y a la visión limitada de éstos sobre los alcances e implicaciones que tiene en el sustento cotidiano de los niños y niñas.

Por esta razón, el propósito general de esta investigación está orientado a reflexionar, desde una aproximación holística, en el alimentos cotidianos que los niños y las niñas ingieren dentro de la escuela y de la implicaciones que tienen estos en los vínculos afectivos que establecen con sus padres dentro y fuera de ella, a fin de constatar si estos vínculos inciden en la creación hábitos alimenticios balanceados que comporten en adecuado estado de salud.

Por otro lado, la conceptualización que servirá de marco de referencia a esta investigación, enfatiza los aspectos y legales de la alimentación en general, así como también, el alimento cotidiano y los vínculos afectivos familiares. Tópicos necesarios para lograr y entender el objetivo planteado, además de otros aspectos, claro está, que serán desarrollados a lo largo del estudio en cuestión.

Finalmente, cabe destacar que este trabajo de investigación ha sido dividido en cinco capítulos. En el capítulo uno (I), se plantea el problema de investigación, la formulación del mismo, el propósito y sus objetivos. En el segundo (II) capítulo, se presenta el marco teórico que contiene: los antecedentes de la investigación y las referencias teóricas y legales que la sustentan. El capítulo tres (III), incorpora las orientaciones metodológicas de la investigación que contiene el método etnográfico y las fases de la etnografía. Seguidamente en el capítulo IV, se presentan los resultados obtenidos que son las macro-categorías y la categorización y por último el capítulo V, que condensa las conclusiones y recomendaciones. Finalmente, las referencias bibliográficas que dan cuenta de los autores y fuentes utilizados a lo largo de toda la investigación y los anexos.

CAPÍTULO I

Planteamiento del Problema

Desde los inicios de la humanidad la alimentación ha constituido una fuente de vida imprescindible para el ser humano. De allí la importancia que le damos a ésta como la primera necesidad humana y nos lleva a revalorar nuestra propia cultura alimentaria y el rol del que deben tener los padres y maestros en la formación de hábitos, actitudes, emociones y conceptos en torno a los alimentos, la alimentación y la salud, a partir de los primeros años de vida del individuo desde una perspectiva integral. Es por esta razón, que se hace necesario esclarecer que la alimentación y la nutrición no son sinónimos, es decir que *la nutrición* es el conjunto de procesos bioquímicos que se producen en todos nosotros de forma individual, involuntaria e inconsciente. La alimentación en cambio, es la forma que tenemos de llevar a cabo la nutrición y que está muy influenciada tanto por la cultura, la educación y el ambiente.

Es importante destacar que la aclaratoria anterior obedece a que muchas personas entre ellos padres y representantes, maestros e incluso hasta especialista en la materia, tienden a confundir ambos términos ya sea por comodidad, facilidad, desconocimiento o ignorancia en el uso de dicho conceptos; no obstante, cualquiera sea el caso, el no tener claro la diferencia entre alimentación y nutrición podría traer como consecuencia malos hábitos

de alimentación en la vida cotidiana del individuo. De allí que, la alimentación debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros, directivos y sociedad en general. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo consciencia sobre las diversas funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; fomentar conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación.

En este mismo orden de ideas, Planche (2000), sostiene que la alimentación es esencialmente el proceso voluntario y consiente de ingerir alimentos. Para mantener un buen estado de salud y bienestar, tanto físico como emocional, fundamental que se mantengan una buena alimentación; es implica ingerir todo los alimentos necesarios para estar sanos e incluso para mantener una buena nutrición, la alimentación debe ser balanceada durante todo los periodos del ciclo de vida del ser humano, pero muy especialmente durante la lactancia materna.

Asimismo, siguiendo la misma línea de pensamiento del autor anterior, Contreras y García (2005) plantean que la alimentación es un hecho bio-psico-social complejo y como tal hay que abordarlo: la gramática culinaria, las categorizaciones de los diferentes alimentos, los principios de exclusión y

de asociación entre tal y cual alimento, las prescripciones y las prohibiciones tradicionales y/o religiosas, los ritos de la mesa y de la cocina, son todo ello estructura de la alimentación cotidiana. Los diferentes usos de los alimentos, el orden, la composición, la hora y el número de comida diarias... todo ello está codificado de un modo preciso. Un cierto número de "indicadores" gustativos afirma una identidad alimentaria, delimita la pertenencia culinaria a un territorio determinado. Por ello las historias nacionales y las actitudes individuales relativas a la alimentación no pueden ser comprendidas completamente sino se relacionan con las diferentes costumbres alimentarias y con las particularidades que les son propias. Los hábitos alimentarios son una parte integrada de la totalidad cultural. Somos lo que comemos y comemos lo que somos.

Los planteamientos de los autores citados anteriormente, permiten reafirmar la función vital que tiene la alimentación en la vida de los seres humanos y por ende en la imperiosa necesidad de crear hábitos alimenticios realmente efectivos desde los primeros años de vida, pues una persona bien alimentada será una persona sana, saludable, feliz, segura de sí misma y realizada personalmente que en un futuro se sentirá en la capacidad de serle productiva a la sociedad en cualquier ámbito. Desde esta perspectiva, la alimentación cotidiana es concebida como un hecho holístico que es inseparable de la naturaleza misma del ser humano. Por este motivo, se puede afirmar que los organismos mundiales y los distintos entes que

conforman la sociedad están en el deber y la obligación de crear políticas alimentarias que garanticen el bienestar y la salud de la población mundial. Para ello, esas políticas alimentarias deben estar fundamentadas en el principio de igualdad e inclusión sin distinción de raza, credo y condición social, afín de lograr un mundo lleno de paz, unión y felicidad.

No obstante, a pesar de los múltiples avances que a nivel social, político, cultural, económico, ambiental y tecnológico entre otros que ha experimentado el mundo durante los últimos años, son muchos los estudios que revelan la desigualdad e injusticia que existe en materia alimentaria en muchos países actualmente. Un ejemplo de ello, son los estudios realizados en años recientes por el Programa Mundial de Alimentos de la Organización de Naciones Unidas (ONU), los cuales revelan que el 80% de la población mundial recibe y consume el 20% de los recursos disponibles en el planeta. Esta injusticia no solo es económica, social, ambiental y ecológica también es alimentaria. En donde la desigualdad es más grande el 10% de la población recibe un ingreso igual al que recibe todo el otro 90%. Es decir que una persona tiene la misma riqueza que las otras nueve personas juntas, esto sucede en México, Brasil, Colombia, Bolivia, Saire, Sambia, entre otros. Estas desigualdades traen como consecuencia la aparición de millones de niños que sufren de una alimentación insuficiente y finalmente desnutrición crónica que los lleva a la muerte.

De igual manera, los estudios explican que en el hemisferio norte se consumen variedad de alimento que el hemisferio sur no se consume, ciudadanos de países como EE.UU, Francia, Bélgica, Orlada y Alemania tienen una sobrealimentación de más de 3500 calorías diarias por habitantes contando que se necesitan entre 2500 y 3000 caloría por día para una buena alimentación. Sin embargo, muchísimas regiones del mundo millones de personas están subalimentadas, recibiendo menos de 2000 calorías al día. Esto sucede en Bolivia, India, Bangladesh, Filipina, en muchos estados de Brasil provincia de Argentina, departamento de Uruguay y Paraguay y gran parte de los países del continente Africano.

Por otro lado, en el caso específico de países de América Latina y del Caribe, los estudios revelan que solamente unos nueve (9) millones de niños y niñas menores de cinco (5) años (el 16% de los niños de esta edad) sufren de desnutrición crónica y se estima que al menos nueve (9) millones de niños estén riesgo de desnutrirse. Datos que resultan alarmantes, dado que podrían traer consecuencias irreversibles en la salud y desarrollo de los niños y niñas.

Venezuela, por su parte, no está alejada del panorama crítico que atraviesan muchos países en materia alimentaria, puesto que, a pesar de los múltiples esfuerzos que ha hecho el estado en los últimos años para garantizar el bienestar alimenticio y nutricional entre los sectores más vulnerables de la población, son muchas las evidencias que indican que

estos esfuerzos han sido insuficientes, un ejemplo de ello, se refleja en los comentarios de Marianella Herrera, especialista en alimentación, quien asegura que a pesar del premio que dio la FAO a Venezuela "no se ha erradicado la desnutrición". Tal aseveración parte, según la especialista, de los últimos datos oficiales anunciados por el estatal Instituto Nacional de Nutrición (INN) en 2009 tras analizar a 10.000 niños y adolescentes en todo el país, estudio que reveló que hay 20% de sobrepeso y obesidad y 16% de desnutrición en la población de 16 años. Herrera destaca que estos datos ya reflejaban la doble carga y hace mención al estudio presentado por el Centro de Estudios del Desarrollo de la Universidad Central de Venezuela (Cendes-UCV) en el Congreso de Obesidad Infantil que se celebró en Texas en 2012 sobre "alteración de grasa corporal" en niñas en situación de abandono. "Es interesante que muchas de estas niñas que hemos evaluado en diferentes estudios, algunas tienen un peso o un índice de masa corporal normal y cuando vamos al detalle de composición corporal vemos que la grasa esta alterada. "Entonces es un niño que luce flaquito pero tiene una proporción de grasa mucho más grande", dice, y señala que esta alteración de la grasa tendría que ver con una inadecuada alimentación desde temprana edad, e incluso desde el útero.

Para complementar el planteamiento anterior, la pediatra y especialista en nutrición Mercedes López, explica que si bien ya no hay

desnutrición "aguda" pues "ya no se ve el niño que se muere de hambre" si se observa al pequeño "que se enferma hasta seis veces al año por una desnutrición crónica y que tiene una talla más baja para su edad". En tal sentido, se puede concluir que los niños venezolanos no se mueren de hambre, pero son vulnerables a sufrir enfermedades por alimentarse mal y pueden esconder, detrás de una buena apariencia, importantes carencias nutricionales.

En consecuencia, el estado venezolano, consciente de las estadísticas y estudios realizados por las autoras citadas entre otros especialistas en materia alimentaria y nutricional, ha centrado su atención en mejorar y repotenciar los Programa de Alimentación Escolar (PAE), de todas las instituciones del país que vienen operando desde el 2003 hasta la actualidad. Estos programas según El Ministerio del Poder Popular para la Educación (2006)son un programa educativo de carácter estructural cuya trascendencia pedagógica, nutricional, social, cultural y económica permite fortalecer a la escuela en su responsabilidad de ser propiciadora y transformadora de los cambios que requiere la nación. En este sentido, la alimentación escolar más que una acción compensatoria de brindar asistencia alimentaria, se potencializa en su multifuncionalidad lo que contribuye a visualizarlo, como un factor fundamental del desarrollo.

Al respecto, Martínez (2005), explica que el Programa de Alimentación Escolar (PAE) está enfocado a mejorar las condiciones de aprendizaje de la población en edad escolar, promoviendo así los derechos de la infancia, el cuidado de la salud, y el estado nutricional de niños y niñas, incluidas la desparasitación y provisión de micronutrientes, con un enfoque de equidad de género.

Sin embargo, la actual crisis económica que aqueja al país, agravada por la falta de producción, el desabastecimiento y la inflación entre otros factores, han impactado notablemente en la operatividad y calidad de los Programa de Alimentación Escolar (PAE), que funcionan en todo el territorio nacional. Aunado a esto, hay que agregar que los grupos familiares y los miembros de la comunidad y de la escuela no han cumplido con el deber y compromiso de organizarse para participar activamente en la visión y evaluación de estos programas, además, la contraloría social, conformada por algunos miembros de la comunidad educativa, es totalmente ineficiente, dado que sólo se centra en procedimientos administrativos, que giran en torno a entregar a los entes competentes, informes con facturas y recibos de compras de alimentos adquiridos, sin explicar los resultados obtenidos en cuanto al avance nutricional y/o el cambio de hábitos alimentarios en los escolares. Todo esto ha contribuido a que la salud y hábitos alimenticios de los niños y niñas se vea comprometido en su desarrollo biopsicosocial, lo que a la larga afectaría su adolescencia y etapa adulta.

Siguiendo la misma línea de ideas, cabe destacar que las instituciones educativas del estado Carabobo, en todos sus niveles (Educación inicial, básica, secundaria e incluso universitaria), no escapan a la realidad descrita en el párrafo anterior, referido en primer lugar, la situación que atraviesan los Programa de Alimentación Escolar (PAE), en todo el país; y en segundo lugar, el entorno socio- económico en el que se desenvuelven muchas familias, donde muchas madres, por la dinámica y situación que atraviesa el país, se ven en la obligación de salir a trabajar para colaborar con el sustento diario de alimentos en sus hogares entre otras necesidades. En muchos casos, la madre representa el único sostén de la familia, puesto que la ausencia del padre, quien por irresponsabilidad no cumple con sus deberes de velar por la seguridad, bienestar y manutención de sus hijos, abandona el hogar desligándose de toda responsabilidad moral y legal que demanda la sociedad para con su núcleo familiar. Sin embargo, la ausencia de éste, en otras circunstancias, obedece a la muerte trágica e inesperada que pueda sufrir. Cabe acotar que, suele suceder que sea la madre la que fallezca primero y por ende el padre tenga que asumir el compromiso de sacar a sus hijos adelante solo.

No obstante, cualquiera sea el caso, cuando el padre y la madre se ven en la obligación de salir a trabajar ambos para costear los gastos de la casa o se produzca la ausencia de uno de los dos por equis causa, lo único

cierto es que las consecuencias se verán siempre reflejadas en el desarrollo biopsicosocial del niño, ya que el compromiso que supone sus actividades laborales, los llevan a descuidar consciente o inconscientemente a sus hijos dentro del ámbito escolar y fuera de él; produciéndose así, una ruptura del vínculo afectivo familiar que trae consigo un desequilibrio en el alimento cotidiano del estudiante que a su vez impacta en la salud física, emocional y social de éste. Tal descuido, apatía y falta de disposición de los padres en participar conjuntamente con la escuela en el desarrollo pleno e integral de sus hijos determinara el éxito o fracaso de éstos en un futuro próximo dentro de la sociedad que integran.

Por esta razón, de los niveles mencionados, merece especial atención las escuelas de Educación Básica, en primer lugar, porque que se le considera uno lo niveles más importantes en el desarrollo evolutivo, cognitivo, social y afectivo del niño y en consecuencia una adecuada alimentación, a este nivel, es de gran importancia para que estos adquieran hábitos alimenticios saludables que le garanticen un crecimiento pleno e integral. En segundo lugar, porque este nivel es ideal para fomentar valores auténticos que les permitan al niño y la niña comprender que una alimentación sana es sinónimo de una vida feliz donde los prejuicios hacia ellos mismos y hacia los demás no deben tener cabida. Asimismo, estos valores deben orientarse a desmontar la falsa concepción machista de que la cocina y la buena alimentación es asunto exclusivo de mujeres, en la

medida que esto se vaya internalizando a temprana edad en la psiquis del niño más fácil será construir las bases de una sociedad justa, equilibrada y armoniosa sin superioridad de género, donde el respeto, la solidaridad y el amor mutuo, entre otros valores, sean los pilares fundamentales del país y el mundo que la mayoría de los seres humanos anhelan. Finalmente, porque el objeto estudio de la presente investigación se centra en las escuelas de Educación Básica.

En este sentido, para contextualizar el objeto estudio de la investigación en cuestión, es necesario destacar que de las situaciones descritas anteriormente, podría dársele énfasis especial al descuido, apatía, falta de compromiso y preocupación que los padres y representantes muestran hacia la forma como sus hijos se están alimentando en las escuelas en la actualidad, puesto que desconocen los mínimos requerimientos de salubridad e higiene bajo los cuales operan estos programas de alimentación, así como, tomarse la molestia de constatar si las personas encargadas de suministrarle el alimento a los niños y niñas son las más idóneas, pero fundamentalmente, no muestran interés en saber qué tipo de alimentos consumen los estudiantes cotidianamente en la escuela. Del mismo modo, es importante resaltar la realidad socio-económica de los padres, pues, la obligación del hombre y de la mujer de salir a trabajar para sostener los gastos del hogar ha influido en el descuido, apatía y falta de disposición de los padres en participar conjuntamente con la escuela en el

desarrollo pleno e integral de sus hijos. De tal manera, que la atención de los padres y representantes está centrada más en sus trabajos y no completamente en los estudiantes, lo que a corto y mediano plazo ocasiona una quiebra del vínculo afectivo familiar que se evidenciara en el rendimiento académico de los niños/as y al mismo tiempo en su proceso de integración social,

La situación descrita en el párrafo anterior, se observa en el 3er grado del C.E.I. Luisa del Valle Silva ubicado en Valencia estado Carabobo del Municipio Naguanagua, donde los padres no muestran preocupación por contribuir conjuntamente con la institución a crear hábitos de alimentación saludable en sus hijos, pues por comodidad, facilidad o concepciones erradas sobre alimentación prefieren, en la mayoría de los casos, comprar los alimentos preparados en la cantina escolar como las empanas, el sándwich, la arepa, los pastelitos, los jugos pasteurizados (huesitos, yukipat, los andes y los del monte), jugos naturales, maltas, entre otros; sin constatar si estos alimentos son saludables y apropiados para el bienestar de sus niños. Otros padres por el contrario prefieren comprar el almuerzo ya preparado por el personal del comedor escolar, sin tomarse la molestia de investigar si este personal está capacitado para la manipulación de alimentos, aun cuando la institución les garantice un personal calificado. Lo más alarmante de toda esta situación es que no se preocupan por saber si los alimentos que proporcionan la escuela a través de la cantina o el

comedor son de agrado o gusto del niño y la niña y si lo que comen va en sintonía con los hábitos alimenticios que tienen en casa. En conclusión no están familiarizados con los alimentos que sus hijos consumen cotidianamente fuera de sus hogares.

De la idea anterior, se puede inferir que si no se toman los correctivos necesarios a tiempo los niños y las niñas en un futuro podrían ver, por un lado, comprometida su salud asociada directamente a problemas de digestión, colesterol, estreñimiento, obesidad, desnutrición y desórdenes alimenticios como la bulimia y la anorexia entre muchos otros relacionados con la alimentación; por otro lado, se vería afectado su proceso de enseñanza y aprendizaje en comparación con otros niños que practican buenos hábitos alimenticios. En resumen, todo está problemática se vería reflejada su personalidad y autoestima y finalmente en su capacidad para integrarse a la sociedad.

Por tal motivo, el propósito fundamental de esta investigación va orientado, en primer lugar, a que todos los actores que forman parte del proceso educativo (familia, escuela y comunidad), tomen conciencia de las consecuencias irreversibles que podrían ocasionar los malos hábitos de alimentación en la vida de los niños y niñas; por lo tanto, comprender que es un problema que no debería ser tomado a la ligera; en segundo lugar a

fomentar la participación activa, crítica y reflexiva que deben tener los padres y representantes en la elaboración de los alimentos de sus hijos, que tengan esa dedicación de ellos mismo de prepararles el desayuno, merienda o almuerzo, según sea el caso, o en su defecto asumir el rol de vigilantes acuciosos de la alimentación fuera de casa, principalmente la que consumen en la escuela cotidianamente y por último, que esta investigación constituya un aportes más a los muchos estudios realizados sobre este tema y al mismo tiempo, una guía y soporte para estudios futuros que tengan como inquietud luchar por una alimentación equilibrada y sana para todos los niños y niñas de Venezuela y del mundo.

Finalmente, tomando en consideración todos los aspectos antes expuestos, se puede precisar que el objeto estudio de la presente investigación queda formulado a partir de las siguientes interrogantes:

¿Por qué en nuestra sociedad la responsabilidad de la preparación de los alimentos del niño/a recae fundamentalmente en la madre?

¿A qué se debe que los representantes prefieran comprar los alimentos de sus hijos en lugar de prepararlos en el hogar?

¿Qué opinan los niños y niñas sobre la elaboración de sus alimentos?

¿Cómo un estudio etnográfico fomentaría la toma de conciencia de los padres, representante y maestros/as sobre los beneficios de una

alimentación cotidiana casera sana y balanceada en el proceso de formación integral del niño y la niña?

Objetivo General:

Reflexionar en torno los beneficios de una alimentación cotidiana casera, sana y balanceada en el proceso de formación integral del niño y la niña en la U.E. "Luisa del Valle Silva" ubicada en el municipio Naguanagua estado Carabobo.

Objetivo Específico:

- Describir el alimento cotidiano en torno a la preparación de los alimentos del niño/ade tercer grado de la U.E. "Luisa del Valle Silva"
- Indagar en torno a la dinámica cotidiana de la sociedad y de la madre en la actualidad y los hábitos alimenticios de los niños y niñas en edad escolar
- Valorar la influencia del vínculo afectivo familiar en los hábitos alimentarios y formación integral de los niños y niñas de tercer grado de la U.E. Luisa del Valle Silva

CAPÍTULO II

Estado del arte de la investigación

La alimentación es una de las acciones más importante en la vida cotidiana, de tal modo, una buena alimentación ayuda a mantener la salud e incluso puede mejorarla al escoger alimentos variados y consumirlos con moderación. Una alimentación justa y balanceada influye en la calidad de vida de los seres humanos a lo largo de toda su existencia. De allí, la imperiosa necesidad de investigar y actualizar constantemente, desde el ámbito científico, un tema que forma parte intrínseca de la evolución, crecimiento y desarrollo de las personas.

En tal sentido, en este capítulo se presentan, por un lado, los antecedentes de la investigación, los cuales constituyen los trabajos previos de otros investigadores que tuvieron la inquietud de desarrollar el tema de la alimentación desde diversas ópticas, pero que sirven de soporte y guía al estudio en cuestión; por otro lado, las referencias teóricas que le dan direccionalidad y credibilidad a la investigación, en el marco del constructo teórico y fundamentación legal de autores de reconocida trayectoria.

Antecedentes de la Investigación

Castillo (2014). En su tesis: "Afianzar Hábitos Alimenticios en los Niños y Niñas con edades comprendidas entre los 4 y 5 años del Preescolar I y II de la U.E. "Félix Leonte Olivo" para obtener un mejor 14 desenvolvimiento cognitivo, tomó como marco de referencia los aportes de la teoría histórica cultural de Vygotsky (2000). Siguiendo los procedimientos y principios de una investigación Cualitativa, de tipo Descriptiva, de Campo, y manejando un diseño de Investigación Acción bajo el enfoque de Pérez (1994), se utilizaron las técnicas de recolección de la información como la observación participante y la entrevista en profundidad. Con el propósito de registrar a través de los instrumentos: diarios de campo y guía de preguntas aplicadas a las docentes del aula en estudio, en un momento no planificado dentro de la jornada diaria del preescolar, todo ello permitió construir un modelo teórico interpretativo para contrastar con las teorías ya establecidas. Por último se establecen las Técnicas de Análisis y de la Información, dando como resultado 167 categorías de los Diarios de Campo y el Cuestionario; tres Macro-Categorías las cuales son: la Triangulación y la Teorización. Finalmente se concluye que desarrollar hábitos alimenticios es imprescindible para alcanzar un desarrollo integral y cognitivo en los educando.

La investigación de la autora mencionada, aun cuando se enmarca en un nivel educativo diferente al estudio en cuestión, guarda relación con

este trabajo, ya que por un lado reafirma que, el proceso de formación de hábitos alimenticios efectivos comienza desde los primeros años de vida escolar de los niños y niñas. Hábitos que a su vez le permitirán alcanzar un mayor desarrollo integral y cognitivo que se verán reflejados en su rendimiento académico y en su desenvolvimiento dentro del entorno que los rodea. Por otro lado, la investigación deja implícita la participación decisiva que tienen los padres conjuntamente con los maestros en crear y afianzar hábitos alimenticios desde la infancia.

Por su parte, Rojas (2011). En su trabajo de investigación “Percepción de la Alimentación Saludable, Hábitos Alimentarios Estado Nutricional y Práctica de Actividad Física en Población de 9-11 años del Colegio CEDID Ciudad Bolívar, Bogotá”. Los hábitos alimentarios, la nutrición y el nivel de la actividad física no solo afectan a la salud en el presente sino que determinan el riesgo de contraer en el futuro enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. El presente estudio tuvo como propósito identificar la percepción de alimentación saludable, y la asociación entre los hábitos alimentarios, estado nutricional, y nivel de actividad física en escolares de 9-11 años del Colegio CEDID Ciudad Bolívar, Sede D, Bogotá. El estudio fue de tipo analítico de corte transversal, la población estudio estuvo conformada por 86 niños, bajo consentimiento informado de los padres. Se realizó valoración nutricional por IMC, se evaluó la percepción de alimentación saludable, y la práctica de actividad física, aplicando un

cuestionario a los niños, y los hábitos alimentarios se evaluaron por encuesta de frecuencia de consumo aplicada a las madres. Los resultados mostraron que el 17,4% de los niños presentaba sobrepeso y para (T/E) 29% en riesgo de retraso del crecimiento. El nivel de actividad física evaluado con el cuestionario IPAQ determinó que 88,4% de los niños son irregularmente activos, (realizan actividad física menos de 4 veces por semana y < 60 min), y el 64% dedica <2horas/día a ver tv. El bajo consumo de frutas se encontró asociado con un estado nutricional inadecuado, sin embargo no se asoció con el consumo de otros alimentos, tampoco se encontró asociación entre el estado nutricional y el tiempo dedicado a ver tv, ni entre el estado nutricional con la percepción de alimentación saludable.

La pertinencia del trabajo señalado anteriormente con la presente investigación, consiste en que coincide en sus planteamientos con la premisa de que una alimentación saludable integrada a hábitos alimentarios efectivos con un adecuado estado nutricional a temprana edad podría evitar en un futuro, en las etapas de desarrollo de los niños, enfermedades crónicas como: desnutrición, obesidad, estreñimiento, gastritis, mala digestión, colesterol e incluso desórdenes alimenticios como bulimia y anorexia por mencionar algunos asociados a la alimentación. De allí que se hace necesario que los padres y representantes en sintonía con los maestros y maestras tomen consciente de lo importante que es en los niños y niñas una adecuada alimentación para su desarrollo y crecimientos; pues de tomarse a

la ligera este problema podría acarrear consecuencias irreversibles en la vida de los niños a lo largo de su etapa adolescente y adulta.

Del mismo modo, Núñez (2013). “En su tesis sobre Hábitos Alimentarios en los Niños de 10 años de edad Concurrentes a una Escuela de Gestión Pública, Respeto, a un Colegio de Gestión Privada en la Ciudad de Rosario” la presente investigación analizó patrones de consumo alimentarios de los estudiantes de 10 años de edad, de una escuela de gestión pública y otra de gestión privada ambas situadas en la ciudad del Rosario. El abordaje metodológico del presente estudio es de tipo observacional, descriptivo de carácter cuali-cuantitativo de corte transversal. Se realizaron mediciones antropométricas (peso-talla-IMC), cuestionario de once preguntas cerradas y formulario de frecuencia de consumo a la totalidad de los estudiantes de dicho establecimiento, donde se evaluarán a 60 niños (30 en cada institución; divididos en grupos de 15 niñas y 15 niños por institución). Todas las mediciones y encuestas se realizaron en el comienzo del año electivo 2013, durante la cursada normal de los estudiantes. En cuanto a los resultados, se han encontrado diferencias tanto entre ambas instituciones, así como también, entre ambos sexos: en los niños de la escuela públicas, se detectaron algunos casos donde no realizaban el desayuno y merienda contrariamente a lo que se detectó en el colegio público que sí lo hacen. Se observó que ninguno de los niños que asisten a la escuela pública compran alimentos en el establecimiento,

mientras que casi toda la totalidad de los que asisten al colegio privado si lo hacen. Estos niños traen alimentos de sus hogares para ser consumidos en la escuela. En cuanto al consumo de alimentos entre comidas principales, los resultados indicaron que la mayoría de los niños de los cuatro grupos suelen hacerlos. Los alimentos elegidos por las niñas de la escuela pública son mayormente las rosquillas, golosinas y galletas, y las que van al colegio privado además incluyen cereales y barras de cereal, cosa que omiten por completo las niñas de otro grupo. Entre los niños el comportamiento es similar, agregando que existe un consumo elevado de gaseosas en los niños del colegio privado en relación a los de la escuela pública.

De acuerdo a los planteamientos de la investigación de Núñez se relaciona directamente con este trabajo porque nos plantea la gran preocupación de la poca información de los padres sobre la alimentación de los niños y niñas, los colegios públicos compran lo más económico y los privados tiene un tipo de alimentación más variada acompañada de cereales, pero un consumo excesivo de gaseosas. Es importante que los padres cambien su cultura de como alimentar a sus hijos, dejar la comodidad y asumir su responsabilidad de preparar los desayunos y meriendas en casa. De esa forma tendremos una mejor calidad de vida y rendimiento académico en las escuelas. Otro aspecto que es necesario destacar del trabajo de Núñez , es que se centra en estudiar los hábitos alimentarios de niños en edades comprendidas de nueve (9) a diez (10) años, al igual que la presente

investigación; pero su aporte más significativo es la comparación que realiza entre instituciones del sector público y privado con niños de la misma edad, dejando en evidencia que no existe uniformidad y unificación de criterios al momento de propiciar y afianzar una alimentación saludable y balanceada en las escuelas, aun estas siendo del mismo sector (público o privado). Tal situación es un llamado de alerta a los padres y representantes para que se involucren de manera activa en la alimentación cotidiana de sus hijos dentro de las escuelas y así lograr un equilibrio más justo a través de los Programas de Alimentación Escolar (PAE) en todas las instituciones por igual.

Referencias teóricas

El alimento cotidiano.

Al respecto, Restrepo, M (2003), aclara que, lo cotidiano como reproducción del orden social, en el cual se regulan las relaciones de los sujetos, permite la generación de presentantes y percepciones que contribuyan a la construcción colectiva de una realidad intergeneracional desde los hábitos, creencias y patrones de alimentación.

En este sentido, para la autora citada, **el alimento cotidiano**, se fundamenta en la idea de que la alimentación es una instancia cotidiana

donde emergen los grandes trazos vida social. En la cocina y en la mesa se registran los contactos entre las civilizaciones: en el estado de la economía se traduce en las decisiones domesticas que restringen, ajustan o amplían en el consumo, las grandes y pequeñas celebraciones del ciclo festivo anual se plasma en los manteles. El sistema de estatus se encuentra allí un modo de comunicar posiciones sociales y el conjunto de hechos políticos, económicos, culturales y tecnológicos de la globalización que intensifica y mutua dependencia de naciones y regiones a escala planetaria, se manifiesta, proponiendo al paladar opciones gustativas desconocidas hasta entonces. En este sentido amplio, la alimentación como un acto cotidiano trata del conjunto de prácticas relacionadas con la alimentación culturalmente elaboradas y transmitidas de una cultura determinada.

Por este motivo, La estructuración de los hábitos alimentarios infantiles, no responden a un simple acto reflejo, estos comienzan a tener significación a través de una estructura integrada de percepciones, imágenes, recursos, ideas, emociones y necesidades y la respuesta que da al niño, también implica sus necesidades, sus recuerdos y sus afectos. Entre los estímulos y las respuestas se intercala el ser orgánico con sus numerosas variables de orden fisiológico, psicológico y sociocultural.

El alimento entonces, explica la autora, desde esta perspectiva, se convierte en un material nutritivo apetecido por los deseos psicológicos individuales de los niños y niñas, capaz de satisfacer sus sentidos y apetito, y

de insertarse en sus costumbres y hábitos; costumbres y hábitos que la madre se encarga de transmitir a sus hijos a través de la cocina, ella cumple una función transformadora al darle sentido y valor el acto alimentario, disponiendo de lo que se come, como se come y cuando se come, con lo que se convierte en un instrumento de sociabilidad al transmitir normas, códigos y representaciones con valor social y cultural.

Por medio del acto alimentario, la madre también da sentido a lo cotidiano, la comida trasciende el hecho físico del alimento y se convierte en un lenguaje que permite expresar, el cuidado, el amor y la responsabilidad para todos los miembros de la familia. Así, ella desde el hecho alimentario ejerce relaciones de protección y poder encaminadas a la búsqueda del bienestar principalmente de los niños y niñas. a pesar del cuidado y protección que ella les prodiga, los niños y niñas se ven sometidos por la agresiva publicidad que los rodea a cambios en los hábitos alimentarios que pueden repercutir en su estado nutricional por ser el grupo más vulnerable.

La familia ha sido conceptualizada por la antropología y la sociología como una institución articulada con la sociedad ligada a las conversaciones de la vida y a la socialización de nuevas generaciones. Desde esta perspectiva la familia se convierte en agente fundamental de las transformaciones de valores y conductas aceptadas por la sociedad como deseables, además de ser la base del desarrollo emocional debido a que

entre los integrantes de la familia se desarrollan estrechos lazos afectivos basados en obligaciones y sentimientos de pertenencia.

Los aspectos descritos por la autora sobre el alimento cotidiano, permiten inferir que éste más que representar una necesidad primaria para la subsistencia de las personas en su quehacer diario y mantener un equilibrio entre las variables fisiológicas, psicológicas y socioculturales propias de cada individuo; trasciende más allá de su necesidad vital para transformarse en un arte que encierra en sí mismo códigos comunicativos que le dan un rasgo distintivo y significativo a los entornos socio- económicos y culturales en los que se desenvuelven cada persona en particular. Estos códigos se crean en el núcleo familiar y se afianzan en la escuela, a fin de que esta interrelación familia- escuela, insertos, claro está, en una comunidad determinada, le permite al niño/ña descifrar mensajes de protección, amor, responsabilidad, identidad e idiosincrasia entre otros, que contravengan el bombardeo indolente y salvaje de la propaganda y publicidad de comida rápida y chatarra que pretende imponerse en detrimento de los buenos hábitos alimentarios creados en los estudiantes y ciudadano común.

De la misma manera, los códigos comunicativos emanados desde el alimento cotidiano desarrollan lazos de fraternidad y comunión entre los miembros de un grupo familiar que dan cuenta de la autenticidad de sus valores y principios éticos, morales y espirituales, que los eleva por encima de cualquier crisis que pueda aquejar a la sociedad. A partir de estos lazos,

es que precisamente, la sociedad demanda de vínculos afectivos familiares consolidados que sirvan de muralla y al mismo tiempo de ejemplo a las familias desfiguradas por el caos social que caracteriza al mundo de hoy en día. Es en este punto, que la presente investigación guarda un mensaje implícito, es decir, hacerles entender a los padres y demás actores que giran en torno al proceso educativo que la alimentación no se limita únicamente a satisfacer una necesidad básica de los estudiantes, sino que el alimento cotidiano comporta en su esencia la clave para crear vínculos afectivos sinceros entre los niños/ñas desde el mismo momento que toman conciencia del mundo que los rodea, pues solo así, se lograra posteriormente formar un individuo sano, física, espiritual, y emocionalmente, cuya integridad lo impulsen a luchar incansablemente por una sociedad mejor.

Los vínculos afectivos familiares.

Restrepo, M (2003), expresa que, **los vínculos afectivos** se entienden como una relación de cariño y amor recíproco entre diferentes personas. Los seres humanos vivimos en familia y en sociedad, los vínculos afectivos están presentes por lo tanto en prácticamente todo lo que hacemos las personas. Su influencia en los diferentes actos y comportamientos, así como en el desarrollo de los niños y niñas es indiscutible.

Son fundamentales para un desarrollo afectivo sano y adecuado, y contribuyen al mismo tiempo al desarrollo social y cognitivo de los niños y niñas, constituyendo la base para las relaciones futuras que tendrán los pequeños en su vida. Es por ello que debemos prestar atención a los vínculos afectivos que creamos con nuestros pequeños.

Estos vínculos son mucho más que la mera relación de parentesco, los vínculos afectivos son una expresión de la unión entre las personas, la unión de los padres con sus hijos e hijas. Una unión irrepetible e imprescindible, ya que este cariño va a estar presente en todas las tareas educativas, fortaleciéndolas, suavizándolas y equilibrándolas.

Además los vínculos seguros en la infancia influyen en la capacidad de tener relaciones sanas en la vida adulta, ya que fortalecen la autoestima, la seguridad y la confianza de las personas. Por el contrario el establecimiento de vínculos afectivos inseguros contribuye a la inseguridad, falta de autoestima y de confianza y por lo tanto puede llevar a relaciones afectivas poco sanas en el futuro.

El primer vínculo afectivo y el más especial, aquel que va a marcar para toda la vida, es el que establecen los niños y niñas con los padres y/o adultos más cercanos. Estos vínculos van a marcar su conducta, actitudes, pensamientos, durante toda su vida. Los vínculos afectivos y las figuras de apego son necesarios para los pequeños, le ayuda a crecer sanos.

Para que los pequeños crezcan sanos y se desarrollen es fundamental que se sientan queridos y comprendidos, necesitan sentir que son aceptados por otras personas y que tienen el amor de estas figuras pase lo que pase.

Beneficios de unos vínculos afectivos seguros y sanos:

- Fomentan y mejoran la comunicación familiar.
- Favorece la influencia de los padres en los hijos.
- Aportan confianza, seguridad y fortaleza a los niños y niñas.
- Contribuyen a una autoestima sana.
- Se forman unas bases seguras para futuros vínculos.
- Ayudan al desarrollo afectivo, social y cognitivo del niño, y de esta forma contribuyen a un sano desarrollo integral de la persona.

Efectos negativos de la ausencia de vínculos sanos y seguros:

- La comunicación familiar se vuelve conflictiva e incluso inexistente.
- Las relaciones se caracterizan por la desconfianza y el miedo.
- Se forma una autoestima insegura.
- Se favorecen ideas y pensamientos negativos en cuanto a las relaciones interpersonales.
- Se perjudica el desarrollo afectivo y social del niño.
- Contribuye al establecimiento de relaciones conflictivas en un futuro, son patrones que se tienden a repetir.

El vínculo afectivo madre e hijo/a, representa el principal vínculo y el más persistente de todos y se consolida como un vínculo afectivo cuando existe un amor recíproco entre el recién nacido y su madre. Este vínculo será la base sobre la cual se desarrollarán los demás vínculos que establecerá el ser humano con las demás personas a lo largo de vida.

Desde que el bebé está en el vientre, la madre empieza a relacionarse con el bebé, siente sus movimientos, sus pataditas, le habla y comienza a pensar y a crearse imágenes sobre él, posteriormente cuando el bebé nace, la madre tendrá la necesidad tenerlo en sus brazos, de contemplarlo, acariciarlo, mecerlo y protegerlo. El contacto corporal, el intercambio de miradas y sonrisas entre la madre y el bebé y todas las expresiones de afecto entre ambos son las que irán formando el vínculo madre-hijo.

El vínculo se desarrolla como consecuencia de las repuestas de la madre ante las conductas innatas del niño. Desde que él nace, empieza a interactuar con la madre a través del contacto piel a piel, las miradas y la interacción entre ambos en el momento de la lactancia. El bebé empieza a reconocer y diferenciar a la persona que lo acompaña y lo cuida siempre, posteriormente mostrará preferencia por esa persona, estará contento con su compañía y se disgustará en su ausencia, éstas son las manifestaciones que indican el desarrollo del vínculo entre la madre y su hijo.

Las investigaciones indican que un vínculo seguro entre la madre y el niño durante la infancia influye en su capacidad para establecer relaciones sanas a lo largo de su vida, cuando los primeros vínculos son fuertes y seguros la persona es capaz de establecer un buen ajuste social, por el contrario la separación emocional con la madre, la ausencia de afecto y cuidado puede provocar en el hijo una personalidad poco afectiva o desinterés social.

Según indican estas investigaciones, la baja autoestima, la vulnerabilidad al estrés y los problemas en las relaciones sociales están asociados con vínculos poco sólidos. Si las experiencias de vínculo han sido negativas y graves, el ser humano es más propenso a desarrollar trastornos psicopatológicos. Son las interacciones madre-niño las que influyen en el desarrollo socio-emocional y en la conducta actual y futura del menor.

Por otra parte, el apego es considerado como la búsqueda de compañía o proximidad de alguien, se forma a partir de experiencias de vinculación con la madre o persona que cuida al niño y es saludable si es que desde el nacimiento se establece un contacto directo con el bebé. Al mirarlo directamente y acariciarlo mientras está lactando, estamos brindándole experiencias positivas que van a consolidar una base segura en su desarrollo emocional.

Es por ello que, **la lactancia materna** brinda un espacio de contacto íntimo entre la madre y el bebé, puesto que al succionar se estimula al pezón produciendo la prolactina, sustancia que estimulará a la vez las conductas maternas, el contacto corporal, el olor, la voz, las miradas, serán las primeras demostraciones de amor y de comunicación entre la madre y el bebé. Amamantar ofrece un espacio para el contacto íntimo y es una forma de compartir amor con el bebé. Es una relación sentimental basada en contacto, olor, sabor, miradas y el inicio de un diálogo que luego se producirá a través de las palabras. Por otro lado, la leche materna es especial, el cerebro se alimenta de nutrientes que consolidan el sistema inmunológico del recién nacido.

El tomar al bebé en brazos (holding) es otra expresión de apego. Este determina los procesos de maduración. Cumple esencialmente una función de protección contra todas las experiencias, a menudo angustiosas, que se siente desde el nacimiento, ya sean de naturaleza fisiológica, sensorial o las vivencias psíquicas del cuerpo.

Además de la manifestación de estas conductas, es necesario el establecimiento de la empatía entre los padres y el bebé, comprenderlo, sentir cuáles son sus necesidades, cuándo está contento y cuándo está molesto, acudir a su llamado y sostenerlo en brazos hará que calme sus sensaciones de angustias de naturaleza psíquica o fisiológica.

En relación con, el **vínculo afectivo- padre e hijo/a**, se manifiesta fundamentalmente en el clima de confianza que el padre crea para que sus hijos logren desarrollar todas sus potencialidades. En este clima, el niño/ña aprende a creer en sí mismo, auto valorándose y auto respetándose sin dejar que los prejuicios lo limiten. La figura de autoridad y ejemplo que representa su padre lo impulsan a enfrentar la vida con determinación y entusiasmo. En este sentido, una de las cosas más importantes que un padre puede hacer por su hijo es velar por que su autoestima sea lo mayor posible. La autoestima se define como la percepción emocional que uno tiene de sí mismo, algo así como el amor a uno mismo y viene determinada, en gran parte, por la relación que los demás mantengan contigo (si alguien es rechazado por los demás, tendrá probablemente baja autoestima), por la percepción que los demás tengan de ti y por cómo se sienten estando contigo. Aun cuando, el vínculo afectivo de los hijos/as sea mucho más fuerte con la madre, por esa relación natural e ineludible que se inicia desde el mismo momento del nacimiento, también es incuestionable que la presencia, empuje y motivación del padre va a tener un efecto determinante en la formación del carácter y personalidad de éstos. El caso contrario, cuando el padre está ausente en el proceso de desarrollo y crecimiento del niño/ña, por diversas circunstancias como: irresponsabilidad, diferencias irreconciliables con su esposa (separación/divorcio), muerte o encarcelamiento por mencionar algunas, van a desencadenar efectos profundamente perturbadores y desbastadores en la salud mental y emocional de los

infantes en la etapa adulta. Esto se puede observar cuando, en la mayoría de los casos, las personas que han sentido la ausencia de la figura paterna terminan siendo víctimas de sus propias frustraciones, amarguras y rencores que lo llevan a autodestruirse paulatinamente. De allí que lo más recomendable, es que el vínculo afectivo que establezcan el padre y la madre con sus hijos/as, sea de la forma más equilibrada posible, a fin de garantizar una salud física y emocional estable.

Asimismo, **el vínculo afectivo entre hermanos** es una relación única, irrepetible y muy especial. Este vínculo constituye uno de los vínculos más fuertes y duraderos que existen en la vida de las personas. A lo largo del ciclo vital de una persona, aquellas figuras de apego que comparten experiencias paralelas en un momento similar del desarrollo son los hermanos. Los hermanos viven juntos, con una edad similar, acontecimientos vitales, tanto los importantes como los más triviales.

Los hermanos son aquellos iguales que nos acompañan en nuestro desarrollo, crecimiento y aprendizaje, resultando crucial su influencia en estos procesos. Un hermano o hermana es aquella persona de la misma generación, con una edad parecida, que forma parte de la familia, que se convierte en nuestro primer amigo, cómplice, compañero de juegos, e incluso rival. A través de esta especial relación los pequeños inician la socialización con los iguales, aprenden a compartir, a respetar, a convivir, aparecen

nuevos sentimientos y emociones, como la rivalidad y los celos, la admiración, la protección, entre otros.

Como se puede apreciar los vínculos afectivos familiares son de suma importancia para establecer relaciones humanas efectivas entre los miembros de un mismo núcleo familiar y las personas que forman parte de su entorno, esto es comunicaciones interpersonales basadas en el respeto, la tolerancia y la empatía. De igual forma, los vínculos afectivos familiares creados y cultivados desde la infancia garantizan en el plano colectivo, familias unidas, solidarias y con un alto grado de altruismo hacia sus semejantes que los conducen a ser más prosperas y felices en comparación con grupos familiares donde los vínculos afectivos son intermitentes y en casos críticos hasta inexistentes. En el plano individual, estos vínculos estimulan la conciencia y práctica de una vida sana a temprana edad y los beneficios que la misma supone en la dimensión biopsicosocial de las personas, pues, el grado de realización personal, espiritual y profesional de un individuo está determinado en gran parte a hábitos alimentarios balanceados que conlleven a una salud física, emocional y social estable y duradera. En consecuencia, esta investigación, dentro de sus propósitos, está enfocada en promover una vida saludable a través de la toma de conciencia de los actores que giran en torno al proceso de crecimiento y desarrollo del niño/ña: De allí que los alimentos cotidianos que ingieren los

estudiantes en su devenir diario son el punto de partida para potenciar su salud de manera integral y plena.

La salud del niño/niña y sus hábitos alimentarios cotidianos.

De acuerdo a los planteamientos del párrafo anterior, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió la **salud** como “*Un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*”. Prima una consideración subjetiva: hay salud si, a pesar del deterioro físico, se supera un proceso de rehabilitación completo, hasta encontrarse el sujeto a gusto en su medio; no la hay si se carece de bienestar, aún en ausencia de enfermedad.

La definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), ratifica uno de los propósitos descritos hasta ahora en la presente investigación, como es que el estado de salud ideal del niño/niña viene dado, en parte, por la calidad de los alimentos cotidianos que éstos ingieren dentro y fuera de sus hogares respectivamente. En este sentido, si los padres y maestro/maestras se preocupan realmente por velar por una adecuada salud física, emocional y social de los y las estudiantes deben hacerlo por monitorear constantemente sus hábitos alimentarios cotidianos.

La idea anterior sugiere que la participación de los padres y maestros/maestras en el desarrollo físico, social y emocional del niño/niña debe darse de manera holística en los tres contextos en los que estos se desenvuelven. Estos contextos en orden de importancia son: el hogar, la escuela y la comunidad que lo rodea. La relación con los padres sigue siendo la base para enfrentar los desafíos de una socialización cada vez más exigente. Sin embargo, la escuela representa el escenario de mayor exigencia social, donde el niño debe demostrar y demostrarse que es capaz de hacer amigos, ser aceptado y querido por sus pares, cumplir con las expectativas que sus padres y profesores tienen puestas en él y saber levantarse frente a los pequeños tropiezos.

Otros adultos surgen como nuevos modelos de conducta para el niño: profesores, deportistas, artistas entre otros, pero son los amigos, los que poco a poco adquieren mayor importancia, hasta convertirse en su principal referente social, ocupando gran parte de su tiempo libre y de energías con ellos. Sus opiniones, críticas y alabanzas significan mucho, pues van dibujando su autoimagen.

El niño comienza a tener mayor control sobre su conducta y junto a la conciencia de esta capacidad de autocontrol, pueden aparecer actos compulsivos o movimientos motores repetitivos o tics. Estos últimos reflejan que el niño está sometido a un considerable grado de tensión. Hay que tener presente que en esta etapa el niño está sometido a un variado ámbito de

preocupaciones, las cuales si no son sobrellevadas en forma adecuada, determinan ansiedad y síntomas asociados.

Por esta razón, La práctica regular de actividad física en los niños genera muchos beneficios no solo en su salud física, sino que tendrá también una incidencia directa en su salud emocional y social. La alimentación de un niño que realiza actividad física, o practica algún deporte, es un gran reto para los padres, maestros, o persona encargada de la misma, ya que esta debe ser adecuada en calidad y cantidad, con un suficiente aporte de macro y micro nutrientes, para que no se vea afectado adecuado desarrollo y crecimiento del niño.

Como ya se ha señalado a lo largo de esta investigación, los niños y niñas necesitan alimentos que incluyan proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales de manera equilibrada en sus alimentos cotidianos. Una alimentación variada y balanceada es la clave para que los pequeños obtengan un estado de salud óptimo que les garanticen a su vez una vida plena, exitosa y feliz.

No obstante, los vínculos afectivos familiares poco sólidos, aunado a la falta de seguimiento de hábitos alimentarios por parte de los padres y maestros, podrían causar estragos a temprana edad en la salud del niño/niña los cuales finalmente se verán reflejados en su autoestima, comportamiento y carácter en su vida adulta. Por lo general estas enfermedades de carácter

alimentario tienen que ver principalmente con la obesidad y la diabetes, entre otras, según sea el caso. Estas enfermedades se han hecho muy común y se han agudizado en los últimos tiempos, por un lado, debido al alto aumento del sedentarismo infantil asociado a la forma en cómo han cambiado los juegos, pues en la actualidad se ha reemplazado el movimiento propio de juegos tradicionales por pasatiempos mucho más estáticos, como el uso de los video juegos computadoras, y teléfonos móviles; por otro lado, a la proliferación de comida rápida o “chatarra” que han causado mella en la calidad de vida de los niños/niñas y de la población en general.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU), y sus estudios sobre la situación alimentaria en Latinoamérica.

Según la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), la obesidad es igualmente malnutrición y va a comprometer en materia de salud y desarrollo a las nuevas generaciones. En la última década las ciudades de todo el mundo han sido invadidas por una explosión de franquicias de comida rápida. Si sumamos a su éxito la cantidad de tiempo que pasan los chicos y chicas frente al televisor o el ordenador, así como la vida sedentaria, obtenemos un incremento en el número de niños, niñas y jóvenes con sobrepeso.

Estamos ante un problema grave ya que el número de niños obesos aumenta. Se ha demostrado que si la obesidad infantil se manifiesta o persiste en la segunda década de vida y no se corrige a tiempo es muy probable que se sufra obesidad en la edad adulta.

Se podría decir que la familia juega el papel más importante en la educación de un niño. La niñez es una etapa en la que es factible cambiar conductas, de ahí la importancia que tiene estar dentro de una familia en la que se practiquen hábitos correctos. Un niño que llega a la adolescencia con sobrepeso estará muy propenso a ser obeso en su edad adulta.

De acuerdo a lo planteado en América Latina específicamente en Ecuador y Costa Rica. En el informe mundial sobre la alimentación escolar del 2003 se plantea que en los países más empobrecidos la inseguridad alimentaria está acompañada por una inestabilidad general a nivel económico, social y político. El Programa Mundial de Alimentación (PMA) estima que la senda hacia la estabilidad comienza con dos ingredientes simples: la alimentación y la educación.

Como se hizo notar en la Declaración “Educación para Todos” de abril del 2000, la mala salud y los problemas de nutrición provocan una baja matrícula, ausentismo, un menor desempeño escolar y la deserción escolar temprana, especialmente en los países en desarrollo. A raíz de ello, el primer

objetivo de la asociación entre el PMA y la UNICEF fue determinar formas concretas por las que estos organismos pudiesen mejorar el estado nutricional y de salud de los escolares de todo el mundo.

Los dos organismos la UNICEF y el PMA crearon la idea de un “paquete mínimo” de asistencia para la salud, la educación y la higiene, que debe estar a disposición de todas las escuelas.

Por otra parte, en Honduras según el Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA Centroamérica, 2007) existen altos niveles de desnutrición crónica con tendencia al alza en los escolares pues se plantea que el 27.35% de los niños de 6 años padecen desnutrición, mientras que en los niños de 9 años el porcentaje se eleva en un 56.83%. Debido a esto en octubre del 2007 se llevó a cabo un proyecto de Educación Alimentaria y Nutricional con el objetivo de integrar la Educación Alimentaria y Nutricional en los planes de estudio del nivel primario de Honduras, este fue el propósito de varias institucionales públicas y privadas para mejorar el conocimiento y las prácticas alimentarias de los docentes, escolares y padres de familia en el contexto de la escuela y la comunidad.

Según la investigación realizada por Rodríguez García (2001) la población cubana actual posee una serie de hábitos nutricionales incorrectos como por ejemplo: la superposición de varios alimentos ricos en carbohidratos en una sola comida, la ingestión de grasas saturadas, poco

hábito de comer frutas frescas y vegetales, sobrevaloración del papel de los alimentos de origen animal en la dieta, generalmente se come mucho en una o dos comidas, cuando lo correcto es distribuir los alimentos en varias comidas al día y existe un desconocimiento del valor nutricional de la mayoría de los alimentos y sobretodo de los vegetales.

Por esta razón Rodríguez García (2001) llevó a cabo una estrategia sobre Educación Alimentaria en estudiantes de secundaria básica obteniendo resultados positivos pues los estudiantes fueron capaces de valorar la relación que existe entre una alimentación correcta con una vida saludable, pues para llegar a esta conclusión tuvieron que aumentar sus conocimientos acerca del aporte nutricional de los diferentes alimentos e hicieron hincapié en la importancia de los vegetales y su aporte nutricional.

En Venezuela es común regocijarse al ver a lactantes y preescolares rellenos, con sus brazos y piernas gorditas, con una prominente barriguita y sus pies cubiertos por una piel esponjosa. Pero esta no es la imagen ideal de un pequeño saludable (es normal que a un niño se le vean sus costillas). Este tipo de percepción errónea puede marcar el futuro del pequeño.

La salud emocional empieza a gestarse y a establecer sus cimientos en los comienzos de la vida, tanto durante los meses de gestación, como en nuestra experiencia del nacimiento y en los primeros años, según hayamos experimentado fundamentalmente el bienestar o el malestar. Por tanto, en la

base de las emociones y de los sentimientos, siempre estarán las sensaciones, muy antiguas, grabadas en nuestra memoria corporal y reactualizadas ante determinadas situaciones a lo largo de la

Los pediatras disponen de varias tablas que permiten medir el crecimiento de los niños y de las niñas. Su estudio puede servir para identificar alteraciones y los ayuda a definir cambios necesarios para prevenir o manejar el problema.

Es necesario hacer seguimiento y monitorear el peso desde el nacimiento, pues los niños demasiado grandes al nacer podrían tener una alta probabilidad de sufrir problemas de salud como el sobrepeso/obesidad y mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en el futuro. De la misma forma, la relación talla-peso (ya sea como IMC o porcentaje de peso ideal) no debe ser descuidada. Para sorpresa de muchos padres, en el caso de los niños menores de dos años y cuando solamente se utilizan las curvas de peso/edad, "si el peso se encuentra arriba del 85avo percentil para su edad, podríamos estar ante un futuro niño mayor y, probablemente, adulto joven obeso.

Consideraciones teóricas sobre la alimentación desde la perspectiva de algunos autores:

La alimentación es un proceso diario y esencial para el mantenimiento de la vida; los hábitos alimentarios forman parte de la cultura de cada ser

humano, por los cuales son aprendidos desde la infancia con los primeros alimentos que se le ofrecen al niño. Los alimentos además de ser necesarios para mantener la vida están vinculados con estilos de vida y rutinas familiares. Los alimentos son la fuente de energía y nutrientes. Nutrientes son sustancias que se encuentran en los alimentos y son esenciales para el ser humano, ya que no los podemos sintetizar en cantidad suficiente, como las vitaminas y los minerales.

En este sentido, Planche (2000), sostiene que la alimentación es esencialmente el proceso voluntario y consiente de ingerir alimentos. Para mantener un buen estado de salud y bienestar, tanto físico como emocional. Por ello, es fundamental que se mantengan una buena alimentación; esto implica ingerir todo los alimentos necesarios para estar sanos e incluso para mantener una buena nutrición, la alimentación debe ser balanceada durante todo los periodos del ciclo de vida del ser humano, pero muy especialmente durante la lactancia materna.

Ahora bien, tomando en cuenta la idea final del párrafo anterior, la **Alimentación en la Niñez**, según Serra, M. (2002), afirma que la es la etapa de la vida más importante, ya que en ella se producen cambios en forma constante, por ello es esencial tener en cuenta la importancia de la alimentación infantil. A partir de una nutrición sana, equilibrada y completa para niños se puede lograr un mejor desarrollo tanto físico como intelectual.

Para una buena alimentación infantil es necesaria la proteína, que se encuentra en la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados como el yogur, el queso o los postres lácteos. Estos alimentos también contienen mayor o menor cantidad de grasas saturadas. No obstante, también se encuentra proteína en las hortalizas, los cereales, las harinas y los frutos secos, que en general no llevan grasas o las llevan de procedencia vegetal que no son perjudiciales para la salud. Por otra parte, los cereales y las legumbres son ricas en fibras, necesarias para una buena evacuación.

Las consideraciones planteadas hasta el momento refuerzan, por un lado, la importancia inexorable que tiene la alimentación como necesidad primaria e imprescindible en la vida de los seres humanos desde el mismo instante de su nacimiento, como se ha venido destacando hasta ahora en este trabajo, por otro lado, la adecuada alimentación desde la lactancia materna fomenta hábitos alimentarios efectivos en la etapa infantil que aseguran una salud física, intelectual y emocional equilibrada en los posteriores ciclos de vida del niño. De allí, que esta etapa les requiera a los padres y maestros/as disponer de los conocimientos y herramientas suficientes para orientar una alimentación sana y balanceada desde los alimentos cotidianos que ingieren los niños/as dentro de la realidad socio-económico que los rodea. En resumen, estas consideraciones sobre la alimentación permiten constatar la relevancia del objeto estudio de la presente investigación referido al alimento cotidiano en torno a la

participación de los padres en la elaboración de los mismos y su influencia en el fortalecimiento de vínculos afectivos familiares significativos para los niños/as en edades comprendidas de nueve a diez años.

La Pirámide Alimenticia

Según el autor Pérez, C. (2004), la teoría de la Pirámide Alimenticia, establece que es una guía de lo que debe consumir diariamente para obtener los nutrientes que el cuerpo necesita. Para su interpretación se entiende que los alimentos dispuestos en la cima o vértice superior son los que deben consumirse en menor cantidad y los que están cerca de la base son los que se deben comer con mayor frecuencia y en cantidades mayores, incluyendo las calorías que aportan.

La mala alimentación o desnutrición según López N. (2002) afecta radicalmente el rendimiento escolar de los niños. El haber nacido con bajo peso, haber padecido anemia por deficiencia de hierro, o deficiencia de zinc, pueden significar un costo de hasta 15 puntos en el Coeficiente Intelectual teórico, y varios centímetros menos de estatura. Un niño de baja talla social tiene hasta veinte veces más riesgo de repetir grados que otro de talla normal, y la repitencia lógicamente se va haciendo más frecuente a medida que se avanza en los grados, o sea a medida que las exigencias curriculares se van haciendo mayores.

De acuerdo a lo planteado anteriormente la desnutrición afecta en el desarrollo del niño, ya que existen miles de casos de niños que se encuentran en una situación subalimentación y mala nutrición, el riesgo al fracaso escolar es cada vez más alto, es por eso que una buena alimentación debe comenzar desde el embarazo para que el niño tenga una mejor calidad de vida en su desarrollo de crecimiento.

La obesidad y la diabetes enfermedades alimentarias que afectan la salud del niño/niña en edad escolar.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define como **obesidad** cuando el IMC (índice de masa corporal, cociente entre la estatura y el peso de un individuo al cuadrado) es igual o superior a 30 kg/m². También se considera signo de obesidad un perímetro abdominal en hombres mayor o igual a 102 cm y en mujeres mayor o igual a 88 cm. La obesidad es una enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible, la cual se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir, cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos almacenada en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto en que pone en riesgo la salud o la vida. El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción humana en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad.

Po su parte, en el origen de la obesidad infantil participan: el aumento de la ingestión de calorías, la disminución del gasto energético y factores genéticos.

La obesidad se produce por una alteración en el balance energético, en el cual la ingestión de energía en los alimentos excede el consumo energético por parte del organismo y, por lo tanto, el exceso se almacena como triglicéridos en el tejido adiposo. Los períodos más sensibles o de mayor riesgo para que esto ocurra son el primer año de vida y la pubertad debido a que, por cambios en la composición corporal, la masa grasa tiene un incremento más acelerado en estas etapas.

Los factores ambientales que contribuyen al desarrollo de obesidad son múltiples, siendo los más destacados la sobrealimentación y el sedentarismo. La sobrealimentación desde épocas tempranas de la vida debido al reemplazo de la lactancia materna por la lactancia artificial, a la introducción precoz de la alimentación complementaria y al aporte de alimentos en cantidad superior a la necesaria, se ha correlacionado con aparición posterior de obesidad; sin embargo esto parece estar más relacionado a un aporte calórico excesivo que a la práctica alimentaria en si misma. El cambio observado en las últimas décadas en los hábitos de comer, con la introducción de alimentos que aportan muchas calorías, especialmente en base a grasas y azúcares refinados, favorece un consumo

de nutrientes superior a los requerimientos promedio y contribuye al desarrollo de sobrepeso y obesidad desde la niñez.

En cuanto a la menor actividad física, producto de las condiciones de vida moderna, el reemplazo de las actividades recreativas al aire libre por visitas a centros comerciales y el uso masivo de la televisión y el computador como pasatiempos han contribuido a fomentar un estilo de vida cada vez más sedentario. Dado que la familia cumple un rol preponderante en relación al desarrollo de hábitos alimentarios y al establecimiento de patrones de actividad física que pueden favorecer o desalentar la obesidad, la intervención a este nivel debería ser usada como herramienta preventiva.

Con respecto a la influencia genética, se sabe que los hijos de padres obesos tienen mayor probabilidad de ser obesos, especialmente si ambos padres lo son, y también existe una alta correlación de obesidad en gemelos un vitelino criado en una misma familia o por separado, como lo han demostrado diversos estudios. El mecanismo de acción aún no está claro, pero existen algunas evidencias que sugieren una mayor eficiencia en el aprovechamiento de la energía. En menos del 5% de los casos la obesidad es secundaria a enfermedades endocrinas o genéticas específicas.

Ahora bien, ¿por qué tomar medidas de prevención y tratamiento de la obesidad en niños? Diversas observaciones muestran que la obesidad que aparece y se consolida en la pubertad tiene un gran riesgo de mantenerse en

la adultez, y se asocia a una morbilidad y mortalidad superior a lo esperado en la edad adulta, ya sea como factor de riesgo independiente o como favorecedor de otras enfermedades crónicas no transmisibles (hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo II, enfermedades cardiovasculares).

En el corto plazo, las complicaciones más prevalentes de la obesidad grave son, en el ámbito psicológico: la baja autoestima, dificultades de socialización e incluso un bajo rendimiento escolar. En el área médica, propiamente tal, hay que destacar las dislipidemias (hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia), las alteraciones ortopédicas, las alteraciones hepáticas (esteatosis, esteatohepatitis), las cifras tensionales elevadas y el riesgo cada vez mayor a desarrollar intolerancia a la glucosa.

La obesidad de la infancia y adolescencia es de difícil manejo, por lo tanto, el ideal es evitar que el niño o adolescente llegue a ser obeso, de aquí que los mayores esfuerzos en el control de salud deberían estar orientados a fomentar hábitos alimentarios sanos que le garanticen una vida plena y feliz.

La diabetes, por su parte, es una enfermedad crónica que se origina porque el páncreas no sintetiza la cantidad de insulina que el cuerpo humano necesita, la elabora de una calidad inferior o no es capaz de utilizarla con eficacia.

La insulina es una hormona producida por el páncreas. Su principal función es el mantenimiento de los valores adecuados de glucosa en sangre. Permite

que la glucosa entre en el organismo y sea transportada al interior de las células, en donde se transforma en energía para que funcionen los músculos y los tejidos. Además, ayuda a que las células almacenen la glucosa hasta que su utilización sea necesaria.

En las personas con diabetes hay un exceso de glucosa en sangre (hiperglucemia) ya que no se distribuye de la forma adecuada. Los especialistas advierten que, si los pacientes no siguen el tratamiento adecuado los tejidos pueden acabar dañados y se pueden producir complicaciones muy graves en el organismo.

El momento de aparición de la enfermedad, así como las causas y síntomas que presentan los pacientes, dependen del tipo de diabetes:

Hasta hace poco, la diabetes más común en niños y adolescentes era la tipo 1 conocida también como diabetes juvenil. En este tipo de diabetes, el páncreas no produce insulina, que es una hormona que ayuda a que la glucosa entre en las células para darles energía. Sin insulina, demasiada azúcar queda en la sangre

Pero hoy en día, más personas jóvenes tienen diabetes tipo 2. A esta diabetes se la solía llamar diabetes del adulto pero ahora es también común en niños y adolescentes debido a que una mayor cantidad de ellos son obesos. En la diabetes tipo 2, el cuerpo no produce o no usa la insulina adecuadamente.

Marco legal de la alimentación y educación de los niños y niñas venezolanas.

La presente investigación se ubica dentro de un amplio marco legal de protección de los niños, niñas y adolescentes tanto en el ámbito educativo como en el de la salud a través de la garantía de acceso a una alimentación adecuada fundamentada en: la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (2000), La Ley Orgánica de Educación (1980) y La Ley Orgánica para la Protección del Niños, Niñas y Adolescentes (LOPNA, 1998).

La Constitución la República Bolivariana de Venezuela (2000):

Artículo 102.La educación es un derecho humano y un deber social fundamental, es democrática, gratuita y obligatoria. El Estado la asumirá como función indeclinable y de máximo interés en todos sus niveles y modalidades, y como instrumento del conocimiento científico, humanístico y tecnológico al servicio de la sociedad.

En relación a este artículo responde a las disposiciones que sustentan la base legal y constitucional para garantizar la educación de calidad y para todos. Por lo tanto se debe considerar que todas aquellas normas y disposiciones del rango legal relacionada con la materia educativa.

Artículo 78. Los niños, niñas y adolescentes son sujetos plenos de derecho y estarán protegidos por la legislación, órganos y tribunales especializados, los cuales respetarán, garantizarán y desarrollarán los contenidos de esta Constitución, la Convención sobre los Derechos del Niño y demás tratados internacionales que en esta materia haya suscrito y ratificado la República.

De este artículo se deduce que dentro de la protección del niño, niña y adolescente está incluida, garantizarles una alimentación adecuada y como derecho para el desarrollo integral adecuado.

Ley Orgánica de Educación (1999)

Artículo 21. La educación básica tiene como finalidad contribuir a la formación integral del educando mediante el desarrollo de sus destrezas y de su capacidad científica, técnica, humanística y artística; cumplir funciones de exploración y de orientación educativa y vocacional e iniciarlos en el aprendizaje de disciplinas y técnicas que le permitan el ejercicio de una función socialmente útil; estimular el deseo de saber y desarrollar la capacidad de ser de cada individuo de acuerdo con sus aptitudes.

En lo anterior descrito está garantizado que el estado tiene la función de velar por el cumplimiento de los derechos de los niños, niñas y adolescentes, a una respectiva alimentación adecuada que satisfaga las

necesidades biológicas de acuerdo a su ciclo de vida, así como proponen que nuestros niños sean educados y orientados para aprender.

Artículo 6. Todos tienen derecho a recibir una educación conforme con sus aptitudes y aspiraciones, adecuada a su vocación y dentro de las exigencias del interés nacional o local, sin ningún tipo de discriminación por razón de la raza, del sexo, del credo, la posición económica y social o de cualquier otra naturaleza. El estado creará y sostendrá instituciones y servicios suficientemente dotados para asegurar el cumplimiento de la obligación que en tal sentido le corresponde, así como los servicios de orientación, asistencia y protección integral al alumno, con el fin de garantizar el máximo rendimiento social del sistema educativo y de proporcionar una efectiva igualdad de oportunidades educacionales.

Ley Orgánica para la Protección del Niño, Niño y Adolescente (LOPNA)

Artículo 30. Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a un nivel de vida adecuado que asegure su desarrollo integral. Este derecho comprende, entre otros, el disfrute: a) Alimentación nutritiva y balanceada, en calidad y cantidad que satisfaga las normas de la dietética, la higiene y la salud. b) Vestido apropiado al clima y que proteja la salud. c) Vivienda digna, segura, higiénica y salubre, con acceso a los servicios públicos esenciales.

Artículo 53. Todos los niños, niñas y adolescentes tienen el derecho a la educación gratuita y obligatoria, garantizándoles las oportunidades y las condiciones para que tal derecho se cumpla, cercano a su residencia, aun cuando estén cumpliendo medida socioeducativa en el Sistema Penal de Responsabilidad del Adolescente.

CAPITULO III

Metodología de la Investigación

En este capítulo se contempla la metodología que es un procedimiento general para lograr de manera precisa el objetivo de la investigación, por lo cual nos presenta los métodos y técnicas para la realización de la investigación.

El diseño metodológico de la investigación se concibe como el plan o estrategias para alcanzar los objetivos, en esta oportunidad se utilizó el método etnográfico. La etnografía, según Martínez (1999) es una alternativa del enfoque cualitativo y es la fase metodológica de observación de la etnología, que a su vez es una subdivisión de la Antropología Cultural. Martínez (1.991:34) define la etnografía:

“Etimológicamente, el término “etnografía” significa la descripción (grafe) del estilo de vida de un grupo de personas habituadas a vivir juntas (ethnos). Por lo tanto, el “ethnos” que será la unidad de análisis para el investigador, no solo podría ser una nación, un grupo lingüístico, una región o una comunidad, sino también cualquier grupo humano que constituyan una entidad cuyas relaciones estén reguladas por la costumbre o por ciertos derechos y obligaciones recíprocas... y en sentido amplio también es objeto de estudio etnográfico aquellos grupos sociales, que aunque no están asociados o integrados; comparten o

seguían por formas de vida o situaciones que los hace semejantes.”

En esta investigación se utilizó la etnografía con el objeto de reflexionar el alimento cotidiano: aproximación holística en torno sustento diario de los niños/niñas y sus implicaciones de tercer grado en el C.E.I Luisa del Valle Silva.

El alcance de la metodología etnográfica estará centrado en la descripción de la realidad y en la explicación teórica de las interrelaciones que dicha realidad presentara, exigiéndose confiabilidad y validez.

Método Etnográfico:

El método etnográfico demandó en esta investigación de: La aplicación a grupos y no a individuos aislados, por trabajarse dentro de esta investigación con un censo poblacional.

El carácter ideográfico transversal permitió estudiar profundamente al grupo, compararlo en el tiempo con otro y enriquecer a través de las diferencias el conocimiento profundo.

Por ser un método divergente, permitió observar con amplitud y sin temores acontecimientos sin requerir de planteamientos de forma ni delimitación de mercable.

Tipo de la investigación descriptiva

De acuerdo a lo planteado por Tamayo y Tamayo M. La investigación descriptiva “comprende la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o proceso de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre grupo de personas, grupo o cosas, se conduce o funciona en presente”.

Siguiendo el mismo orden de idea de Sabino (1986) “La investigación de tipo descriptiva trabaja sobre realidades de hechos, y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta. Para la investigación descriptiva, su preocupación primordial radica en descubrir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utilizando criterios sistemáticos que permitan poner de manifiesto su estructura o comportamiento. De esta forma se pueden obtener las notas que caracterizan a la realidad estudiada”.

Técnicas y recolección de datos

Podemos encontrar que hay distintas formas o maneras de entender la información. Son ejemplos de técnicas; la observación y los diarios de campo, entre otros.

Técnicas

Observación Participativa: Según Woods (1987) es un medio para llegar profundamente a la comprensión y explicación de la realidad por la cual el investigador “participa” de la situación que quiere observar, es decir, penetra en las experiencias de los otros, dentro de un grupo o institución. Y pretende convertirse en una o más, analizando sus propias reacciones y motivos con los demás (p. 50).

Lo anteriormente dicho quiere decir que esta observación participativa estuvo protagonizada por la practicante investigadora dentro del campo objeto de estudio, donde de forma directa se pudo observar acciones y situaciones que permitieron avanzar hacia la solución de la problemática planteada, obteniendo así una serie de información proveniente de cada uno de los participantes, las cuales arrojaron una gran variedad de ideas destinadas a transformar la realidad existente.

Los Instrumentos En el presente trabajo de investigación-acción se utilizó como instrumento de recolección de información El Diario de Campo: según Rubiano, y Lo Priori (2009); define al Diario como:

Un registro que integra y describe los aspectos significativos ocurridos durante la jornada o rutina diaria. Hace mención a la actividad realizada, el desempeño y participación de los niños y niñas en las mismas y otros detalles que se consideran relevantes. Es importan considerar en la estructura de los diarios la combinación de dos tipos de textos:el narrativo caracterizado por conectivos de

tipo y el descriptivo en el que prevalece los adjetivos que caracterizan y califican los hechos u objetos a ser descritos. En las notas de campo se resaltan los aspectos más relevantes de la jornada (p. 20

Es por ello que durante la jornada diaria y luego de la misma se tomaron las respectivas notas de campo dejando plasmadas la alimentación diaria de los niños y niñas, los vínculos afectivos familiares y la participación de los padres en elaboración de los alimentos, así como también practicantes y estudiantes.

Categorización

Para De Landsheere (1985), la categorización es la acción de categorizar o de utilizar un sistema de categorías o grupos, que poseen un cierto número de atributos comunes y diferentes en este aspecto, a todos los otros grupos (p.110). Esta técnica de análisis fue la forma utilizada para desglosar informaciones recabadas en los diarios de campo, extrayendo de ellas los fragmentos más importantes y similares que arrojan una posible causa o solución de la necesidad en cuestión, las mismas poseen un término de identificación, para luego ser clasificadas como emergentes, brindándonos así la oportunidad de conocer los indicadores del problema o bien la solución del mismo. A continuación el ejemplo del cuadro de la categorización.

Categorías Emergentes

Para continuar con la organización de datos se realizó un cuadro de comparación, relación y clasificación de categorías, el cual permitió establecer las relaciones entre las categorías emergentes de la información recogida, dicho cuadro debe ser interpretado y así de esta manera obtener las conclusiones. Si se logró o no los objetivos planteados al principio de la investigación impiden al investigador ser subjetivo. Estructura de los cuadros de comparación y clasificación (categoría emergente): La primera columna corresponde a los números de las categorías, donde se asignó un número a cada unidad temática, todo con la finalidad de reflejar todo proceso vivido en conjunto con todos los actores involucrados en el proceso. La segunda columna pertenece a la unidad temática y la tercera columna pertenece a la interpretación o conclusiones aproximativas.

Dichos procesos de lo vivido permitió explicar detalladamente el proceso de análisis e interpretación de los resultados de la investigación tomados a lo largo de la Práctica Profesional II y III.

Al respecto Martínez (2004) "El proceso de categorización análisis e interpretación deberá estar guiado fundamentalmente por concepto e hipótesis que provengan o emerjan de la información recabada y de su contexto propio"... (p. 85).

El autor expresa además que dicha información no solo se utilizara para comparar y contrastar los resultados propios sino para la reformulación, reestructuración, ampliación o corrección de una teoría previa logrando con ello un avance significativo en el área.

Confiabilidad: según Rodríguez y pineda (2001), la definen como: “la capacidad del instrumento de registrar los mismos resultados en distintas ocasiones, bajo las mismas condiciones y sobre las mismas selección de la muestra” (p. 106). De acuerdo a esto y a las técnicas de análisis empleadas, se puede decir que los resultados obtenidos poseen confiabilidad y credibilidad, ya que la información se repite en varias categorizaciones, demostrando su veracidad.

Credibilidad: la credibilidad o Validez del instrumento según Sabino (1992), señala que consiste en: Someter a evaluación por parte un conjunto de calificadas personas (expertos), a los fines de obtener opinión acerca de la Valides, relevancia, factibilidad, coherencia, tipos de decisiones, entre otros. De los mismos convirtiéndose la técnica de juicio de experto como la única vía valida rápida o disponible para ejecutar el proceso de validación del instrumento, ya que la obtención de otras fuentes requieren tiempo, esfuerzo y dinero (p. 47).

Debido a los instrumentos utilizados, se recogió diferente tipo de información pertinente, de esta manera dicha información posee credibilidad o valides para el desarrollo de esta investigación.

Fases de la Etnografía

Sabirón Sierra (2006) señala cinco fases en la investigación etnográfica.

1. Descriptiva
2. Interpretativa
3. Evaluativa
4. Critica
5. Generativa

-Fase Descriptiva: corresponde al inicio de la investigación; el investigador realiza una descripción densa de la situación. Esta descripción no pretende ser objetiva, por el contrario, busca aprehender la subjetividad de los participantes en el estudio, verdaderos protagonistas del proceso. De manera que esta fase está teñida de interpretación, porque revela los rasgos interpretativos del investigador y la formación sesgada, personal, de la fenoménica en la que cada participante es copartcipe en la construcción de la comprensión del fenómeno.

-Fase Evaluativa: en esta fase se evalúa el diseño, el proyecto, el proceso y el producto de la investigación logrado hasta ese momento. Laidea

es realizar las correcciones que se considere necesarias en el ámbito metodológico. sujetos informantes, además de los sesgos inherentes a la utilización de instrumentos, técnicas, y métodos de por si imprecisos y de baja fiabilidad.

-Fase Interpretativa: fundamentada en estas descripciones densas, ricas, detalladas, los investigadores y los investigados realizan la interpretación de los hallazgos de la investigación. Se trata aquí de dotar de sentido, significado y valor a la información obtenida, utilizando para ello los referentes necesarios. Es una interpretación intersubjetiva en la cual se contrastan las informaciones obtenidas de las diferentes fuentes e instrumentos a fin de asegurar la credibilidad y pertinencia de la información. El proceso continúa hasta obtener un informe que revele los significados, sentidos, consensos y disensos expresados en el marco de la compleja realidad. Este informe será, entonces, remitido a los informantes para su revisión y corrección, cumpliendo de este modo con la multirreferencialidad

Fase Crítica: este momento está orientado a la reflexión, con miras a mejorar la práctica estudiada, a la emancipación de las personas y del grupo, generando los cambios positivos que la situación exige y se han evidenciado en el proceso.

-Fase Generativa: en esta fase se produce un encuentro dialógico entre la teoría y la práctica para integrar los conocimientos en un todo coherente, comprensivo y sistemático.

CAPÍTULO IV

Presentación de los Resultados

El presente capítulo, se basa en dar a conocer el proceso de Categorización, las cuales se realizaron a través de una comparación teórica establecida y fundamentada de los instrumentos y técnicas de toda la información recabada durante el proceso de observación y ejecución de las prácticas realizada a lo largo de esta investigación.

Nivel. Categorías

En la realización de las prácticas profesionales se realizó un aproximado de 11 registros descriptivos para registrar los alimentos consumidos por los niños y niñas y la participación que deben tener los padres y representantes de 3er grado sección A en U.E. Luisa del Valle Silva, luego de estos registros fueron categorizados en pequeñas partes las cuales fueron nombradas y enumeradas, dando los resultados de 104 categorías de los diarios de campo.

Macro- Categorías de los Registros Descriptivos

Macro- categorías	Categorías Relacionadas	
Alimento cotidiano	Desayuno Alimentos bajos en proteína y minerales Alimentos comprados Hábitos alimentarios	D.C. 7,9,10,17,20,21,31,33,34, 37,43,50,52,59,60,64,75,8 9,98, 102

Vínculos afectivos familiares y su efecto en la salud del niño y la niña.	Relación afectiva entre el niño y sus padres, hermanos y demás miembros de la familia. Promoción de valores a través de los vínculos seguro Salud física, emocional y social del niño y la niña.	D.C. 5,14,16,26,27,40,41,42,55 ,56,61,65,77,78,82,85,86, 87
---	--	--

CATEGORIZACIÓN

Generación de Macro-Categorías de los diarios de campo

Después de realizarse las Categorizaciones, se procedió a establecer las Macro-categorías, es decir, relacionar las categorías semejantes en un grupo donde puedan entrar dichas categorías con el fin de dar a conocer la repetición de ese momento en la práctica profesional; las Macro-categorías establecidas fueron: el alimento cotidiano y los vínculos afectivos familiares.

El alimento cotidiano

El alimento cotidiano se fundamenta en la idea que la alimentación es una ingestión de alimentos diarios para nuestro cuerpo y son necesidades alimentarias que debemos tener todos los días, que es un proceso mediante el cual los niños y niñas deben consumir diferentes alimentos para su desarrollo.

Es por eso que el desayuno es la comida primordial de todo ser humano, y debe ir acompañada con las proteínas y minerales para nuestro organismo.

Durante las observaciones en el transcurso de las practicas profesional, se pudo observar que los desayunos llevados por los niños y niñas constaban de empanadas, pastelitos, panquecas, arepas asadas y fritas, pizza, tequeños, tortas de harina fritas, cereal, plátano fritos y la mayoría de estos alimentos eran comprados diariamente en la cantina escolar, en la cual estos alimentos son bajos en proteínas y nutrientes, ya que estos niños no cuentan con una buena alimentación balanceada.

Como también se observó que varios de los estudiantes mostraron desagrado ante las comidas enviadas de sus casas y las compradas en dicha cantina tanto por sus padres y por ellos mismo. Ya que tenían mucha grasa, o no eran de su gusto.

Es decir una alimentación equilibrada supone un aporte de nutrientes adecuados a las necesidades individuales de cada niño y niña para el mantenimiento de la salud, tanto emocional como física, en su crecimiento, desarrollo de habilidades y destrezas, y debe cubrir las demandas energéticas del organismo más aun cuando nos estamos refiriendo a edades escolares.

Vínculo afectivo familiar

Se entiende por vínculo una relación de cariño, amor, dedicación, protección por partes del padre y la madre hacia su hijo e hija. Ese amor que debe tener esa persona hacia su familia. Y ver la realidad en la que se encuentran esos padres si no se dedican a sus hijos por la madre y el padre tienen que salir a trabajar los dos al mismo tiempo y se le hace más fácil llegar a la cantina y comprar algún alimento para el desayuno de su hijo.

Se ha comprobado científicamente que los niños que provienen de hogares donde los vínculos afectivos son sólidos y seguros son más propensos a lograr una vida llenas de satisfacciones y logros en comparación con niños que provienen de hogares donde los vínculos afectivos familiares son intermitentes y en casos extremos hasta inexistentes. La diferencia estriba fundamentalmente en el estado de salud física, emocional y social que el niño lograr desarrollar dentro de su núcleo familiar.

Ahora bien, los niños que logran desarrollar un adecuado e ideal estado de salud física, emocional y social se deben la influencia de sus padres y demás miembros de la familia. Los padres de estos niños se esfuerzan por crear un clima de confianza donde el amor, el respeto, la tolerancia y la solidaridad entre otros valores, sean los pilares fundamentales de las relaciones humanas que se generan constantemente dentro y fuera del seno del núcleo familiar.

Por tal motivo la acción y preocupación de los padres se enfoca en sentar las bases de formación espiritual, moral y ética que vallan en sintonía

con la educación que el niño reciba en la escuela. De allí que esta preocupación refleje los valores y hábitos alimentarios que se inculcan en el niño en sus primeros años de vida y los cuales posteriormente serán reforzados por los maestros en el aula de clase.

En consecuencia los vínculos afectivos familiares creados y cultivados en la infancia y fortalecidos durante la formación académica del estudiante le garantizaran a este una vida sana y plena que supondrán muchos beneficios tanto en el plano colectivo como en el individual. En el plano colectivo los niños lograrán en su etapa adulta formar, al igual que lo hicieron sus padres y demás familiares, familias unidas, solidarias y con un alto grado de altruismo hacia su semejante; mientras en el plano individual, estos vínculos estimularan la conciencia y practica de una vida sana a temprana edad.

CAPÍTULO V

Conclusiones y Recomendaciones

El conocimiento que se tiene del alimento cotidiano como hecho físico que trasciende más allá de su función natural de satisfacer unas de las necesidades primarias del ser humano, como es comer para subsistir en el medio que lo rodea, aún sigue siendo insuficiente dentro de las culturas occidentales en comparación con las culturas orientales, donde los hábitos alimentarios son de suma importancia desde el mismo momento del nacimiento, pues estos crean y potencian, al mismo tiempo, la conciencia práctica de que se come para vivir de manera saludable en detrimento de que se vive para comer aun cuando ello implique poner en riesgo la propia salud, lo que importa realmente es comer, siempre que satisfaga necesidad vital de alimentarse.

Estas diferencias marcadas del pensamiento oriental en oposición al pensamiento occidental sobre la actividad culinaria a través del alimento cotidiano que ingieren las personas en su quehacer diario, es concebida como un arte que encierra en sí misma una serie de códigos ocultos, cuyos mensajes son variados e infinitos. No obstante, esta concepción del alimento cotidiano como arte y código comunicacional sigue siendo un paradigma complejo e incluso misterioso para la gran mayoría de las culturas de los países latinoamericanos.

Por esta razón, la falta de conocimiento de los alimentos cotidianos altamente nutritivos y balanceados y sus innegables beneficios para la salud física, emocional y social de las personas que comparten rasgos comunes y distintivos de una misma cultura y al mismo tiempo establecen vínculos afectivos de toda índole, a través, de los códigos lingüísticos que en esencia transmiten los alimentos ha llevado, en los últimos años, a que enfermedades como la obesidad, la diabetes, la desnutrición, entre otras, asociados directamente con los malos hábitos alimentarios se hayan elevado de manera exponencial en gran parte de la población latinoamericana, especialmente en la más vulnerable de todas, la infantil.

Es así como se observa, que la salud de los niños y niñas se ve afectada por la falta de una cultura de hábitos alimentarios, como elemento preponderante, la contaminación de los alimentos y uso exagerado de químicos en los mismos, y lo más alarmante aun, la apatía e inconciencia de los padres al ser permisivos ante consumo cotidiano de las llamadas comidas rápidas o “chatarras” que están causando estragos en el desarrollo biopsicosocial de los y las niñas y por ende en su calidad de vida en sus etapas posteriores.

Este panorama desalentador no escapa a la realidad de la población infantil venezolana, pues las enfermedades de carácter alimentario en los niños y niñas son igual o más críticas que la de otros países en Latinoamérica. Un ejemplo de ello, lo constituyen los numerosos estudios que se han realizado y se siguen realizando en la actualidad sobre este

tema, ya que más allá de ser visto como un simple problema de salud infantil se ha convertido en un problema de salud pública.

En consecuencia, la presente investigación es una prueba palpable de dicha situación, pues su objeto estudio que estuvo orientado a reflexionar sobre el alimento cotidiano desde una aproximación holística y sus implicaciones en los vínculos afectivos familiares y en la salud del niño y la niña así lo confirman. En este sentido, se puede precisar que los aspectos más relevantes que se concluyeron de este estudio quedan resumidos de la siguiente manera:

En primer lugar, una alimentación sana es sinónimo de una mejor calidad de vida y por ende mayor felicidad y prosperidad para las personas que así lo comprendan. Por tal motivo, se hace necesario que todos los actores que giran en torno al proceso de desarrollo del niño y la niña, padres, familiares, maestros y entes gubernamentales de la comunidad, entre otros, se comprometan activamente a crear y fortalecer hábitos alimentarios, desde una visión holística, realmente efectivos que le permitan al infante tomar conciencia de lo importante que es empezar a construir una vida plena y saludable para su etapa adolescente y adulta respectivamente.

En segundo lugar, los padres y representantes e incluso maestros, internalicen que el alimento cotidiano, no se trata única y exclusivamente de

satisfacer una necesidad básica del niño y la niña de simplemente comer, sino que su preparación y compartir transmiten mensajes de unión, amor, protección, solidaridad y respeto entre otros valores auténticos, que afianzarán vínculos afectivos fuertes y perdurables en el tiempo que insertarán en la sociedad al individuo humano y comprometido que el país demanda en estos momentos de crisis e incertidumbre.

Finalmente, las enfermedades de índole alimentario como la obesidad, la diabetes y la desnutrición entre otras, pueden evitarse a tiempo si se le enseña al niño y la niña a valorar la importancia de los beneficios que una salud física, emocional y social traerá para su vida en el plano espiritual, personal y profesional si se practican hábitos alimenticios sanos y balanceados a temprana edad. Para ello, debe existir un compromiso real de los padres, maestros y demás actores del proceso educativo de crear una cultura alimentaria sólida que vaya en menoscabo de los efectos negativos de los hábitos alimentarios producidos por la ingesta desproporcionada de comida rápida, chatarra, light o como quiera llamársele, así como también el abuso de productos químicos y bebidas, que hoy están deteriorando la salud de la población infantil y juvenil.

Recomendaciones

El anhelo de vivir en una sociedad donde impere la paz, la armonía y prosperidad solo es posible, si cada cuidando se compromete a luchar de manera mancomunada y ferviente por ese deseo. Ello implica, que construir una sociedad así, pasa por el equilibrio de la salud física, emocional y social que puedan demostrar los individuos que la integran. De que el tema de la salud pública es asunto de todos, y por lo tanto, la alimentación sana y balanceada es responsabilidad de todos. Asumiendo este compromiso seremos garantes de que los alimentos cotidianos y todos los beneficios que ellos implican, más allá de función básica, cumplan con el propósito de afianzar vínculos afectivos firmes y seguros, desde una perspectiva holística, que hagan realidad ese anhelo.

Tomando en consideración lo descrito en el párrafo anterior y lo planteado a lo largo de toda esta investigación, se recomienda lo siguiente para todos aquellos que creen que aún es posible trabajar incansablemente por un mundo mejor.

En primer lugar, se recomienda a los padres y representantes:

- Erradicar del núcleo familiar la actitud machista y dominadora del hombre sobre la falsa creencia de que la cocina y la elaboración de los alimentos es asunto de las mujeres. Para lograr tal cometido, se sugiere involucrar al niño en labores propias del hogar, especialmente en la preparación de la comida diaria, a fin de que entienda que la alimentación es una responsabilidad compartida de los dos géneros y

por consiguiente, los prejuicios y las discriminaciones no tienen cabida dentro del hogar.

- Promover y afianzar en los niños y niñas, desde la mesa y el compartir cotidiano de los alimentos, valores y principios éticos, morales y espirituales basados en la igualdad, tolerancia, respeto y comprensión mutua, entre otros, de manera que entiendan desde temprana edad que estos son pilares fundamentales para la convivencia, la fraternidad y unión familiar.
- Alternar roles y responsabilidades, en el caso de que los dos trabajen, de manera que el niño y la niña internalicen que el ejemplo entra por casa, es decir, que tanto papá y mamá deben involucrarse en la preparación de los alimentos cotidianos que ingieren en el hogar y la escuela. El mensaje de amor, protección, responsabilidad y unión que le transmite el alimento preparado por sus padres le proporcionan a los infantes un equilibrado estado de salud física, emocional y social, desde una dimensión holística, necesaria para el desarrollo normal de sus posteriores etapas de crecimiento.

En segundo lugar, se recomienda a los maestros y maestras:

- Asumir la alimentación no como un tema más de los programas exigidos por el currículo, sino más bien, desde una postura práctica, significativa y reflexiva que despierte en los niños y niñas la inquietud de llevar hábitos alimentarios sanos y balanceados que contravengan negativos de las llamadas comidas rápidas, chatarras o light en su crecimiento integral.
- Involucrarse activamente en los Programas de Alimentación Escolar (PAE), a fin de, convertirse en guías, mentores y ejemplos a seguir para los niños y niñas sobre la importancia de saber comer y alimentarse bien.
- Mantener canales de comunicación abiertos y flexibles con los padres y demás miembros del núcleo familiar para monitorear y canalizar los hábitos alimentarios de los estudiantes en la escuela y el hogar.

Finalmente, se recomienda a la institución:

- Informar con antelación la oferta de la cantina así como los inconvenientes a la hora de comer. Los trastornos alimentarios que más prevalecen en la infancia a veces se detectan con más facilidad en la escuela. Para ello, la institución debe contar con personal especializado que trabaje conjuntamente con los docentes que permitan detectar estos trastornos a tiempo,

- Realizar talleres y charlas de alimentación para que los padres estén más pendiente de la alimentación de sus hijos.
- Proporcionarle a los padres y representantes la información relevante ante métodos y técnicas de manipulación e inocuidad de alimentos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Contreras y García (2005). Alimentación y Cultura. Disponible:

http://www.tesis.ula.ve/pregrado/tde_busca/archivo.php?codArchivo=2052. [Consulta: 2016 enero 28].

Castillo (2014). Hábitos alimenticios para la obtención de un mejor desenvolvimiento cognitivo en los niños y niñas con edades comprendidas entre 4 y 5 años del preescolar I y II de la U.E. Feliz Leonte Olivo. Universidad de Carabobo –Valencia, Venezuela.

Ley Orgánica de Educación (1980). Venezuela

Ley Orgánica para la Protección del Niño, Niña y Adolescente (LOPNA).

Martínez (1999). El Método Etnográfico de Investigación. Disponible: [htt:
prof.usb.ve/miguelm/metodoetnografico.html](http://prof.usb.ve/miguelm/metodoetnografico.html). [Consultad: 2016 marzo 10]

Méndez (2010). Hábitos Alimenticios, Obesidad. Disponible en [http://blog.
Ciencia-medicas.com](http://blog.Ciencia-medicas.com) [consultad 2016 marzo 15].

Núñez (2013) hábitos alimentarios en niños de 10 años de edad Concurrentes a una escuela de gestión pública, respeto, a un colegio de gestión privada de la ciudad de Rosario. Universidad Abierta. Interamericana.

Programa Mundial de Alimentos de la Organización de Naciones Unidas (ONU) (2013). Disponible:www.un.org/es/millenniumgoals/pdf/mdg-report-20. [Consultad 2016 marzo 15].

Pérez, (1992) comprender y transformar la enseñanza. Ediciones Morata, quinta edición.

Planche, (2000). Entrevista al doctor Rafael Planche Blanco. Disponible [http:// www.eruran.com.ni/pverdes/entrevista/rafael%c2%ADplanche blanco 197.htm](http://www.eruran.com.ni/pverdes/entrevista/rafael%c2%ADplanche_blanco_197.htm) [consultad 2016 enero 25].

Restrepo, (2003). La alimentación y la Nutrición del Escolar. Tesis de Grado. Universidad de Antioquia. Mellin.

Rojas (2010). Investigación Cualitativa, Fundamentos y Praxis. FEDUPEL

Rojas (2011). Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y la práctica de actividad física en población de 9 y 10 años del colegio CEDID ciudad Bolívar, Bogotá. Trabajo de grado.

Rubiano, E., Lo Priori I. (2009). Evaluación y Planificación: Procesos claves para la Mediación en la Educación Inicial y Educación Primaria. 2da Edición actualizada. Dirección de Medios y Publicaciones de la Universidad de Carabobo.

Sabino (1986). Investigación Descriptiva. Disponible:

<https://bianneygiraldo77.wordpress.com/category/capitulo-iii/>

[consultad: 2016 abril 03]

WOODS, P. (1987): La Escuela por Dentro: La Etnografía en la Investigación Educativa. Editorial Paidós, Buenos Aires.

ANEXO

<p>Universidad de Carabobo</p> <p>Facultad de ciencias de la educación</p> <p>Departamento de pedagogía infantil y diversidad</p> <p>Mención: educación inicial y primera etapa de educación básica</p>		
Lugar: U.E. Luisa del Valle Silva		
Practicante: Vanessa Pérez		
Grado: 3ero A		
Tipo de instrumento: Diario de campo	N°01	
Fecha: 26-11-15	Hora: 7:30 am	
Descripción	Categorías	N°C
Al llegar nos reunimos con la directora nos explicaron el funcionamiento del colegio y nos explicaron las normas que deben tener las practicantes.	Presentación con el personal de la institución U.E. Luisa del Valle Silva.	1
Allí reunidos nos asignaron el aula y el grupo a cada una de las practicantes, seguidamente nos presentaron con los niños y niñas y la docente de aula.	Presentación por parte de la practicante hacia los niños, niña y docente.	2
Al finalizar nuestra presentación, nos dirigimos a las aulas donde comencé a realizar la Práctica Profesional y mi apoyo con la docente del aula.	Inicio de las Prácticas y apoyo Pedagógico.	3

Lugar: U.E. Luisa del Valle Silva		
Practicante: Vanessa Pérez		
Grado: 3ero A		
Tipo de Instrumento: Diario de campo	N° 02	
Fecha: 03-11-15	Hora: 7:30 am	
Descripción	Categorías	N°
Al llegar a la U.E. Luisa del Valle Silva estuve en la reunión de grupo de los niños y niñas, en la cual se presentó el profesor de inglés E.	Presentación del profesor de inglés.	4
Los niños y niñas son acompañados por sus padres	Relación entre la madre e hijo	5
Los niños y niñas se lavan las manos	Aseo personal	6
Seguidamente buscan sus desayunos y cada uno se sienta en sus mesas.	Desayuno	7
Oración para dar gracias a dios por los alimentos	Hábitos religiosos	8
Cabe destacar que se notó que los alimentos en su gran mayoría carecen de las proteínas y nutrientes necesarios para el organismo.	Alimentos con poca proteínas y nutrientes	9
Estos algunos eran empanadas, pastelitos jugos, maltas, agua, pan y cereal después de desayunar pasamos a la actividad.	Alimentos no balanceados.	10

La actividad pedagógica que se trata sobre los números naturales, la unidad de millón y escritura de cantidades en la cual cada niño y niña participa y resuelve sus ejercicios tanto en su cuaderno como en el pizarrón.	Actividades pedagógicas	11
Luego de terminar sus actividades van a clase de deporte con la profesora E.	Deporte	12

Lugar: U.E. Luisa del Valle Silva		
Practicante: Vanessa Pérez		
Grado: 3ero A		
Tipo de Instrumento: Diario de campo		N° 03
Fecha: 12-11-15		Hora: 7:30 am
Descripción	categorías	N°C
A los niños y niñas se les da los buenos días, luego se pasa a una lectura de cuento escogida por ellos.	Buenos días... lectura de cuento	13
Son llevados por sus padres. Los niños V, K.C, V, L.A, J.G, J.D, los acompañan sus madres.	Relación afectiva madre e hijos	14

El niño A, es llevado por su padre y lo acompaña su hermana,	Vínculo afectivo padre e hijo	15
El niño J, es llevado por su tía	Relación entre otros familiar	16
Luego pasan a lavarse las manos	Desayuno, oración.	17
Buscan sus alimentos y se sientan en sus mesas	Alimentos	18
Realizan la oración	Oración	19
Se observa que los alimentos traídos por los niños son: arepas, pan, empanada, tequeños, pastelitos, san duche, jugos naturales y pasteurizados.	Alimentos bajos en proteínas y nutrientes	20
De cuales las empanas pastelitos, jugos, tequeño son comprados en la cantina escolar por sus padres.	Alimentos comprados en la cantina	21
Actividades sobre los signos de puntuación donde cada uno hizo lectura de un párrafo, algunos presentan dificultad en la lectura con es el caso de los niños (L, J, O, C, R)	Inicio de la actividad sobre los signos de puntuación.	22

Los niños C, L, C, le cuesta tomar dictado hay que estar atento para que puedan copiar las actividades sobre los signos de puntuación.	Dictado	23
Mucha participación por parte de los niños y niñas y les gusta comentar lo que saben.	Participación de los niños y niñas.	24

Lugar: U.E. Luisa del Valle Silva		
Practicante: Vanessa Pérez		
Grado: 3ero A		
Tipo de Instrumento: Diario de campo		N° 04
Fecha: 18-11-15		Hora: 7:30 am
Descripción	categorias	N°C
Recibimiento para los niños y niñas	Recibimiento	25
Las niñas son acompañadas por sus madres	Vínculo entre hijos	26
El A, lo lleva su papa	Relación entre padre e hijo	27
El niño M, lo lleva la señora del transporte	Relación con otros	28
Socialización y revisión de la tarea donde los niños y niñas se intercambian sus cuadernos para corregir.	Revisión de la tarea	29

Los niños y niñas se lavan las manos	Aseo personal	30
Luego buscan su desayuno	Desayuno	31
Oración para dar gracias a dios	Oración	32
Durante la observación del desayuno de los niños y niñas traídos de sus casas los alimentos son arepas panquecas, plátanos fritos, cereal con leche.	Alimentos bajos en nutrientes y proteínas	33
Los que son comprados en la cantina escolar empanadas, pastelitos, sanduche, maltas, jugo de guayaba.	Alimentos comprados en la cantina	34
Otros niños acompañan su desayuno con agua, otros salen del aula a comprar en la cantina cuando sus padres no le dan tiempo.	Salen del aula de clase para comprar el desayuno	35
La niñas A, siente apatía por el desayuno. Distracción de los niños O, A durante el desayuno.	Apatía por la comida y Distracción	36
Se observó también que a la hora del desayuno algunos niños no muestran interés por sus alimentos, porque le cuesta terminar	Poco interés por los alimentos.	37

<p>Cada niño y niña participa en la explicación sobre el dengue de cómo podemos prevenir esta enfermedad y dialogan entre ellos lo que saben y de que algunos tuvieron estos síntomas y malestares, se realizan preguntas de lo que está hablando.</p> <p>Los niños L, D, E, F, D, O, J, en la hora de la salida los buscan sus madres.</p>	<p>Participación y explicación sobre el dengue.</p>	<p>38</p>
---	---	-----------

<p>Lugar: U.E. Luisa del Valle Silva</p>		
<p>Practicante: Vanessa Pérez</p>		
<p>Grado: 3ero A</p>		
<p>Tipo de Instrumento: Diario de campo</p>	<p>N° 05</p>	
<p>Fecha:25-11-15</p>	<p>Hora: 7:30 am</p>	
<p>Descripción</p>	<p>categorías</p>	<p>N°C</p>
<p>Se les da los buenos días a los niños y niñas, luego ellos tienen actividad libre con juguetes traídos de sus casas.</p>	<p>Recibimiento, actividad libre con juguetes.</p>	<p>39</p>
<p>Los niños, C,A,C,V,A son acompañados por sus madres</p>	<p>Relación afectiva</p>	<p>40</p>
<p>El J, siempre lo acompaña su tía</p>	<p>Relación afectiva entre sobrino y tía</p>	<p>41</p>

El niño R, lo lleva su abuela y abuelo	Vínculo afectivo	42
Se puede observar, así como anteriormente que algunos niños y niñas no traen alimentos balanceados, aquella que contiene proteínas, carbohidratos y grasas;	Alimentos balanceado	43
Solo los compran en la cantina y una más que otra la trae de sus casas.	Comprados en la cantina	44
Algunos de los niños y niñas alegan que ya han comido en casa.	Dicen que ya comieron	45
Después pasan a presentar un examen de matemática, donde cada niño y niña debe estar atento a lo que va a realizar, la maestra le didacta las preguntas y les coloca los ejercicios en el pizarrón. El niño L, siempre lo busca su mamá y la niña D,C.	Presentación de examen	46

Lugar: U.E. Luisa del Valle Silva		
Practicante: Vanessa Pérez		
Grado: 3ero A		
Tipo de Instrumento: Diario de campo	N° 06	
Fecha: 01-12-15	Hora: 7:30 am	
Descripción	categorías	N°C
Una vez llegado al salón, se saludan a los niños y niñas con un beso y se le dan los buenos días. Mientras llega el profesor de inglés.	Buenos días	47
Actividades pedagógicas a cargo del profesor de inglés.	Actividad del profesor	48
Luego los niños y niñas se lavan las manos.	Aseo personal	49
Seguidamente se procedía a desayunar, donde se puede observar que varios estudiantes (mayormente 6 niños y niñas) desayunan empanas compradas de la cantinas.	Alimento cotidiano	50
Otros pastelitos, san duche, arepas fritas y cereal con leche.	Alimentos	51

<p>Es decir, son alimentos con muchas frituras y demás componentes nocivos a la salud y bajo en nutrientes o proteínas. Algunos de estos estudiantes dicen que ya han comido en casa, que no tienen apetito alguno.</p>	<p>Alimentos bajos de proteínas y minerales</p>	<p>52</p>
<p>Actividad pedagógica sobre las palabras y sus relaciones., cada niño y niña con su respectivo libro lee el concepto sobre el contenido y se les pide una palabra; ellos buscan para realizar la formación de familia de palabras y darle sentido a la misma.</p>		<p>53</p>

<p>Lugar: U.E. Luisa del Valle Silva</p>		
<p>Practicante: Vanessa Pérez</p>		
<p>Grado: 3ero A</p>		
<p>Tipo de Instrumento: Diario de campo</p>	<p>N° 07</p>	
<p>Fecha: 8-12-16</p>	<p>Hora: 7:30 am</p>	
<p>Descripción</p>	<p>Categorías</p>	<p>N°C</p>
<p>Se les da los buenos días a los niños y niñas. Los niños vienen acompañados por sus representantes.</p>	<p>Buenos días, actividad de navidad</p>	<p>54</p>

Durante las observaciones realizadas a los niños y niñas se observa que la mayoría de los niños son acompañados por sus madres.	Relación afectiva por parte de sus madres.	55
En excepto los niños A, J, O, D, son acompañados por sus padres.	Relación por los padres	56
Luego se inicia una actividad donde crean un mensaje de navidad.	Actividad sobre la navidad	57
Luego se lavan las manos.	Aseo personal	58
Cada uno busca su desayuno y se sientan en sus mesas.	Desayuno	59
Otros salen a comprar en la cantina escolar.	Compran los alimentos	60
Oración para darle gracias a dios por los alimentos.	Oración	61
Se pudo observar que varios niños y niñas llevan continuamente (cada día) a la hora del desayuno, los mismos alimentos que son empanadas, pan, pastelitos que son comprobados en la cantina por sus padres	Alimentos comprados en la cantina.	62

y por ellos mismo. Y son alimentos bajos en proteínas y minerales		63
También se observa que los alimentos de los niños y niñas no varía siempre es el mismo.	Los alimentos de los niños no varían.	64
Como también se observa que no hay en vínculo afectivo en dedicación por parte de los padres hacia la elaboración de los alimentos	Vínculo afectivo de los padres.	65
Los niños y niñas en sus actividades pedagógicas se dividen en tres grupos 1er grupo se va a clase de computación, el 2do grupo socialización de la tarea y el 3er grupo realiza actividad pedagógica.	Actividad pedagógica	66

Lugar: U.E. Luisa del Valle Silva	
Practicante: Vanessa Pérez	
Grado: 3ero A	
Tipo de Instrumento: Diario de campo	N° 08
Fecha:13-1-16	Hora: 7:30 am

Descripción	categorías	N°
Recibimiento a cargo del profesor de inglés.	Recibimiento	67
Actividad pedagógica a cargo del profesor.	Actividad	68
Los niños y niñas se lavan las manos	Aseo personal	69
Después pasamos a desayunar los niños y niñas	Desayuno y realización de la oración	70
Se le pide a un niño que realice la oración.	Oración	71
Una vez estando en las mesas y desayunando, los niños y niñas comieron normalmente, aunque se puede observar que existen estudiantes que solo comen tortas fritas, panquecas, cereal, pan y empandas, bebidas como maltas, jugos huesitos, jugos naturales (guayaba, naranja).	Se puede observar que existen estudiantes que solo comen lo mismo..	72
De los cuales unos de estos alimentos son comprados en la cantina escolar por parte de los padres.	Alimentos comprados en la cantina escolar	73
Otros acompañan sus alimentos con agua.	alimentos	74
La niña A, siempre es la última en comer sus alimentos.	Hábitos alimenticios	75
Los niños K, V, M, siempre desayunan en su casa.	Desayunan en casa	

		76
De acuerdo a lo visto será que estos niños están bien alimentados, se garantiza la salud del niño cuando los padres solo compran una empanada y un jugo	Salud del niño	77
Se observó que siempre son los mismos padres que compran el desayuno de sus hijos en la cantina.	Padres que compran el desayuno	78
Los niños y niñas realizan ejercicios de matemática sobre la escritura de números según corresponda, la mayoría del grupo los resuelve con facilidad pero los niños (C, R, J.C), se les dificultad.	Realización de ejercicios	79
Otras niños (D, V, O, A), su escritura no es muy legible.	Escritura	80
Clase de deporte a cargo de la profesora E.	Deporte	81
Los niños A, ,D,O,J, A, C, los retiran sus madres, los demás se van en transporte	Relación afectiva	82

Lugar: U.E. Luisa del Valle Silva		
Practicante: Vanessa Pérez		
Grado: 3ero A		
Tipo de Instrumento: Diario de campo		N° 09
Fecha: 19-1-16		Hora: 7:30 am
Descripción	categorías	N°C
Se les da los buenos días a los niños y niñas.	Recibimiento	83
Luego se realiza una lectura de un cuento escogido por los niños	Lectura de cuentos	84
Los niños y niñas son llevados al aula de clase por sus madres	Relación de madre e hijo	85
El niño J, lo lleva su tía	Relación de otros familiares	86
Los niños O,A,D,J os llevan sus padres	Relación de padre e hijos	87
Luego se lavan las manos	Aseo personal	88
Se procede a ir a desayunar e incentivar a los participantes para que alimenten bien comiéndose todo.	Incentivar a los niños a comer todo el desayuno	89

Ya que algunos no se terminan sus alimentos	No terminan el desayuno	90
Estando ya en las mesas, se pudo observar que varios niños y niñas llevan alimentos bajos en proteínas y minerales prescindibles para un sano crecimiento, ya que son empanadas, panquecas, pan con jamos pizza, bebidas de chocolate y agua.	Alimentos bajos en proteínas y minerales.	
Se observa que varios niños y niñas desayunan en sus casas.	Desayunan en casa	91
Se observa también que los padres no participan en la elaboración de los alimentos de los niños como debe ser. Porque siempre los están comprando en la cantina.	Participación de los padres en la elaboración de alimentos	92
En la actividad pedagógica se dividen en dos grupos uno que va para deporte y otro que se queda en el aula de clase.	Se dividen los grupos	93
Luego se realiza la actividad donde deben buscar los sinónimos sobre las palabras dadas.	Buscar sinónimos	94

Lugar: U.E. Luisa del Valle Silva		
Practicante: Vanessa Pérez		
Grado: 3ero A		
Tipo de Instrumento: Registro Descriptivo		N° 10
Fecha:26-1-16		Hora: 7:30 am
Descripción	categorías	N°
Recibimiento a los niños y niñas	Recibimiento	95
Lectura de cuentos		96
Después pasamos a desayunar los niños y niñas se lavan las manos para darle comienzo a su comida, se les pide a un niño que realice la oración.	Desayuno	97
Una vez estando en las mesas y desayunando, se observan los alimentos de los niños y niñas tales como arepas fritas, arepas asadas, pastelitos, empanadas, cereal, tequeños y salchicha, sus bebidas jugos huesitos, del monte, jugos natural naranja, agua y guayaba.	Observación de los Alimentos	98

<p>Actividad especial: Ensalada de Gallina</p> <p>Luego se les explicara a los niños y niñas de cómo preparar una ensalada de gallina conjuntamente con la ayuda de la practicante y la docente de aula, los estudiantes se mostraron activos e impacientes para probar dichos alimentos, aunque unos que otros decían que no le gustaba.</p>	<p>Participación activa de los niños y niñas</p>	<p>99</p>
<p>Las niñas V, E, A, Y, A, fueron muy atentas en la realización de la ensalada se les explico lo importe que es comer sano y las vitaminas y nutrientes que tienen las verduras.</p>	<p>Atención a la explicación</p>	<p>100</p>

<p>Lugar: U.E. Luisa del Valle Silva</p>		
<p>Practicante: Vanessa Pérez</p>		
<p>Grado: 3ero A</p>		
<p>Tipo de Instrumento: Registro Descriptivo</p>	<p>N° 11</p>	
<p>Fecha:02-2-16</p>	<p>Hora: 7:30 am</p>	
<p>Descripción</p>	<p>categorías</p>	<p>N°C</p>

<p>Al momento de llegar a la institución, se recibieron a todos los niños con un fuerte abrazo, luego cada uno se fueron a lavar las manos para hacer la oración, desayunaron, se observó que muchos de los niños no comen completamente su comida.</p>	<p>Recibimiento y desayuno desagradado por los alimentos</p>	<p>101</p>
<p>Como también se sigue observando que los alimentos no varias siguen siendo los mismos como son las empanas, pan, cereal, arepas fritas, tequeños y arepas asadas, sus bebidas jugos de guayaba, lechosa leche, te, nestea. no hay esa dedicación por los padres ese vínculo afectivo por parte de la familia en la elaboración de los mismo</p>	<p>No hay variedad de los alimentos siguen siendo los mismos, ya que los padres no se dedican.</p>	<p>102</p>
<p>Durante las observaciones realizadas a los niños J.G, L.A, A, C, su desayuno siempre fue comprado en la cantina por sus padres.</p> <p>Actividad pedagógica sobre la higiene personal se les explica a los niños y niñas de cómo deben cuidar su cuerpo, manos, piel, cabello, partes íntimas, unas y pies, oídos. Como también deben dibujar su cuerpo.</p>	<p>Su desayuno es comprado en la cantina</p> <p>Actividad pedagógica de higiene personal.</p>	<p>103</p> <p>104</p>



