

UCLV
Universidad Central
"Marta Abreu" de Las Villas



FEI
Facultad de
Educación Infantil

Educación Primaria

TRABAJO DE DIPLOMA

Título: La educación nutricional, un eje significativo en la promoción de salud del escolar primario.

Autora: Beatriz Ojito Frías.

Tutora: MSC. Norma Fuentes Abreu.

Santa Clara, Junio 2019
Copyright©UCLV

UCLV
Universidad Central
"Marta Abreu" de Las Villas



FEI
Facultad de
Educación Infantil

Primary Education

DIPLOMA THESIS

Title: The nutrition education, a significant axle in the health promotion of the primary student.

Author: Beatriz Ojito Frías.

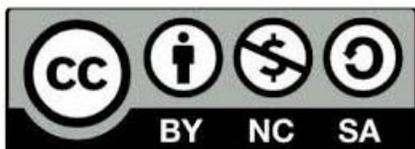
Thesis Director: MSC. Norma Fuentes Abreu.

Santa Clara, June, 2019
Copyright©UCLV

Este documento es Propiedad Patrimonial de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, y se encuentra depositado en los fondos de la Biblioteca Universitaria “Chiqui Gómez Lubian” subordinada a la Dirección de Información Científico Técnica de la mencionada casa de altos estudios.

Se autoriza su utilización bajo la licencia siguiente:

Atribución- No Comercial- Compartir Igual



Para cualquier información contacte con:

Dirección de Información Científico Técnica. Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Carretera a Camajuaní. Km 5½. Santa Clara. Villa Clara. Cuba. CP. 54 830

Teléfonos.: +53 01 42281503-1419

Pensamiento

“... deberían darse cátedras de salud, consejos prácticos, enseñanza clara y sencilla del cuerpo humano, sus elementos, sus funciones, los modos de ajustar aquellos a estas, y ceñir estas a aquellos, y economizar las fuerzas, y dirigir las bien, para que no halla después que repararlas. ”

José Martí
La América, Nueva York
agosto de 1883

Agradecimientos

Primeramente, a Dios por darme las fuerzas de llegar hasta aquí

A mis padres, Yamelín Frías Morales y Orlando Ojito Garcías, porque sin su ayuda, orientación, apoyo y sacrificio incondicional, el camino recorrido hasta este momento de mi vida hubiera sido muy difícil de enfrentar, gracias por luchar por mis sueños y alentarme a conquistar mis metas.

A mi esposo Rolando del Valle Fernández, por estar siempre a mi lado en los momentos más difíciles.

A mi hermana Maribí Martínez Frías que en cada una de mis dudas nunca negó su ayuda y compartió de su tiempo.

A mis familiares, por apoyarme siempre en todas mis tareas y por ser de una forma u otra participes de mis logros.

A mi tutora Norma Fuentes Abreu, quien de forma incondicional con sus conocimientos y apoyo hizo posible la realización de este trabajo.

A todos los profesores que fueron parte de mi formación como maestra y que permitieron que llegara a graduarme.

A la Revolución por permitirle a jóvenes como yo cumplir el sueño de sus vidas.

Dedicatoria

A mis padres, a mi esposo y a toda mi familia para que se sientan muy orgullosos de mi carrera.

A los maestros de todos los tiempos, por el esfuerzo realizado y los frutos obtenidos, que nos han abierto las puertas de los sueños del futuro.

Resumen

La educación nutricional, un eje significativo en la promoción de salud del escolar primario. Autora: Beatriz Ojito Frías. Cuba se ubica entre las naciones con mayor cobertura e intervenciones para fortalecer la nutrición materna e infantil. De ahí que se formule el **problema científico**: ¿Cómo contribuir a la educación nutricional de los escolares de 2.g de la escuela José Martí Pérez? Por lo que el **objetivo** de la investigación es: Proponer un sistema de actividades docentes y extradocentes que contribuyan a la educación nutricional en los escolares de 2.g. Para el desarrollo de la misma se utilizaron métodos teóricos, empíricos, matemáticos, así como de las operaciones básicas del procesamiento estadístico: la tabulación. El sistema de actividades docentes y extradocentes se caracteriza por ser coherente con los objetivos declarados en el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud, el Modelo de la Escuela Primaria, los Programas de 2.g. Finalmente, se arribó a conclusiones, una de ellas: la aplicación del sistema de actividades docentes y extradocentes demostró su efectividad en la muestra seleccionada porque se evidenciaron cambios favorables en los indicadores determinados con lo cual se contribuyó a la educación nutricional de los escolares en correspondencia con los objetivos declarados en el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud de la escuela cubana, el Modelo de la Escuela Primaria y el Programa de El Mundo en que Vivimos.

Palabras claves: sistema de actividades, educación nutricional, nutrición, Educación Primaria, actividad docente, actividad extradocente.

Summary

Nutrition education, a significant axis in the health promotion of the primary school. Author: Beatriz Ojito Frías. Cuba is among the nations with the greatest coverage and interventions to strengthen maternal and child nutrition. That is why the scientific problem is formulated: How to contribute to the nutritional education of the 2. g schoolchildren of the José Martí Pérez school? So the goal of the research is: Propose a system of teaching and extrateacher activities that contribute to nutritional education in schoolchildren of 2.g. For the development of it, theoretical, empirical, mathematical methods were used, as well as the basic operations of statistical processing: tabulation. The system of teaching and extra-teaching activities is characterized by being consistent with the objectives stated in the Director Program of Promotion and Education for Health, the Primary School Model, the Programs of 2.g. Finally, conclusions were reached, one of them: the application of the system of teaching and extrateacher activities demonstrated its effectiveness in the selected sample because favorable changes in the determined indicators were evidenced with which it contributed to the nutritional education of the schoolchildren in correspondence with the objectives declared in the Director Program of Promotion and Health Education of the Cuban school, the Primary School Model and the The World Program in which we live.

Keywords: activities system, nutrition education, nutrition, Primary Education, teaching activity, activity extrateacher.

Índice

Introducción.....	1
Desarrollo.....	7
1- Fundamentos teóricos metodológicos.....	7
1.1- Consideraciones generales relacionadas con la Promoción y Educación para la Salud en la escuela primaria.	7
1.2- La educación nutricional en 2.g.....	12
2- Modelación de la propuesta	16
2.1- Diagnóstico y determinación de necesidades	16
2.2- Fundamentación del sistema de actividades docentes y extradocentes.....	21
2.3- Modelación del sistema de actividades	28
2.4- Valoración por los evaluadores externos del sistema de actividades	40
2.5- Aplicación del sistema de actividades docentes y extradocentes	40
2.6- Valoración de los resultados obtenidos después de aplicada la propuesta.....	52
Conclusiones.....	54
Recomendaciones.....	55
Bibliografía.....	56
Anexos	58

Introducción

En un mundo de paradojas como el actual, mientras el hambre domina de un lado, su peor antítesis gana terreno del otro, y de ambos flagelos nace una preocupante conclusión: la humanidad se enfrenta a una situación nutricional grave. Nuestro país constituye un ejemplo para el mundo porque según la representante del Programa Mundial de Alimentos, Cuba, se ubica entre las naciones con mayor cobertura e intervenciones para fortalecer la nutrición materna e infantil, aunque la anemia por deficiencia de hierro, el sobrepeso y la obesidad son preocupaciones y prioridades en la agenda del Estado. (Fariñas, 2018)

En este contexto es importante la Educación Nutricional, qué tipos de alimentos se consumen, pues no se trata solo de acceso a los alimentos, sino de diversificar la dieta.

En consecuencia, uno de los contenidos que aborda el Programa Director de Promoción y Educación para la salud es la Educación Nutricional e Higiene de los alimentos. Por lo que en el Modelo de la Escuela Primaria se declara un objetivo relacionado con la práctica de hábitos nutricionales adecuados.

Por estas razones la autora seleccionó como tema de su investigación la educación nutricional en la promoción de salud, ya que es una necesidad declarada en los documentos normativos y un proceso sumamente importante en la vida de los escolares porque garantiza su crecimiento y desarrollo, así como la prevención de diversas enfermedades en todas las etapas de la vida.

Por su actual importancia este tema, lo han tratado varios investigadores por ejemplo: Díaz Martínez, Bárbara Magdalena (2008), Estrategia educativa de preparación de las familias para la educación nutricional de los niños/as de primer a tercer año del programa educa a tu hijo en el concejo popular Vigía Copey, Lamas la Rosa, Gipsy (2009), Sistema de actividades para fortalecer la educación nutricional en 4.g, Pares Terriza, Mercedes (2010), Alternativa metodológica para la preparación de los maestros del 2. ciclo en el tratamiento al eje temático educación nutricional e higiene de los alimentos, Abreu Arredondo, Miriam (2010), Sistema de

talleres de preparación a la familia en educación nutricional, y Lago Camacho Yury (2015), La educación nutricional en 2. grado.

En resumen, se evidencia que se ha investigado el tema, aunque existen otras aristas que se pueden continuar profundizando como las que se manifiestan en el contexto de actuación de esta trabajadora, que desarrolla su labor profesional investigativa en la escuela José Martí Pérez del municipio Santa Clara. La misma a través de la aplicación de una observación participante y una encuesta identificó en los escolares de 2.g carencias relacionadas con la educación nutricional tales como: insuficientes hábitos nutricionales, insuficiente conocimiento de los valores nutricionales de los diferentes alimentos, poca disposición de utilizar los alimentos de los diferentes grupos básicos.

Sin embargo, en los documentos normativos se declara como estado deseado lo siguiente: en el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud se expresa como objetivo que el escolar al culminar el 6.g debe demostrar correctos hábitos alimenticios mediante una adecuada nutrición a partir del consumo de los diferentes grupos básicos de alimentos. De igual modo, en el Modelo de la Escuela Primaria se declara como objetivo del nivel: Practicar hábitos nutricionales adecuados y comprender aspectos básicos de educación para la salud. Por lo que como objetivo de 2.g se señala: Incorporar formas de conducta que contribuyan a mantener y fortalecer su salud y aprender a ingerir todos los alimentos necesarios. Al comparar ambos estados se suscitan contradicciones que originan necesidades. De una de ellas se deriva la **situación problemática** siguiente: Se evidencian insuficiencias en la educación nutricional de los escolares de 2.g de la escuela José Martí Pérez.

A partir de las reflexiones anteriores se declara el **problema científico** siguiente: ¿Cómo contribuir a la educación nutricional de los escolares de 2 grado de la escuela José Martí Pérez?

De ahí que el **objeto de la investigación** es la promoción y educación para la salud en la educación primaria.

Por lo que el **objetivo** para esta investigación es: Proponer un sistema de actividades docentes y extradocentes que contribuya a la educación nutricional en los escolares de 2.g.

Para la realización de la misma se considera necesario establecer las siguientes **preguntas científicas:**

1- ¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos sustentan la educación nutricional en los escolares de 2.g a través de actividades docentes y extradocentes?

2-¿Cuál es el estado actual de la educación nutricional en los escolares de 2.g?

3-¿Qué características debe poseer un sistema de actividades docentes y extradocentes para que contribuya a la educación nutricional de los escolares de 2.g?

4-¿Qué criterios emiten los evaluadores externos acerca de la calidad y pertinencia del sistema de actividades docentes y extradocentes elaborado?

5- ¿Qué resultados se obtienen en la educación nutricional de los escolares de 2g con la aplicación en la práctica pedagógica del sistema de actividades docentes y extradocentes elaborado?

En correspondencia con las preguntas científicas se estipularon las siguientes **tareas científicas:**

1-Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la educación nutricional en los escolares de 2.g a través de actividades docentes y extradocentes.

2- Diagnóstico del estado actual relacionado con la educación nutricional en los escolares del 2.g.

3-Elaboración de un sistema de actividades docentes y extradocentes que contribuya a la educación nutricional en los escolares de 2.g.

4- Valoración por criterios de evaluadores externos de la calidad del sistema de actividades docentes y extradocentes.

5- Valoración de los resultados obtenidos durante la aplicación del sistema de actividades docentes y extradocentes.

También a partir de la bibliografía consultada se determinaron los **aspectos a evaluar y la escala valorativa a utilizar**, lo cual se muestra en el anexo 1.

Para el desarrollo de esta investigación de una **población** de 84 escolares de la escuela José Martí Pérez se tomó una **muestra** de 28 escolares de 2.g. La misma se seleccionó a partir de un criterio no probabilístico intencional porque se corresponde con el contexto de actuación de la investigadora y presentan carencias en la educación nutricional.

Además, se determina como base metodológica de la investigación el **método dialéctico materialista**. De ahí que se utilicen **métodos teóricos y empíricos**.

Métodos teóricos:

Análisis – síntesis: se emplea para determinar los fundamentos teóricos metodológicos relacionados con la educación nutricional. También durante el procesamiento de los resultados obtenidos en la aplicación de los diferentes instrumentos, entre otros momentos.

Inducción – deducción: permite partir de los conocimientos generales de la educación nutricional a la elaboración de la propuesta de actividades para el 2.g y viceversa.

Histórico – lógico: se emplea para determinar los antecedentes de investigaciones relacionadas con la educación nutricional.

Tránsito de lo abstracto a lo concreto: se emplea en la elaboración de la propuesta a partir de los referentes teóricos metodológicos determinados y en la elaboración de los instrumentos aplicados tomando como referentes la teoría recibida en la asignatura Metodología de la Investigación Educativa.

Modelación: se utiliza para la modelación de la propuesta de solución al problema científico determinado, es decir, el sistema de actividades docentes y extradocentes.

Enfoque de sistema: se utiliza en la elaboración de la propuesta. El mismo facilita la determinación de sus componentes, su estructura y las relaciones funcionales, entre las actividades elaboradas.

Métodos empíricos:

Análisis de documentos: se utiliza para constatar cómo se proyecta la educación nutricional en los documentos normativos tales como: Modelo de la escuela

primaria, Programa director de promoción y educación para la salud y Programa de 2.g de El Mundo en que Vivimos.

Observación participante: para diagnosticar el estado actual de la educación nutricional de los escolares de 2.g durante el recreo y horario de almuerzo.

Encuesta a familias de los escolares de 2.g para diagnosticar el estado actual de su educación nutricional.

Encuesta a escolares de 2.g para diagnosticar el estado actual de la educación nutricional.

Medición de la talla y el peso a escolares de 2.g para diagnosticar el estado actual de la educación nutricional.

Encuesta a los evaluadores externos para valorar el sistema de actividades docentes y extradocentes elaborado.

Además, se utiliza el **método matemático**, el análisis porcentual para determinar los datos cuantitativos.

De igual modo se emplean las **operaciones básicas** para el procesamiento estadístico la tabulación para ilustrar los datos obtenidos.

Por último, se considera que la **novedad** de esta investigación radica en que el sistema de actividades elaborado contribuye a la Educación Nutricional desde el proceso pedagógico, dado que integra y es coherente con el Modelo de la escuela primaria, el Programa director de Promoción y Educación para la Salud y los programas de 2.g, lo que permite la relación intermateria y el aprovechamiento óptimo del horario del día.

Aporte práctico: Lo compone el sistema de actividades docentes y extradocentes que contribuye al tratamiento de la Educación Nutricional a través del proceso pedagógico, porque utiliza diferentes espacios que ofrece el horario único y la organización de actividades según la concepción del Modelo de escuela primaria actual. Además, propone actividades docentes que se derivan de los objetivos y contenidos de los programas de 2.g en el 1. Período.

Finalmente, este trabajo de curso se estructuró en:

Introducción: se dedica a presentar la justificación del problema, los elementos del diseño teórico - metodológico, entre otros aspectos que orientan al lector en la

investigación. En el **Desarrollo** se presentan fundamentos teóricos metodológicos relacionados con: Consideraciones generales relacionados con la Promoción y Educación para la Salud en la escuela primaria y la educación nutricional en 2.g. Además, refiere el diagnóstico y determinación de necesidades, la modelación de la propuesta, es decir un sistema de actividades docentes y extradocentes y la valoración de los evaluadores externos. De igual modo se explicitan los resultados obtenidos durante la aplicación de la propuesta. Posteriormente se refieren las **conclusiones**, así como una **bibliografía** actualizada. Además, los **anexos** que muestran los instrumentos aplicados y tablas que ilustran los resultados obtenidos en el diagnóstico.

Desarrollo

1- Fundamentos teóricos metodológicos.

1.1- Consideraciones generales relacionadas con la Promoción y Educación para la Salud en la escuela primaria.

La promoción y educación para la salud permite ofrecer los conocimientos necesarios para que el hombre mantenga una actitud adecuada ante los problemas de salud y el desarrollo de hábitos correctos, por tanto, forma parte del proceso educativo que realiza la escuela. Esta debe ser una actividad organizada, planificada y con objetivos bien definidos que precisan de la dirección del maestro. Por ello no es un tema nuevo en el ámbito escolar cubano. (Carvajal, 1999)

En el Manual de Educación para la Salud. (1985) se expresa que desde 1816 a propuesta de la Sociedad Económica de Amigos del País, la Secretaria de Educación nombra a los primeros inspectores escolares en Cuba, los cuales tenían entre sus obligaciones velar acerca de las normas morales imperantes en la época, la aplicación y aseo de los escolares que frecuentaban las escuelas, alertando a los maestros que atendieran los defectos que detectaran, recomendar con mucho tacto las faltas en que incurrieran y realizar visitas de control a los centros escolares. De ello se infiere que el cuidado por la higiene personal de los alumnos formó parte de la práctica pedagógica de los maestros cubanos.

Además, la historia de la Educación en Cuba recoge la existencia de una asignatura llamada Educación para la Salud que se impartió en la Educación Primaria, General Básica, así como en las Escuelas Normales para Maestros.

Así se concibió que la educación podía prever los problemas fundamentales de la vida del hombre y por tanto tener como base un conjunto de saberes, no obstante se hablaba solamente en términos de educación para la salud y no se mencionaba la prevención. (Carvajal, 2003)

El interés por desarrollar la educación para la salud no se pierde en 1986, durante otra etapa del perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación se decide no incluir la asignatura Educación para la Salud en el esquema del currículo, pero se precisa que los objetivos y contenidos sean abordados de forma integrada por todas las asignaturas de acuerdo a las posibilidades y potencialidades de los programas

de los diferentes grados y niveles. Así la integración de los contenidos de salud a las asignaturas y a todo el proceso docente educativo debía materializarse en un actuar consciente y sistemático del maestro, en resumen, el trabajo por elevar la cultura en salud como un propósito pedagógico. (Carvajal, 2000)

En esa etapa se determinaron los objetivos de Promoción y Educación para la Salud que se debían lograr en el Sistema Nacional de Educación, los cuales serían la base de las líneas temáticas a abordar en las asignaturas y todo el trabajo educativo que se proyectara. De esta manera, quedaban precisados los temas a tratar por la vía curricular y extracurricular con un enfoque preventivo y educativo. (Carvajal, 2007)

Esta posición del Ministerio de Educación se corresponde con la responsabilidad asignada por el Estado y declarada en la Constitución de la República en su artículo 72, cuando se define la política y responsabilidad estatal en cuanto a la Salud, y en el artículo 73 se atribuye la educación como un derecho, y establece su carácter general y gratuito.

En la actualidad estos conceptos se expresan en todos los documentos oficiales que rigen la Política Educacional y son herramientas para lograr rebasar el marco de los conocimientos y lograr el cuidado de la salud de uno mismo y de los demás, tomar decisiones y asegurarse que la sociedad lo posibilite.

A partir de estas reflexiones la autora considera que el enfoque pedagógico de promoción y educación para la salud en la escuela se ha mantenido a través de todos los tiempos independientemente que después del triunfo de la Revolución y el perfeccionamiento Educacional se ha logrado más organización y sistematicidad, por lo que es necesario el dominio de los fundamentos teóricos y metodológicos de este tema, ya que es evidente que contribuye a la formación de la personalidad del individuo puesto que contribuye al logro de estilos de vida sanos.

Es por eso que la promoción y educación para la salud en el ámbito escolar del nivel primario tiene como documento rector el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud, el cual precisa los contenidos a tratar relacionados con la salud escolar.

Dentro del propósito de este programa está precisar los objetivos de la escuela primaria, así como los ejes temáticos fundamentales a tratar en el currículo de los

escolares, ellos son: Higiene personal y colectiva, Educación sexual, Educación nutricional e Higiene de los Alimentos, Educación antitabáquica, antialcohólica y antidroga, Prevención de accidentes de educación vial, Medicina tradicional y natural y Comunicación y convivencia.

También entre las variadas definiciones de salud, la autora del trabajo asume la dada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1986 en su Carta Magna donde definen que salud es: El estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades porque uno de los principales objetivos que persigue nuestro Sistema Nacional de Salud, es procurar que el hombre no se enferme.

Sin embargo, para que un individuo o grupos de individuos mantengan o alcancen un adecuado estado de salud según Carvajal, (2000) hay que tener presente diversos factores y percatarse cuando alguno de ellos incide desfavorablemente para poder actuar sobre él y restablecer el equilibrio necesario; dichos factores se resumen de la siguiente forma.

Factores que intervienen en la salud.

1. Factores económicos y sociales.
2. Factores naturales.
3. Estructura y funcionamiento de la atención.
4. Estilo de vida.
5. Factores biológicos.

Dichos factores incluyen los siguientes elementos:

- Económico y Social: alimentación y nutrición, trabajo, vivienda, y salud sexual.
- Naturales: clima y agentes físicos.
- Biológico: sexo, edad, herencia, agente biológico.
- Estructura y funcionamiento de la atención médica: accesibilidad a dicho servicio, actualización tecnológica de los procedimientos, asistencia profiláctica, legislaciones sanitarias.

- Estilo de vida: conducta individual de los hombres, consumo de tabaco y bebidas alcohólicas, práctica de ejercicio, sueño, fatiga, descanso, recreación, actitud ante el estrés, situación familiar especial.

Con respecto al primer factor este engloba los alimentos, pues tienen una incidencia directa en la salud ya que la alimentación y la nutrición son dos procesos sumamente importantes en la vida del hombre porque ambos garantizan su crecimiento y desarrollo adecuado dentro del seno de la sociedad y constituye una unidad inseparable y dependiente. Una buena alimentación permite al hombre respirar, crecer, caminar, correr, pensar, etc. y esa es la interrelación netamente biológica entre la alimentación y la nutrición dada por la ingestión de alimento, su asimilación y utilización, lo cual se expresa a través del estado nutricional del organismo. Analizar y comprender los problemas vinculados con ambos procesos requieren conocer los factores que constituyen la base de esta relación y la forma en que se conjuga.

La autora considera que este es un factor importante para su investigación porque se relaciona con el eje temático declarado en el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud y constituye objetivo y contenido de una unidad del programa de 2. grado en El Mundo en que Vivimos.

Otro factor que repercute en la salud proporciona el aseguramiento de los diferentes tipos de servicios ya sea médico general o especializado, la actualización tecnológica de los procedimientos, el uso de medidas profilácticas y el cumplimiento de las legislaciones sanitarias, entre muchos otros elementos son claves cuando nos referimos al nivel de salud. Este aspecto guarda relación con uno de los indicadores seleccionados en esta investigación que se refiere a las consecuencias de la malnutrición porque se necesita de la orientación de los especialistas para la atención a dichas consecuencias desde el ámbito educativo.

Por tanto es imprescindible precisar que la Educación para la Salud según el glosario de términos del Programa Director de Promoción y Educación para la Salud es: un campo especial de la ciencia médica y la salud pública, cuyo objetivo es la transmisión de conocimientos y el desarrollo de una conducta encaminada a la conservación de la salud del individuo, del colectivo y la sociedad, es decir crear

oportunidades de aprendizaje para ampliar el conocimiento, desarrollar habilidades personales relacionadas con la prevención de enfermedades y facilitar cambios de conducta encaminados hacia una meta predeterminada.

Por lo que lograr mantener en los escolares un estado de salud adecuado, es una tarea de gran responsabilidad que requiere del incremento de los conocimientos, desarrollo de habilidades y hábitos que estén en correspondencia con estilos de vida sanos, de ahí que este trabajo tiene que ser orientado en tres direcciones fundamentales: la preventiva, la curativa y la educativa. (Carvajal y Torres, 2007). La autora considera que en su investigación se refleja la dirección preventiva y educativa.

Según referencia de la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, OMS, Ginebra, (1986). La promoción de la salud constituye un proceso político y social global que abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual. Es el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y en consecuencia, mejorarla. La participación es esencial para sostener la acción en materia de promoción de la salud.

Por último, un factor de actualidad muy importante es el estilo de vida que es la manera general de vivir basada en las condiciones de vida en su sentido más amplio y las pautas individuales de conducta. (Carvajal, et al, 2000)

En consecuencia, se puede afirmar que la Promoción y Educación para la Salud se identifican con el aprendizaje porque son procesos orientados a la formación de valores, en la promoción de salud del escolar descubre y construye sus propios conocimientos, en función del cuidado de la salud individual y colectiva. En ambos procesos se destaca la significación que debe tener para este su carácter activo, reflexivo, creativo, intencional que promueva su carácter educativo y desarrollador. Así el hogar, la escuela y la comunidad constituyen una tríada que pueden influir positiva o negativamente en la educación porque son las fuentes generadoras de la misma, por ejemplo, puede ser capaz de posibilitar una vida más o menos

saludable, siendo la escuela el núcleo generador fundamental. (Carvajal y Torres, 2007). Por esta razón se incluye en el diagnóstico a la familia.

La autora de esta investigación considera que para promover y educar en la salud se puede abordar la Educación Nutricional dado que es una situación identificada en sus escolares, por lo que al respecto a continuación se realizan precisiones teóricas generales.

1.2- La educación nutricional en 2.g.

La nutrición es la combinación de procesos por los cuales el organismo recibe y usa los nutrientes (compuestos orgánicos o inorgánicos contenidos en los alimentos) necesarios para el mantenimiento de sus funciones, la obtención de energía, el crecimiento y la regeneración de sus tejidos. En esta importante función, constituyen un factor elemental los hábitos alimentarios, determinados por los conocimientos nutricionales, las costumbres, la cultura alimentaria que conforma la predilección por determinados alimentos, así como la manera de prepararlos, combinarlos, servirlos y consumirlos; no siempre estos hábitos conllevan una nutrición saludable. (Álvarez, 2016)

La alimentación y nutrición constituyen una unidad inseparable y dependiente. La alimentación es una cadena de hechos que comienzan con el cultivo, la selección, la preparación, la cocción del alimento, hasta las formas de presentación y el consumo en el grupo o colectivo social. Se efectúa mediante un proceso consciente y voluntario sobre la base de patrones socioculturales y económicos del grupo, lo que determina hábitos y actitudes alimentarias. Influye en las condiciones óptimas de salud y bienestar porque comer no es solamente un placer, principalmente es satisfacer las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrollo de las capacidades intelectuales y físicas. (Álvarez, 2016)

Además, una buena alimentación permite al hombre respirar, crecer, caminar, correr, pensar, etc. Aquí está dada la interrelación netamente biológica entre la alimentación y la nutrición, aunque no es la única. Es importante, por lo tanto, elevar los conocimientos que tiene la población desde edades tempranas, sobre la alimentación y la nutrición, para cambiar las conductas alimentarias erróneas. (Álvarez, 2016)

La interrelación de la alimentación y la nutrición dada por la ingestión de alimentos, su asimilación y utilización, se expresa a través del estado nutricional del organismo, por lo que la autora lo selecciona como un instrumento en el diagnóstico inicial.

La alteración del estado nutricional se manifiesta en la detención del crecimiento, insuficiente aporte energético, reducción de las funciones vitales y de las defensas de los organismos, el tiempo de recuperación de las enfermedades se alargan, lo que se refleja en un mayor ausentismo escolar y en la disminución del rendimiento académico. (Álvarez, 2016)

Analizar y comprender los problemas vinculados con ambos procesos, requiere conocer los factores que constituyen la base de esta relación y la forma en que se conjugan.

Los factores que ejercen mayor influencia en el estado nutricional son: la disponibilidad alimentaria, el consumo y la utilización biológica.

Existen diversas formas de poder alcanzar un estado nutricional individual adecuado; pero de un modo práctico se puede lograr una buena alimentación, teniendo en cuenta los nutrientes principales de cada uno de los alimentos y agrupándolos atendiendo a su función, a la cantidad de nutrientes que poseen. A esto se le denomina “grupos básicos de alimentación”. Existen distintos criterios para clasificar los alimentos, en Cuba se emplean tres grupos básicos: constructores y reparadores, energéticos y reguladores. (Carvajal, 2000)

De hecho, en el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud se expresa un eje temático relacionado con la educación nutricional e higiene de los alimentos que incluye los siguientes objetivos:

- Demostrar correctos hábitos alimentarios mediante una adecuada nutrición a partir del consumo de los diferentes grupos básicos de alimentos.
- Evitar los efectos de la malnutrición considerando que lo correcto es estar bien nutrido, no lleno, ni obeso.
- Ingerir con frecuencia frutas, cereales, legumbres y verduras.

Por lo que en el Modelo de la Escuela Primaria se declara como un objetivo del nivel practicar hábitos nutricionales adecuados y para 2.g poseer buenos hábitos nutricionales.

Por otra parte, en el Programa de El Mundo en que Vivimos se expresan objetivos como:

- Identificar diferentes tipos de alimentos.
- Identificar alimentos que proceden de plantas y animales.
- Clasificar los alimentos que proceden de las plantas y los animales.

Del análisis anterior se deriva que la educación nutricional en este grado es la transmisión de conocimientos y el desarrollo de una conducta encaminada a la educación alimentaria nutricional como actividades educativas, visitas al hogar y atención individualizada, para la promoción de estilos de vida saludable (hábitos alimentarios adecuados, actividad física, valores para la vida y seguridad alimentaria nutricional) y alimentación complementaria. A partir del análisis de objetivos expuestos anteriormente se determinaron los aspectos a evaluar que guían esta investigación.

Estos son: conocimientos de los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes, prácticas de medidas higiénicas durante la ingestión de los alimentos, manifestar buenos hábitos nutricionales y conocimiento de las consecuencias de la malnutrición.

Dado que en segundo grado se efectúa una información general acerca de los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes. También se les enseña a conformar una dieta balanceada, para lo cual debe tenerse en cuenta lo siguiente:

- Ingerir un alimento o más de cada grupo (dieta variada) en el desayuno, la merienda de la mañana, el almuerzo, la merienda en la tarde y la comida.
- Confeccionar un menú para los diversos horarios, utilizando los grupos básicos de alimentos y nutrientes. Los niños pueden emplear un franelógrafo para reflejar, con figuras recortadas o pintadas, la comida del comedor o de la casa del día anterior y criticar todo lo incorrecto.
- Incluir en el desayuno, además de leche y pan, grasas, frutas y vegetales para que este sea completo.
- Equilibrar la dieta, repartiendo en raciones fraccionadas y frecuentes durante el día, proporciones adecuadas de la energía total en porcentajes de

nutrientes principales, o sea, 12% de proteínas, entre el 25 y 30% de grasas y del 55 al 60 % de carbohidratos.

- Adecuar los requerimientos energéticos y nutricionales de la dieta según la edad, el sexo, la actividad física, la talla, el peso y el clima. (Carvajal, 2000)

En resumen, la dieta debe ser adecuada, equilibrada y variada; solo así será una dieta balanceada. La alimentación adecuada y balanceada es aquella que ofrece la cantidad, la calidad de nutrientes y las calorías necesarias al organismo para su buen funcionamiento a través de los alimentos, o sea, lo que constituye parte activa de un buen estado nutricional y de salud.

Cuando la cantidad y calidad de los alimentos ingeridos no son las requeridas, ocurre un desbalance (desequilibrio) por exceso o defecto entre las necesidades de energía y nutrientes del organismo, el aporte de estos en la dieta; a esto llamamos mala nutrición.

En su forma más general, la desnutrición se presenta como un estado pluricarencial con diferentes signos y síntomas característicos (delgadez extrema, palidez, decaimiento, fragilidad del cabello, piel seca, manchas, etc.), a veces, de curso crónico con limitación del desarrollo físico y mental del individuo. La desnutrición no constituye actualmente un problema de salud en nuestro país, debido al mejoramiento de las condiciones de vida y a la elevada calidad de la atención de la salud; no obstante, se presentan estados marginales de deficiencia en algunos nutrientes (vitamina C y A, hierro, entre otros). (Álvarez, 2016)

En los últimos años, en Cuba se ha demostrado un alza evidente de la obesidad en la población adulta que representa un 43,8% por los hábitos no saludables de alimentación entre sus condicionantes, lo que determina un 5,7% de la población que padece de diabetes. Además, un 25% de la población mayor de 14 años es hipertensa conocida y se aprecia que después de los 50 años, casi el 50% puede padecerlo. (Fariñas, 2018)

La escuela, representada por el maestro, debe constituir una fuerza oponente a lo aprendido negativamente y convertirse en la fuerza que ampliará y reforzará el buen aprendizaje traído del seno familiar. La función pedagógica del maestro no debe ceñirse a la simple transmisión de conocimientos de la enseñanza elemental; por el

contrario, su labor educativa en cualquier esfera cultural y social contribuirá al desarrollo de habilidades, de hábitos adecuados y conductas estables en el escolar. La educación en alimentación y nutrición es una vía mediante la cual se prepara al educando para la vida futura en plena correspondencia con el ambiente que le rodea. En la enseñanza primaria en materia de nutrición y alimentación se utilizan las mismas reglas que en la enseñanza general, pero se hace difícil porque en muchas ocasiones se contraponen a acciones ya establecidas habitualmente en el niño o en el propio educador. (Carvajal, 2000)

El maestro puede vincular a su trabajo docente algunos objetivos de la educación nutricional, mediante la utilización de elementos o hechos de la vida cotidiana relacionados con la experiencia del niño. Para tal fin se utilizarán formas acordes a las edades de los alumnos. (Carvajal, 2000)

Por lo que esta autora considera que se pueden desarrollar actividades docentes y extradocentes, para contribuir a la educación nutricional.

En resumen, la educación nutricional en 2.º de la escuela primaria actual posee objetivos específicos, por lo que su tratamiento puede atemperarse a sus exigencias actuales.

A continuación, se abordará el diagnóstico de la muestra seleccionada porque constituye el punto de partida para elaborar la propuesta de solución al problema científico de esta investigación.

2- Modelación de la propuesta

2.1- Diagnóstico y determinación de necesidades

El diagnóstico permite orientar de forma eficiente, en función de los objetivos propuestos, las acciones del maestro al concebir y organizar el proceso de enseñanza aprendizaje y dar atención a las diferencias individuales del alumno; de ahí, que violar este requerimiento conduce a desarrollar el proceso sin elementos objetivos; "a ciegas", convirtiéndose en una de las causas que incide en su calidad. (Rico, 2008)

Para realizar dicho diagnóstico en esta investigación se tomó de una **población** de 84 escolares de la escuela José Martí Pérez, una **muestra** de 28 escolares de 2.º. La misma se seleccionó a partir de un criterio no probabilístico intencional porque

se corresponde con el contexto de actuación de la investigadora y presentan carencias en la educación nutricional. De la muestra seleccionada 18 pertenecen al sexo masculino y 10 al sexo femenino, sus padres generalmente son de bajo nivel cultural. En general son escolares cumplidores de los deberes, se muestran alegres, colectivistas y muy entusiastas. Durante el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje, necesitan de niveles de ayuda y de motivación sistemática a través de la utilización de medios de enseñanza novedosos y variados, ya que se desconcentran con gran facilidad. Con respecto a los resultados que tienen en su estado nutricional 11 son normopeso, 3 delgados, 1 desnutrido, 5 sobrepeso y 8 obesos. A partir de los indicadores que se expresan en el **anexo 1** se elaboraron y aplicaron los siguientes instrumentos:

- **Análisis de documentos** se utiliza para constatar cómo se proyecta la educación nutricional en los documentos normativos tales como: Modelo de la escuela primaria, Programa director de promoción y educación para la salud y los Programas de 2.g. (Ver **anexo # 2**)

- **Observación participante:** al recreo y horario de almuerzo para diagnosticar el estado actual de la educación nutricional de los escolares de 2.g. (Ver **anexo # 3**)

-**Encuesta a los escolares de 2.g** para diagnosticar el estado actual de su educación nutricional. (Ver **anexo # 5**)

- **Encuesta a familias** de los escolares de 2.g para diagnosticar el estado actual de su educación nutricional. (Ver **anexo # 6**)

Medición de la talla y el peso a escolares de 2.g para diagnosticar el estado nutricional. (Ver **anexo # 7**)

Análisis de los resultados obtenidos:

Se realizó un **análisis a los documentos** rectores y normativos tales como: Programa Director de Promoción y Educación para la Salud, Modelo de la escuela primaria y Programas de 2.g.(Ver **anexo 2**)

En el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud se declara como objetivo general: contribuir a fomentar una cultura en salud que se refleje en estilos de vida más sanos en los niños. Uno de los contenidos es la educación nutricional e higiene de los alimentos. En la enseñanza primaria específicamente refiere:

destacar correctos hábitos alimentarios mediante una adecuada nutrición, a partir del consumo de los diferentes grupos básicos de alimentos, evitar los efectos de la malnutrición considerando que lo correcto es estar bien nutrido, no lleno ni obeso, ingerir con frecuencia frutas, cereales, legumbres y verduras. En resumen, esta autora infiere que es necesario promover una educación nutricional para dar cumplimiento a los objetivos y contenidos de estos programas. Por lo que al analizar el Modelo de Escuela Primaria se constata que se proyectan objetivos para el nivel y grado que se relacionan con la Educación Nutricional, por ejemplo, para el nivel, practicar hábitos nutricionales y para el 2.g poseer hábitos nutricionales.

Otro instrumento aplicado fue la **observación a los procesos de recreo y almuerzo**, para lo cual se utilizó una guía que se muestra en el **anexo 3**. En el **anexo 4** se muestran los resultados cuantitativos del indicador 1.

A continuación, se realizan las siguientes valoraciones: De una muestra de 28 escolares, solo 18 para un 64% siempre ingieren alimentos constructores y reparadores como carnes, huevos, leche, pescado. Solo 9 escolares representando un 32% los ingieren a veces, quedando un escolar que representa un 3% que nunca ingiere estos alimentos. Solo 20 escolares para un 71% ingieren siempre alimentos energéticos como las pastas, dulces, manteca, azúcares, mayonesas. Solo 6 representando un 21% los ingieren a veces mientras que 2 escolares nunca los ingieren para un 7%. En cuanto a los alimentos reguladores como los vegetales, las frutas, los frijoles 15 escolares siempre los ingieren para un 53%, 12 para un 42% los ingieren a veces y 1 escolar para un 3% nunca los ingiere.

Con relación a si los escolares practican las medidas higiénicas durante el procesamiento e ingestión de los alimentos, 25 para un 89% se ocupan y practican del lavado de las manos, uso de servilletas y 3 para un 11%, lo hacen bajo la orientación de la maestra o auxiliar. En cuanto a si manifiestan buenos hábitos nutricionales, solo 15 escolares para un 53% lo muestran porque en los tres procesos de alimentación que ocurren en la escuela incorporan alimentos reguladores como los vegetales. Mientras que 13 que representan un 47% incorporan alimentos energéticos en los tres procesos.

En resumen, se observó que en los escolares aún no se evidencia una práctica nutricional adecuada porque en su mayoría ingieren alimentos que pertenecen al grupo de los alimentos (carbohidratos y grasas), lo que demuestra la necesidad de ejercer una influencia educativa sistemática en este eje temático relacionado con la salud.

También se aplicó una **encuesta a los escolares** que aparece en el **anexo # 5**. En la pregunta #1 relacionado con los alimentos que comen diariamente, 24 escolares para un 85% marcaron carnes, vegetales, arroz y leche, mientras que 4 escolares para un 14% marcaron pan, dulces, arroz y viandas. En la pregunta #2 los 28 escolares para un 100% escribieron dos alimentos que los hacen crecer sanos y fuertes. La pregunta #3 relacionadas con las medidas higiénicas a cumplir al comer alimentos 25 para un 89% escribieron 3 medidas tales como lavado de las manos, uso de servilletas y cubrir los alimentos, mientras que 3 escolares para un 10% solo escribieron una sola medida, referida al lavado de las manos. En la pregunta #4 relacionada con las consecuencias de no ingerir alimentos variados, los 28 escolares para un 100% escribieron al menos tres consecuencias, destacándose que se enferman con más facilidad, que no tienen fuerzas para jugar y que se demoran más en crecer.

En síntesis, se evidencia que manifiestan insuficientes hábitos nutricionales adecuados y que en alguna medida en correspondencia con su grado conocen las consecuencias de una inadecuada nutrición.

Además, se aplicó una encuesta a la familia que se ilustra en el **anexo 6** para obtener más información esencialmente acerca de la práctica de hábitos higiénicos, y si promueven las consecuencias de la malnutrición. Los resultados obtenidos son los siguientes: la pregunta #1 referida a si las familias conviven diariamente con sus niñas y niños, las 28 familias si conviven con sus niños para un 100%. En la pregunta #2 relacionada con los alimentos que consumen sus hijos se obtuvo como resultado que, de las 28 familias, solo 15 compran alimentos de los tres grupos representando un 53%, y 13 familias para un 46% compran mayormente los alimentos energéticos. Con relación a si conocen cuáles son los alimentos que más nutren a sus hijos, 15 familias sí conocen para un 53 % y 13 familias, para un 46 % no tienen

conocimientos acerca de cuáles son los grupos de alimentos que deben utilizar para lograr una dieta balanceada. En la pregunta # 4 relacionada con los alimentos que más consumen en su casa, las 28 personas encuestadas para un 100% se refieren fundamentalmente a alimentos del grupo de los carbohidratos tales como: pan, pastas, harinas, dulces, viandas, mayonesa, arroz. En la pregunta #5 relacionada a que si las familias conocen cuáles son las consecuencias de una dieta no balanceada, 17 familias si poseen estos conocimientos para 78 % y 11 familias, para 39 % no conocen acerca de la importancia de una dieta no balanceada. En la pregunta #6 relacionada con las medidas higiénicas necesarias para el consumo de los alimentos, todas las familias respondieron al menos dos medidas, para un 100%. La pregunta #7 relacionada con enfermedades que sus hijos hayan tenido por algún alimento, las 28 familias para un 100 % mencionaron enfermedades tales como diarrea, vómitos, fiebres e intoxicaciones. En la pregunta #8, el 100% de las familias consideran practicar buenos hábitos de higiene en cada proceso de ingestión. En la pregunta #9 las 28 familias, para un 100% muestran gran preocupación e interés por adquirir nuevos conocimientos acerca de cuáles son los grupos básicos de alimentación y cómo tratar en condiciones del hogar una buena Educación Nutricional.

Del anterior análisis, esta autora considera que las condiciones de la nutrición de los escolares están influenciadas por la insuficiente información de las familias acerca del tema, por lo que es una necesidad que la escuela ejerza una educación adecuada en estos escolares.

Esos resultados se relacionan con los obtenidos en la medición de la talla y el peso que se muestra en el **anexo 7** porque de ellos, 11 son normopeso, 3 delgados, 1 desnutrido, 5 sobrepeso y 8 obesos por lo que su estado nutricional es solo adecuado en 11 escolares que representan el 39,2% de la muestra y 17 para un 60,7% presentan un estado nutricional que muestra una situación de riesgo o potencial que implicará un seguimiento.

A partir de la escala valorativa que aparece en el **anexo 1** se ubican en la categoría de bien 11 para un 39%, porque conocen los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes, practican las medidas higiénicas durante la ingestión de los

alimentos, manifiestan buenos hábitos nutricionales y conocen las consecuencias de la malnutrición. En la categoría de regular se ubican 8 para un 28 %, porque con niveles de ayuda conocen los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes, practican las medidas higiénicas durante la ingestión de los alimentos, manifiestan buenos hábitos nutricionales y conocen las consecuencias de la malnutrición. En la categoría de insuficiente se ubican 9 escolares para un 32%, porque con niveles de ayuda conocen los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y practican algunas de las medidas higiénicas durante la ingestión de los alimentos, aunque no manifiestan buenos hábitos nutricionales y no conocen las consecuencias de la malnutrición.

Finalmente, después del análisis de los resultados obtenidos se determinaron en los escolares las siguiente potencialidades y carencias:

Potencialidades:

- Muestran motivación por mejorar sus hábitos nutricionales
- Asisten a todas las actividades que desarrolla la escuela.

Carencias:

- Insuficientes conocimientos de los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes.
- Insuficientes prácticas de medidas higiénicas durante la ingestión de los alimentos.
- Aún no se manifiestan sistemáticamente buenos hábitos nutricionales.
- Insuficientes conocimientos sobre las consecuencias de una malnutrición.

Por lo que esta autora reflexiona que es necesario modelar un sistema de actividades docentes y extradocentes para contribuir a la educación nutricional y así transformar el estado actual en el deseado y dar cumplimiento al objetivo propuesto.

2.2- Fundamentación del sistema de actividades docentes y extradocentes

En el milenio recién iniciado la Promoción y Educación para la salud ha pasado a ser un programa básico en las estrategias de muchos países, para elevar los niveles de salud y la calidad de vida de la población, porque según la Organización Mundial de la Salud(OMS) en el planeta una de cada tres personas está mal nutrida.

Por lo que se ha convocado a todos los gobiernos a crear las condiciones para alcanzar salud para todos. De ahí que en Cuba se realicen programas para prevenir desde las edades más tempranas enfermedades relacionadas con la dieta y así incentivar los estilos de vida saludables. (Carvajal, 2007)

En correspondencia con lo anterior la autora para contribuir a la educación nutricional en los escolares de 2. grado propone un sistema de actividades docentes y extradocentes.

El mismo se sustenta en los siguientes fundamentos:

Se asume la filosofía dialéctico materialista como la forma más cumplida y cabal de pensamiento para las modernas ciencias, ya que es la única que nos brinda la antología y, por tanto, el método para explicar los procesos de desarrollo de la naturaleza y el hombre y porque a este lo concibe como una realidad viva, bio - psico – social – individual - comunitario e histórico. La naturaleza humana es necesaria considerarla en general y como históricamente condicionada por cada época, el hombre varía en el curso de la historia, se desarrolla, se transforma, es el producto de esta. (Chávez, 2005). También se asume la definición de actividad como función del sujeto en el proceso de interacción con el objeto, es un nexo específico del organismo vivo con el medio que le rodea. La actividad es estimulada por la necesidad, se orienta hacia el objeto que le da satisfacción y se lleva a cabo mediante un sistema de acciones. (Silvestre, 2000)

De esta manera la escuela ha pasado de las acciones propias de la Educación para la Salud a perfeccionarse como centros promotores de la salud de sus alumnos/as, trabajadores y la comunidad, no como un evento casual, sino como el resultado de un largo proceso de desarrollo económico, político y social. (Carvajal, 2003)

Por otra parte de la ciencia sociológica se asume que el desarrollo del individuo bajo la influencia de la educación y en medio tiene lugar por su contenido social, y por ende la asimilación de los contenidos sociales, por lo que una Escuela Promotora de la Salud es una institución educativa que hoy está llamada a integrar la búsqueda de la salud al proceso pedagógico como una exigencia social con significación importante para la elevación de la calidad educativa, lo que resulta viable a partir de la evidente posibilidad al considerar la promoción de la salud desde la proyección

educativa que contiene su influencia en la educación de estilos de vida sanos y el desarrollo de habilidades para la vida como parte de la formación de la cultura general integral del ser humano. Del mismo modo con la evolución de la sociedad la salud en el contexto escolar ha adquirido una dimensión más amplia. (Carvajal, 2003)

Se considera la concepción de la apropiación como las más diversas formas y recursos a través de las cuales, el sujeto, de forma activa hace suyo los conocimientos, las actitudes, así como los mecanismos, a través de los cuales logra su desarrollo, es decir, convierte en cualidades personales la cultura recibida. (Vigotski, 1995). Además, la autora considera las características del momento del desarrollo tales como: la memoria va adquiriendo un carácter más voluntario por lo que las actividades pedagógicas deben apoyarse en medios auxiliares. (Rico, 2008) También se utilizan modelos adecuados como frutas y alimentos para favorecer la formación de conceptos, la observación, comparación, clasificación entre otras que deben favorecer las actividades de la educación nutricional. Asimismo, se tiene en cuenta que el niño es capaz de orientar su comportamiento, no solo por los objetivos planteados por los alumnos, sino por otros planteados conscientemente.

De igual modo se tuvieron en cuenta fundamentos pedagógicos los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje dado que se analizaron los objetivos – contenidos – métodos - medios y las formas de organizar el proceso de enseñanza. (Silvestre, 2003). También se consideraron las exigencias del aprendizaje desarrollador tales como: El diagnóstico de la preparación y desarrollo del alumno porque permite orientar de forma eficiente, en función de los objetivos propuestos, las acciones del maestro al concebir y organizar el proceso de enseñanza y aprendizaje. Este proceso requiere partir del conocimiento el estado inicial del objeto por lo cual se realizó un diagnóstico que resulta una exigencia obligada. De la misma manera se consideró la concepción y formulación de las tareas como aquella actividad que se conciben para realizar por el alumno en la clase vinculada a la adquisición de conocimientos y habilidades, así como, el protagonismo del alumno en los distintos momentos de la actividad del aprendizaje porque esto requiere que se realice esfuerzo intelectual para orientarse en la tarea, reflexionar, valorar, utilizar

el conocimiento y generar nuevas estrategias. Dado que las formas de organización que respondan a un proceso de enseñanza desarrollador deberán ser: flexibles, dinámicas, atractivas para que garanticen la implicación del estudiante y que fomente el trabajo independiente en estrecha relación con el grupal. (Rico, 2008). Especialmente la autora asume el concepto de actividad docente como una actividad realizada a través de la interacción de tres elementos: el docente, los alumnos y los objetos de conocimientos y extradocente como actividades organizadas y dirigidas a objetivos de carácter educativo e instructivo que realiza la escuela con los alumnos y permite la utilización racional del tiempo libre. Estas actividades influyen directamente sobre el aprendizaje de los estudiantes de acuerdo con los contenidos que desarrollan. (Rico, 2008)

Se razonó biológicamente que un aspecto importante a considerar es la evaluación nutricional que significa tener mediciones corporales de una población, poseer conocimientos acerca de la salud y la nutrición, conocer si existe una mala nutrición, las afecciones que provoca y su magnitud en la salud de ese grupo, hallar cuáles factores del medio ambiente se corresponden con el problema y cuando es posible proponer medidas que brinden soluciones a dichos problemas. (Álvarez, 2016)

Se aplicó la evaluación antropométrica, ya que el maestro obtuvo mediciones sencillas del individuo para, cuantificar los cambios, identificar un posible problema de salud y ayudar a interpretarlo en tanto lo biológico se condiciona cada vez más a los estilos y condiciones de vida; pero a su vez también han crecido los factores que pueden alterarla y producir la enfermedad.

Dicho sistema se modeló a partir del método de enfoque de sistema según (Cerezal, Fiallo, 2004) por lo que se determinaron sus componentes y las relaciones entre ellos. Las cualidades más importantes que debe cumplir un sistema son:

Componentes: Son aquellos elementos principales cuya interacción caracteriza cualitativamente el sistema. Es decir, las actividades para contribuir a la Educación Nutricional.

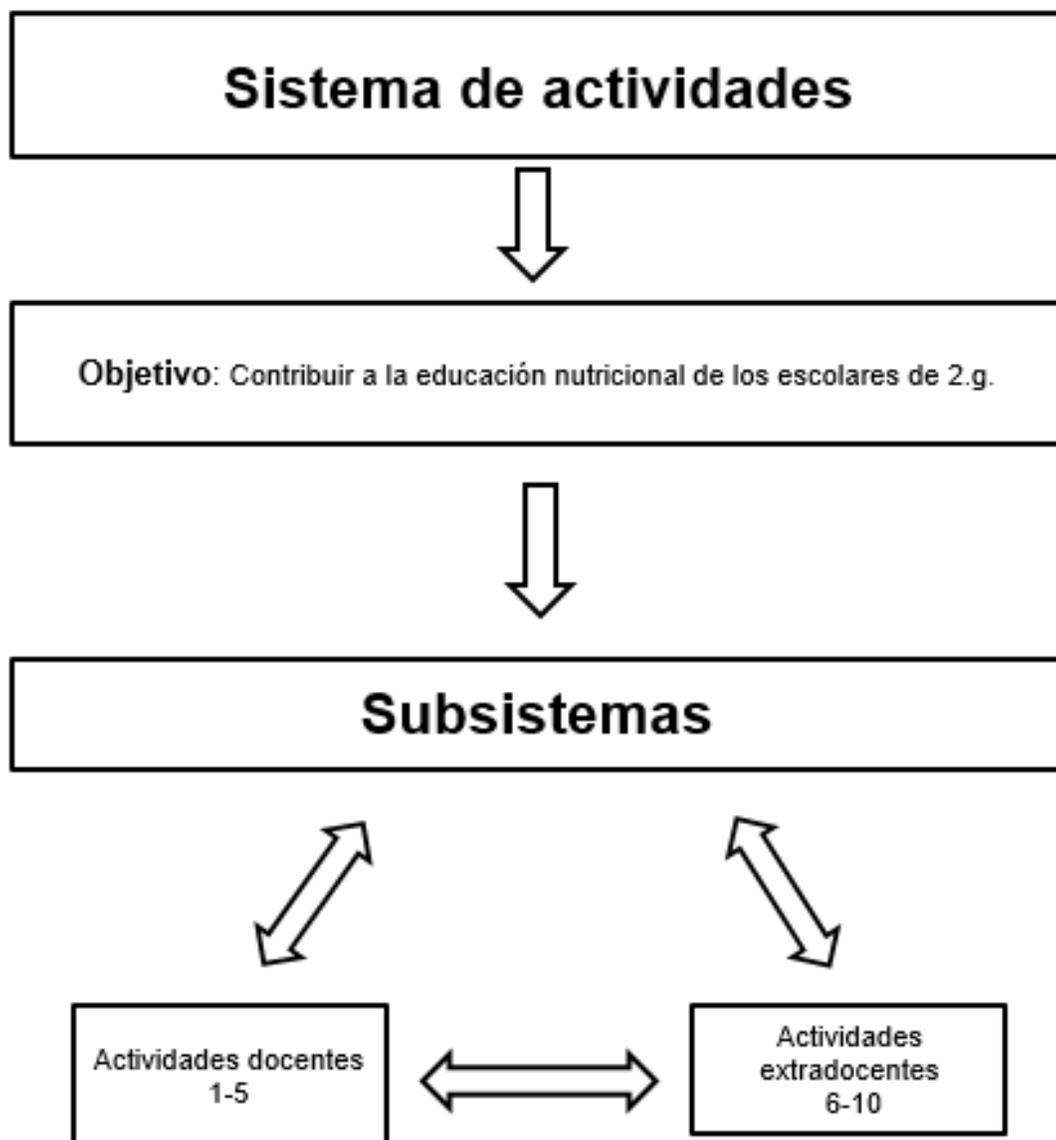
Estructura: Es el modo de organización e interacción entre los componentes que lo integran, es decir las actividades docentes y extradocentes y es consecuencia del orden que establecen las relaciones en que determinados componentes adquieren

una mayor jerarquía y otro se subordina. Es decir, la conformación de los subsistemas de la siguiente forma subsistema I: Actividades docentes, y subsistema II: Actividades extradocentes.

Principio de jerarquía: Está integrado por diferentes subsistemas expresados anteriormente en correspondencia con el orden jerárquico en que se organizan el proceso pedagógico.

Relaciones funcionales de subordinación: se presentan entre los componentes que conforman los subsistemas que a la vez se subordina a un sistema mayor.

En el siguiente esquema se representan el sistema y los subsistemas:



Además, se muestra un cuadro resumen que muestra la relación entre los objetivos y contenidos expresados en el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud relacionado con la Educación Nutricional, los objetivos de las actividades y las formas organizativas incluidas en el horario del día en que se sugiere su aplicación.

Objetivos del tema: Educación Nutricional	Objetivos de la actividad	Forma Organizativa
	Subsistema 1	
Demostrar correctos hábitos alimentarios mediante una adecuada nutrición a partir del consumo de los diferentes grupos básicos de alimentos.	Actividad 1: Conversar acerca de los alimentos que deben ingerir para crecer sanos y fuertes manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.	Clase de Lengua Española (actividad docente)
Demostrar correctos hábitos alimentarios mediante una adecuada nutrición a partir del consumo de los diferentes grupos básicos de alimentos.	Actividad 2: Identificar los alimentos para crecer sanos y fuertes manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.	Clase de El Mundo en que Vivimos (actividad docente)
Evitar los efectos de la malnutrición considerando que lo correcto es estar bien nutrido, no lleno, ni obeso.	Actividad 3: Identificar alimentos que pueden provocar una mal nutrición manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.	Clase de Matemática (actividad docente)

Demostrar correctos hábitos alimentarios mediante una adecuada nutrición a partir del consumo de los diferentes grupos básicos de alimentos.	Actividad 4: Identificar alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.	Clase de El Mundo en que Vivimos (actividad docente)
Ingerir con frecuencia frutas, cereales, legumbres y verduras.	Actividad 5: Valorar la importancia de los adecuados hábitos nutricionales manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.	Clase de El Mundo en que Vivimos (actividad docente)
	Subsistema 2	
Demostrar correctos hábitos alimentarios mediante una adecuada nutrición a partir del consumo de los diferentes grupos básicos de alimentos.	Actividad 6: Valorar la importancia de ingerir frutas para crecer sanos y fuertes, manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.	Excursión (actividad extradocente)
Ingerir con frecuencia frutas, cereales, legumbres y verduras.	Actividad 7: Reconocer los diferentes tipos de vegetales, manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.	Excursión (actividad extradocente)

Practicar medidas higiénicas durante la ingestión de alimentos.	Actividad 8: Practicar medidas higiénicas durante la ingestión de alimentos, manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.	Horario de almuerzo (actividad extradocente)
Evitar los efectos de la malnutrición considerando que lo correcto es estar bien nutrido, no lleno, ni obeso.	Actividad 9: Valorar los efectos de la malnutrición, manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.	Descanso activo (actividad extradocente)
Evitar los efectos de la malnutrición.	Actividad 10: Valorar la importancia de realizar ejercicios físicos para evitar las consecuencias de la malnutrición, manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.	Deporte (actividad extradocente)

2.3- Modelación del sistema de actividades

Subsistema I: Actividades docentes

Actividad #1

Asunto: Una conversación saludable.

Objetivo: Conversar acerca de los alimentos que deben ingerir para crecer sanos y fuertes manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.

Orientación: La maestra pregunta cuáles fueron los alimentos ingeridos en el desayuno.

Se orienta el objetivo y se controla su comprensión.

Ejecución:

Se organiza el grupo en forma de círculo, y la maestra entrega varias tarjetas con las siguientes ideas.

- Los alimentos en la naturaleza pueden ser de origen vegetal o de origen animal.
- Los alimentos poseen una sustancia nutritiva determinada, por ejemplo: en las frutas las vitaminas, en la mantequilla la grasa y en las carnes y la leche proteínas.
- Todos los alimentos tienen agua en mayor o menor cantidad.
- Hay alimentos que contienen solo un tipo de nutrientes como el azúcar (sacarina) y el aceite y la manteca (grasas).
- Hay alimentos que son necesarios para crecer sanos y fuertes como las frutas, vegetales y la leche.

Se promueve la conversación para que relacionen los alimentos ingeridos en el desayuno con los mencionadas en las tarjetas.

Se propicia que expresen sus opiniones y se propongan cambios en sus hábitos alimenticios.

Control: Se propiciará la valoración y autovaloración a partir de si los escolares conversaron acerca de los alimentos que deben ingerir para crecer sanos y fuertes y si manifestaron interés por mantener una adecuada nutrición.

Actividad #2

Asunto: La variedad de los alimentos

Objetivo: Identificar los alimentos para crecer sanos y fuertes manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.

Orientación: Se orienta el objetivo y se controla su comprensión.

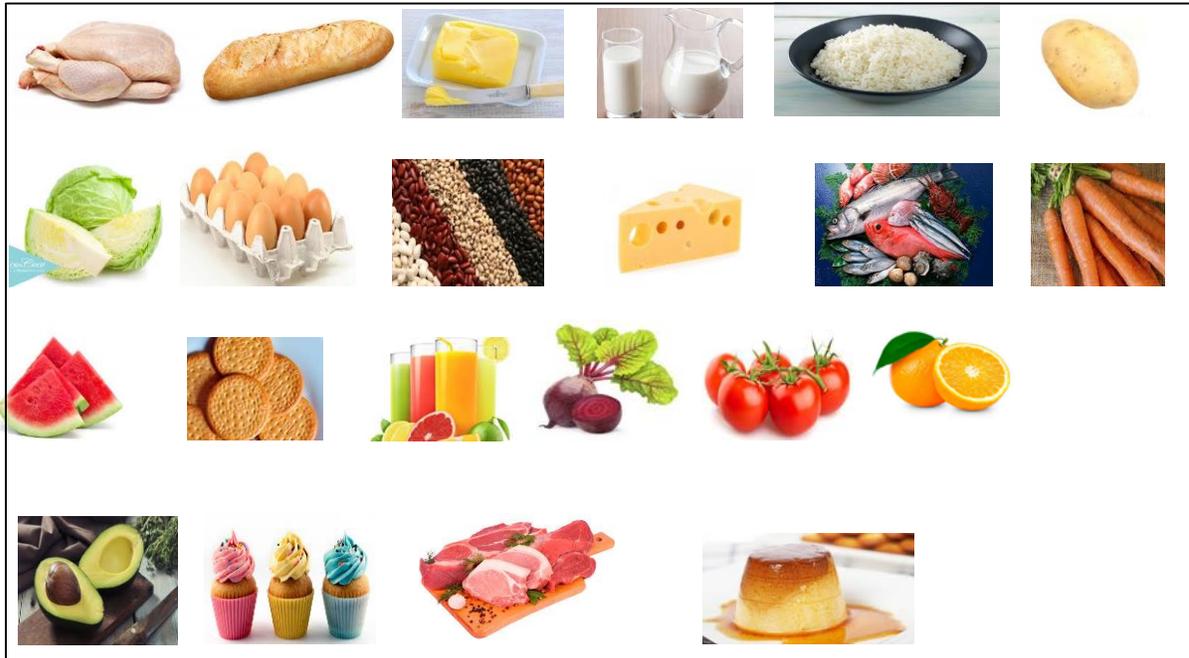
Se les propone abrir la carpeta titulada ALIMENTOS que se encuentra en el escritorio

Ejecución:

Se les pide que observen el cuadro que allí se encuentra y que mencionen el nombre de las imágenes de los alimentos.

La maestra conversa acerca de que son importantes ingerir diferentes alimentos debido a que están en pleno desarrollo físico y mental, es decir están creciendo y

aprendiendo mucho, además juegan, por lo que tienen un elevado gasto de energía y se pueden cansar rápidamente. Para ayudar a que crezcan sanos y fuertes, deben conocer los alimentos que deben ingerir.



Se crean tres equipos para elaborar un desayuno, un almuerzo y una comida saludable arrastrando las imágenes de los alimentos hacia cuadros previamente etiquetados por la maestra

Desayuno



Almuerzo



Comida



Control: Se propiciará la valoración y autovaloración a partir de si los escolares identificaron los alimentos para crecer sanos y fuertes y si manifestaron interés por mantener una adecuada nutrición.

Actividad #3

Asunto: Sumando salud

Objetivo: Identificar alimentos que pueden provocar una malnutrición manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.

Orientación: La maestra comienza con un cálculo oral a través de tarjetas. Se orienta el objetivo y se controla su comprensión.

Ejecución:

La maestra escribe en la pizarra las actividades de la clase.

1- Calcula

$$\$32+\$8$$

$$\$54+\$8$$

$$\$47+\$6$$

$$\$70+\$6$$

$$\$25+\$8$$

$$\$74+\$9$$

2- En el merendero de la escuela se encuentra el siguiente listado de precios

Pan con mayonesa \$2

Refresco gaseado \$2

Panetela \$3

Jugo de piña \$3

Dulce de coco \$5

Vaso de helado \$5

Esther compró dos vasos de helado, dos panetelas y dos dulces de coco. ¿Cuánto gastó Esther en el merendero?

La maestra luego de revisar los resultados de las actividades, hace énfasis en el ejercicio 2 y realiza las siguientes preguntas:

¿Estará correcta la cantidad de alimentos que pidió Esther para merendar?

¿Cuáles serían los daños que pudieran ocasionarle por esa mala alimentación?

¿En algún momento ustedes han actuado como Esther?

¿Qué opinan de esta actitud? ¿Por qué?

La maestra explica que para estar bien alimentados, no se necesita sentirse lleno, pues creyendo esto, nos exponemos a una mala alimentación que puede atentar contra nuestra salud.

Se escuchan las opiniones de los escolares con respecto al tema.

Control: Se propiciará la valoración y autovaloración a partir de si los escolares calcularon ejercicios de adición relacionados con la vida diaria y si manifestaron interés por mantener una adecuada nutrición.

Actividad #4

Asunto: Cuidemos nuestra salud

Objetivo: Identificar alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.

Orientación: Presentar una imagen relacionada con la alimentación de un bebé. Se orienta el objetivo y se controla su comprensión.



Ejecución:

Se les pide a los alumnos que observen cómo desde pequeños somos bien alimentados con la leche materna, se les explica brevemente que es el alimento natural producido por la madre para alimentar al recién nacido. Es un alimento exclusivo para los bebés ya que contiene todos los nutrientes necesarios para su correcto crecimiento y desarrollo

La maestra explica que, al crecer vamos cambiando nuestra alimentación, vamos de lo líquido a lo sólido, hasta que podemos comer de todo, y por eso debemos tener cuidado en lo que ingerimos, pues no todo nos beneficia. Es necesario ingerir los alimentos en los horarios establecidos y evitar los excesos, sobre todo de chocolate y azúcar (caramelos y galletas). Se aborda también, el tema del cepillado de los dientes y su importancia.

Luego se realiza una actividad que consiste en identificar en un grupo de tarjetas con láminas de alimentos, las necesarias para crecer sanos y fuertes. Los escolares deben explicar el porqué de su selección.

Control: Se propiciará la valoración y autovaloración a partir de si los escolares identificaron los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y si manifestaron interés por mantener una adecuada nutrición.

Actividad #5

Asunto: ¡Cuidemos nuestros órganos!

Objetivo: Valorar la importancia de los adecuados hábitos nutricionales manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.

Orientación: Se orienta el objetivo y se controla su comprensión

La maestra muestra imágenes en las cuales se observan diferentes deportes, en los cuales se utilizan las potencialidades de los órganos del cuerpo humano. Orienta que observen y anoten cuál es la parte del cuerpo humano que más se desarrolla en cada uno de los deportes.



Ejecución:

La maestra realiza las siguientes preguntas:

¿Cómo el nadador lo pudo hacer tan rápido?

¿Por qué el atleta pudo ganar la carrera?

¿Cómo el ajedrecista pudo hacer una buena jugada?

La maestra luego de escuchar las respuestas por los escolares, les explica que para realizar estas y otras actividades que requieren del esfuerzo total del cuerpo humano, (por ejemplo: el nadador y el atleta de todo su cuerpo, y el ajedrecista de su mente), se deben practicar ejercicios físicos los cuales son necesarios para una salud equilibrada; además, debe complementarse con una dieta equilibrada y una adecuada calidad de vida.

Con respecto a la dieta equilibrada se les recuerda qué tipos de alimentos deben ingerir para crecer sanos y fuertes. Se escuchan opiniones como leche, carne, huevo, pescado, maní, vegetales verdes y amarillos, frijoles, entre otros.

Se propicia que expresen sus opiniones.

Control: Se propiciará la valoración y autovaloración a partir de si los escolares valoraron la importancia de una buena alimentación para su organismo y si manifestaron interés por mantener una adecuada nutrición.

La maestra orienta traer para la próxima clase variedades de frutas para realizar un picnic, enfatizando en su lavado.

Subsistema II: Actividades extradocentes

Actividad #6

Asunto: La magia de las frutas

Objetivo: Valorar la importancia de ingerir frutas para crecer sanos y fuertes, manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.

Orientación: La maestra recoge las frutas traídas por los alumnos, lo cual fue orientado en la clase anterior para realizar el picnic planificado.

Se orienta el objetivo y se controla su comprensión.

Se dirigen hacia el lugar previsto (parquecito, calle 3.)

Ejecución:

Al llegar, luego de colocar los manteles, platos, vasos y bolsa para la basura, la maestra pregunta las medidas higiénicas a tener en cuenta antes, durante y después de ingerir alimentos.

Se intercambia con los escolares acerca del lavado de las manos, el uso de servilletas, no poner los alimentos sobre el suelo, comer con la boca cerrada, no arrojar los desechos en el césped, sino en la bolsa de basura, no hablar con la boca llena de alimentos.

La maestra promueve el intercambio acerca de la importancia de ingerir frutas y vegetales como muestran las imágenes. Por ejemplo, les ayuda a crecer y a desarrollarse físicamente, les eleva la capacidad de trabajo, es decir, pueden realizar actividades con más fuerzas y pueden aprender mejor, les evita enfermedades y por supuesto mejoran su estado de salud.

Al terminar, se les orienta que realicen diferentes juegos y ejercicios físicos pues las frutas le brindan al cuerpo vitaminas y minerales que les permiten crecer sanos y fuertes.

Se les explica de forma clara y sencilla que las vitaminas son compuestos químicos muy complejos, de distinta naturaleza, pero que tienen en común que, cantidades pequeñas son imprescindibles para el funcionamiento correcto de nuestro organismo. La ausencia de algunas vitaminas causa enfermedades que pueden ser graves, dentro de las vitaminas se encuentra la vitamina A que es un nutriente esencial para el ser humano pues desempeña un papel importante en el desarrollo de una buena visión. En los cítricos, como la naranja, el limón, la piña, la guayaba entre otros, se encuentra la vitamina C, muy beneficiosa para la prevención de los catarros.

También se les explica brevemente la importancia de la ingestión de los minerales para el adecuado funcionamiento del organismo. Haciendo énfasis en que los minerales deben adquirirse mediante la dieta, contenidos en diversos alimentos, siendo los principales proveedores de minerales, los vegetales.

Luego se realizan las siguientes preguntas:

- 1- ¿Cómo se sintieron al llegar al parquecito?
- 2- ¿Qué tipos de frutas ingirieron?
- 3- ¿Cómo se sintieron al comerlas?
- 4- ¿Qué pasaría si hubieran hecho los ejercicios antes de ingerir las frutas?
- 5- ¿Serán importantes las frutas para crecer sanos y fuertes? ¿Por qué?

Control: Se propiciará la valoración y autovaloración a partir de si los escolares valoraron la importancia de ingerir frutas para crecer sanos y fuertes, y si manifestaron interés por mantener una adecuada nutrición.

Actividad #7

Asunto: Visita al organopónico

Objetivo: Reconocer los diferentes tipos de vegetales, manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.

Orientación: Se orienta el objetivo y se controla su comprensión

La maestra dirige a los alumnos hacia el organopónico más cerca de la escuela.



Ejecución:

Al llegar, la maestra realiza las siguientes preguntas:

¿Observa cuál es el color que más predomina en este lugar?

¿Qué alimentos son de ese color?

¿Qué tipo de vegetales hay sembrado en el organopónico?

¿Menciona los vegetales que más consumes en tus comidas?

Se enfatiza en los no mencionados por los escolares.

La maestra explica la gran importancia de ingerir verduras, frutas y hortalizas como las observadas pues aseguran la utilización eficiente de proteínas y grasas, también ayudan a un mejor aprovechamiento de los diferentes alimentos, evita enfermedades como el catarro, permiten aprender mejor

Luego les pide a los alumnos que observen a los compradores y respondan:

¿Qué es lo más vendido en este organopónico?

¿Consideran que hay posibilidades de poseer hábitos nutricionales correctos?

Control: Se propiciará la valoración y autovaloración a partir de si los escolares reconocieron los diferentes tipos de vegetales y si manifestaron interés por mantener una adecuada nutrición.

La maestra orienta para la próxima actividad traer alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes como los observados y otros.

Actividad #8

Asunto: Un almuerzo saludable

Objetivo: Practicar medidas higiénicas durante la ingestión de alimentos, manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.

Orientación: Se orienta el objetivo y se controla su comprensión

La maestra recuerda los alimentos que se traerían para acompañar el almuerzo, los cuales debían ser saludables.

Ejecución:

Al llegar al comedor, todos se lavan las manos, se preparan las condiciones, se ponen los manteles, los cubiertos y se sirve el agua.

Colocar los alimentos traídos (vegetales, frutas y canes blancas) en una mesa aparte, para cuando los alumnos tomen sus bandejas, pasen por la mesa que ellos mismos prepararon y escojan algunos de los alimentos que les permitan crecer sanos y fuertes.

Se les recuerda que el consumo de frutas y vegetales aporta minerales y vitaminas que les evita enfermedades cardiovasculares y de cáncer, las cuales constituyen las primeras causas de muerte en Cuba. De las carnes, el pescado es la más sana. Se les aclara que el azúcar, aunque tiene un agradable sabor no aporta cantidades significativas para crecer sanos y fuertes, es decir estar nutrido, les puede provocar caries dentales, produce obesidad y diabetes.

Antes de comenzar el proceso de almuerzo, la maestra recuerda los hábitos correctos que se deben tener en cuenta cuando se ingieren alimentos como es comer con la boca cerrada y masticar bien los alimentos, no sonar los cubiertos, no hablar con la boca llena pues esto hace que pequeñas partículas de saliva caiga en los alimentos.

Se les exhorta que realicen la misma actividad con frecuencia en sus hogares, para así poseer buenos hábitos nutricionales.

Control: Se propiciará la valoración y autovaloración a partir de si los escolares practicaron medidas higiénicas durante la ingestión de alimentos y si manifestaron interés por mantener una adecuada nutrición.

Actividad #9

Asunto: ¡Cuidemos nuestra alimentación!

Objetivo: Valorar la importancia de alimentarse adecuadamente para evitar enfermedades, manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.

Orientación: La maestra comienza mostrando una imagen donde aparecen dos niños, uno obeso y otro delgado. Se orienta el objetivo y se controla su comprensión



Ejecución:

La maestra enseña nuevamente la imagen y explica que cuando la cantidad y calidad de los alimentos ingeridos no son las requeridas, ocurre un desequilibrio por exceso o defecto entre las necesidades de energía y nutrientes del organismo, y el aporte de estos a la dieta.

Luego se les pregunta qué entienden por las palabras desnutrición y obesidad, y se escuchan sus opiniones.

La maestra les explica que la desnutrición es una delgadez extrema, mientras que la obesidad es el almacenamiento de mucha grasa en el cuerpo humano. De ahí la gran importancia de alimentarnos adecuadamente, comer en los horarios establecidos, y practicar ejercicios físicos. Se enfatiza, en que a los niños que presentan estas características se les debe tratar igual que a los demás.

Se les pregunta si conocen enfermedades causadas por la desnutrición y la obesidad.

Se explica que existen múltiples enfermedades, como por ejemplo la diabetes que es por un exceso extremo de dulces, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares.

Se les pregunta si conocen a alguien con estas características, que consejos le darían y por qué.

Se debate en grupos pequeños estas interrogantes y se llega a conclusiones.

Control: Se propiciará la valoración y autovaloración a partir de si los escolares valoraron la importancia de alimentarse adecuadamente para evitar enfermedades y si manifestaron interés por mantener una adecuada nutrición.

La maestra recuerda traer ropa deportiva para la próxima clase, y enfatiza en que traigan abundante agua.

Actividad #10

Asunto: Una vida más saludable.

Objetivo: Valorar la importancia de realizar ejercicios físicos para evitar las consecuencias de la malnutrición, manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.

Orientación: La maestra orienta ponerse la ropa deportiva e ir al patio. Se orienta el objetivo y se controla su comprensión.

Ejecución:

Al llegar al patio la maestra entrega el grupo al profesor de Educación Física. El profesor comienza orientando un calentamiento, y luego divide el grupo en dos equipos. Se les explica antes de comenzar, cuán importante es el ejercicio para su desarrollo, porque les permite gastar la energía almacenada, sobre todo la que tienen en exceso, y contribuye a la regulación del apetito, entre otros beneficios.

Luego se comienza la competencia entre varios equipos, pero muy cuidadosamente, con mayor énfasis en los “obesos y sobrepeso”

Luego el profesor al concluir la competencia y dar los resultados, resalta la importancia y la necesidad de que todos los niños estén conscientes de que el estar muy gordos puede enfermarlos y crea una falsa belleza estética del cuerpo, esto lo dice evitando en los niños obesos sentimientos de agresión personal.



Control: Se propiciará la valoración y autovaloración a partir de si los escolares valoraron la importancia de realizar ejercicios físicos para evitar las consecuencias de la malnutrición y si manifestaron interés por mantener una adecuada nutrición.

2.4- Valoración por los evaluadores externos del sistema de actividades

La propuesta fue sometida a la valoración de 10 evaluadores externos para lo cual se empleó una encuesta que aparece en el **anexo 9**.

Las características fundamentales que tipifican a estos, se refieren en el **anexo 10**. De un total de 10 especialistas, 5 ostentan el grado de Máster en Educación. Primaria, 5 son Licenciados en Educación. Primaria. El tiempo promedio de experiencia de ellos en la docencia oscila de la siguiente manera: de más de 40, 2, de 30 a 40 años 2; de 20 a 30 años, 4 docentes. Todos laboran como docentes o directores en la escuela primaria José Martí Pérez del municipio Santa Clara.

Al valorar el sistema de actividades, los evaluadores externos expresaron los siguientes criterios:

Todos consideran que el sistema de actividades docente y extradocentes propuesto contribuye a la educación nutricional en los escolares de 2.g porque se corresponde con los objetivos declarados en el Programa Directivo de Promoción y Educación para la Salud y con los de la unidad #2 de El Mundo en que Vivimos. Además, con el capítulo 4 que contiene el texto Educación para la Salud en la Escuela Primaria. De igual modo todos consideran que la propuesta es pertinente y posee calidad por los argumentos expresados anteriormente y porque se corresponden con las carencias y potencialidades de los escolares de la muestra.

Asimismo, todos valoraron positivamente la relación de las actividades con los objetivos expresados en el Programa Directivo de Promoción y Educación para la Salud y el Modelo de Escuela Primaria.

En resumen, todos consideran que es posible aplicar la propuesta en el centro por su novedad y su relación con lo establecido en los documentos normativos.

Finalmente sugieren para perfeccionar el mismo, mantener la actualización de temas como las consecuencias de la malnutrición en nuestra provincia.

2.5- Aplicación del sistema de actividades docentes y extradocentes

Después de valorada la propuesta se procedió a su aplicación. La misma se insertó en las actividades docentes y extradocentes que organiza la escuela, según lo

establecido en el Modelo de Escuela Primaria, las docentes, especialmente en las clases de las asignaturas de Lengua Española, El Mundo en que Vivimos, unidad: La familia y los vecinos y Matemática, y el resto como actividades extradocentes, lo cual se ilustra en un cuadro que aparece en la fundamentación de la propuesta. Fue aplicada durante los meses de septiembre, octubre y noviembre del curso 2018-2019.

Además, para su aplicación se necesitó la colaboración del laboratorio de computación para mostrar las imágenes que se utilizan en las actividades. De igual modo se procedió a la actualización del diagnóstico de la muestra seleccionada a través de la aplicación de una **observación participante** al recreo y horario de almuerzo para diagnosticar el estado actual de la educación nutricional de los escolares de 2.g. (Ver **anexo # 3**), la cual corroboró los resultados determinados anteriormente y explicitados en el epígrafe de diagnóstico y determinación de necesidades.

Se utilizó en esta etapa una guía de observación con el objetivo de controlar el estado actual de la educación nutricional en los escolares de 2.g que se muestra en el (**anexo # 11**) que permitió registrar los cambios y transformaciones que se originaron en la muestra durante la aplicación de la propuesta. A continuación, se realiza un análisis cualitativo de las evoluciones que se percibieron en la misma durante la aplicación del sistema de actividades.

La **actividad uno** se titula Una conversación saludable.

El objetivo de la misma es: Conversar acerca de los alimentos que deben ingerir para crecer sanos y fuertes manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.

La maestra preguntó cuáles fueron los alimentos ingeridos en el desayuno, por lo que los alumnos en su gran mayoría respondieron como alimento principal el pan y la leche. Luego al controlar la comprensión de lo orientado 9 escolares para un 32 % se mostraron inseguros porque no comprendieron totalmente el objetivo orientado, y no comprendieron a los alimentos que se refería el objetivo.

En la orientación de la actividad se les invita a organizar el grupo en forma de círculo, y la maestra entrega varias tarjetas con las siguientes ideas.

- Los alimentos en la naturaleza pueden ser de origen vegetal o de origen animal.
- Los alimentos poseen una sustancia nutritiva determinada, por ejemplo: en las frutas las vitaminas, en la mantequilla la grasa y en las carnes y la leche proteínas.
- Todos los alimentos tienen agua en mayor o menor cantidad.
- Hay alimentos que contienen solo un tipo de nutrientes como el azúcar (sacarina) y el aceite y la manteca (grasas).
- Hay alimentos que son necesarios para crecer sanos y fuertes como las frutas, vegetales y la leche.

Este tipo de actividad, motivó a los escolares a expresarse oralmente, por lo que fueron capaces de conversar y relacionar a su vez los alimentos ingeridos en el desayuno con los mencionadas en las tarjetas.

Expresaron sus opiniones y se propusieron cambios en sus hábitos alimenticios, aunque necesitaron de una segunda lectura de las tarjetas para poder comprender a qué tipo de alimento se refería, por lo que 17 escolares para un 60% necesitaron niveles de ayuda para demostrar conocimientos acerca de los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes que se mostraban en las mismas, mientras que 11 alumnos para un 39% lograron la comprensión de las mismas.

Durante la valoración y autovaloración atendiendo a si conversaron acerca de los alimentos que debían ingerir para crecer sanos y fuertes y si manifestaron interés por mantener una adecuada nutrición, todos lograron participar y con la ayuda del maestro realizaron la valoración por lo que todos manifestaron interés por poseer buenos hábitos nutricionales. De estos resultados se infiere que todos comienzan a manifestar una conducta relacionada con una adecuada alimentación para la conservación de la salud.

Posteriormente se aplicó la **actividad dos** titulada: La variedad de los alimentos cuyo objetivo es: Identificar los alimentos para crecer sanos y fuertes manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.

Se controló la comprensión de lo orientado, lo que constituye un nivel de ayuda para que la actividad se realice correctamente a lo cual todos los escolares respondieron positivamente para un 100%.

En la orientación de la actividad se les orientó buscar en la computadora una carpeta titulada Alimentos, se les explicó que en la misma se observan diferentes tipos de alimentos que ellos conocen, los cuales favorecen en gran manera a una adecuada nutrición.

Se les invitó a formar tres equipos para que elaboraran con los alimentos propuestos anteriormente el menú que les gustaría consumir en un desayuno, un almuerzo y una comida para crecer sanos y fuertes. Se les precisó que deben ser variados y se les recordó que tuvieran presente las cantidades a utilizar y los tres tipos de comidas, cada una diferente de la otra. Los escolares conversaron de los alimentos que más le gustan y comienzan a reconocer los que proporciona más salud, lo cual demuestra que están ocurriendo transformaciones en sus conocimientos.

Con la ayuda del maestro, todos seleccionaron de la imagen propuesta, los alimentos que más contribuyen a crecer sanos y fuertes.

Se intercambió con ellos que los alimentos proporcionan la energía necesaria para crecer, movernos, jugar, pensar, aprender y así vivir y estar sanos, en lo cual participaron con entusiasmo e interés.

Por lo que todos avanzan en el conocimiento de los grupos de alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes. De igual modo los escolares continúan familiarizándose con la conducta que deben asumir con la alimentación para la conservación de la salud.

Finalmente se propició la valoración y autovaloración atendiendo a si los escolares fueron capaces de identificar los alimentos para crecer sanos y fuertes. Todos los escolares autovaloraron con ayuda del maestro la conducta que asumen con su alimentación para la conservación de su salud, lo que evidencia transformaciones en sus conocimientos de los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes.

Seguidamente se aplicó la **actividad tres** titulada: Sumando salud, que se desarrolló en la clase de Matemática se orientó el objetivo de la misma que fue: Identificar alimentos que pueden provocar una malnutrición manifestando interés por mantener una adecuada nutrición. Todos lograron la comprensión de la misma, lo que evidencia motivación por la actividad y conocimiento de los tipos de alimentos tratados anteriormente.

Realizaron adecuadamente los cálculos de las operaciones asignadas, inmediatamente se les presentó un problema donde además de calcular cuánto gastó Esther en el merendero, se les preguntó si fue correcto que la niña del problema seleccionara esos alimentos en esas cantidades, se les permitió que valoraran y dieran sus criterios acerca de la actitud de Esther. Respondieron adecuadamente 18 escolares que representa el 65%, dando la explicación de que estos alimentos como el dulce, no son saludables, sino que provocan enfermedades serias para el organismo como lo es la diabetes, y más aún en los niños, pues todavía no logran alcanzar un completo desarrollo físico, y 10 escolares para un 35% con la ayuda del maestro arriban a la conclusión: que para estar bien alimentados, no se necesita sentirse lleno, pues creyendo esto, nos exponemos a una mala alimentación que puede atentar contra nuestra salud.

Finalmente se propició la valoración y autovaloración atendiendo a si los escolares fueron capaces de identificar alimentos que pueden provocar una malnutrición manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.

Todos los escolares autovaloraron con ayuda del maestro que es necesario ingerir alimentos saludables para así lograr una adecuada alimentación siendo esta la única forma de evitar la malnutrición, lo que manifiesta que va aconteciendo una evolución en los conocimientos nutricionales.

Después se aplicó la **actividad cuatro** titulada: Cuidemos nuestra salud, aplicada en una clase de la asignatura El Mundo en que Vivimos.

Se orientó el objetivo de la actividad que es: Identificar alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.

Se controló la comprensión de lo orientado, lo que constituye un nivel de ayuda para que la actividad se realice correctamente, y todos lograron la comprensión de la misma.

En la orientación, se presentó una imagen que corresponde a la alimentación de un bebé. Se les orientó que observaran detenidamente.

Después de observar esta imagen la maestra dio la explicación de por qué los bebés se nutren de ese alimento natural producido por la madre y no de otro. Se les explicó que ese alimento es temporal, o sea no es para toda la vida, también se les habló

de los alimentos que se van incorporando como el arroz, frijoles, ensaladas y carnes, estos sí son para alimentarse de forma sistemática pues sirven para un crecimiento y una salud adecuada. Luego se les orientó una actividad que consistía en seleccionar de un grupo de tarjetas, las láminas de alimentos que son necesarios para crecer sanos y fuertes y explicaron por qué la selección.

21 escolares para un 75%, seleccionaron adecuadamente y expresaron su criterio, siendo la idea fundamental en ellos, que estos alimentos favorecen a una salud adecuada y un buen crecimiento, y del total solamente 7 escolares para un 25 %, seleccionaron un alimento para crecer sanos y fuertes, y no explicaron su selección. Ello indica que es necesario continuar retomando este contenido en las futuras actividades.

Finalmente, se propició la valoración y autovaloración atendiendo a si los escolares fueron capaces de identificar alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes, manifestando interés por mantener una adecuada nutrición, logrando esto con la ayuda del maestro. Esta acción contribuye a que manifiestan la conducta que deben asumir con la alimentación para la conservación de la salud. De igual modo se considera que se van produciendo cambios en la muestra seleccionada en el indicador: conocimientos de los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes.

Para la realización de la **actividad cinco** titulada: ¡Cuidemos nuestros órganos!, también aplicada en la asignatura El Mundo en que Vivimos, se orientó el objetivo de la misma: Valorar la importancia de los adecuados hábitos nutricionales manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.

Se controló la comprensión de lo orientado, lo cual mostró que todos para un 100% comprendieron la orden. La maestra comenzó mostrando imágenes donde se observaron diferentes deportes, en los cuales se utilizan las potencialidades de los órganos del cuerpo humano. Se orientó que observaran detenidamente y que fueran anotando las partes del cuerpo humano que más se desarrollaban en cada uno de los deportistas observados.

La maestra realizó las siguientes preguntas:

¿Cómo el nadador lo pudo hacer tan rápido?

¿Por qué el atleta pudo ganar la carrera?

¿Cómo el ajedrecista pudo hacer una buena jugada?

De la muestra, el 100% comprendieron y establecieron relación para contestar las preguntas. La maestra luego de escuchar las respuestas por los escolares, les explicó que para realizar estas y otras actividades que requieren del esfuerzo total del cuerpo humano, (por ejemplo: el nadador y el atleta de todo su cuerpo, y el ajedrecista de su mente), se deben practicar ejercicios físicos los cuales son necesarios para una salud equilibrada.

Luego los escolares opinaron que esto debe complementarse con una dieta equilibrada y un adecuado estilo de vida. Con respecto a la dieta equilibrada se propició el diálogo con respecto a los tipos de alimentos que se deben ingerir para crecer sanos y fuertes, los vegetales, las frutas y las carnes. Se escucharon además opiniones como que se debe ingerir leche, carne, huevo, pescado, maní, vegetales verdes y amarillos, frijoles, entre otros. La actividad fue muy interesante para todos los escolares, por lo que todos para un 100% valoraron la importancia de los adecuados hábitos nutricionales. Finalmente se propició la valoración y autovaloración atendiendo a si los mismos fueron capaces de valorar la importancia de los adecuados hábitos nutricionales y si manifestaron interés por mantener una adecuada nutrición. Todos para un 100% con la ayuda del maestro fueron capaces de realizar la valoración y autovaloración de forma adecuada.

En resumen, este subsistema da cumplimiento a objetivos establecidos en el Programa de El Mundo en que Vivimos, en el Programa Director como es: Destacar correctos hábitos alimentarios mediante una adecuada nutrición, a partir del consumo de los diferentes grupos básicos de alimentos, así como, con el objetivo expresado en el Modelo de la Escuela Primaria, transfiriendo estos al indicador de esta investigación: conocimiento de los grupos básicos de alimentos para crecer sanos y fuertes, en los que ya se van evidenciando transformaciones en la muestra seleccionada.

Seguidamente se aplicó el segundo subsistema, es decir, las actividades extradocentes:

Se desarrolló la **actividad seis** titulada: La magia de las frutas, desarrollada durante una excursión, cuyo objetivo es: valorar la importancia de ingerir frutas para crecer sanos y fuertes, manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.

En la orientación de la actividad se informó el objetivo. Se controló la comprensión de lo orientado, destacándose que el 100 % de los escolares comprendió la información y mostró motivación por la realización de la misma.

La maestra recogió las frutas traídas por los alumnos, lo cual se orientó en la clase anterior para realizar el picnic planificado.

Todos se dirigieron hacia el lugar previsto (parquecito, calle 3.). Al llegar, luego de colocar los manteles, platos, vasos y bolsa para la basura, la maestra preguntó las medidas higiénicas a tener en cuenta antes, durante y después de ingerir alimentos, a lo que el 100% de los escolares respondieron de forma correcta.

Se intercambió con los escolares acerca del lavado de las manos, el uso de servilletas, no poner los alimentos sobre el suelo, comer con la boca cerrada, no arrojar los desechos en el césped, sino en la bolsa de basura, no hablar con la boca llena de alimentos. La maestra promovió el intercambio acerca de la importancia de ingerir frutas y vegetales. Los escolares opinaron que esto les ayuda a crecer y a desarrollarse físicamente, les eleva la capacidad de trabajo, es decir, pueden realizar actividades con más fuerzas y pueden aprender mejor, les evita enfermedades y por supuesto mejora su estado de salud. Las imágenes lo muestran a continuación.



Al terminar, se les orientó que realizaran diferentes juegos y ejercicios físicos pues las frutas le brindaron al cuerpo vitaminas y minerales que les permiten crecer sanos y fuertes. A continuación unas imágenes de lo ocurrido.



Se les explicó de forma clara y sencilla que las vitaminas son compuestos químicos muy complejos, de distinta naturaleza, pero que tienen en común que, cantidades pequeñas son imprescindibles para el funcionamiento correcto de nuestro organismo. La ausencia de algunas vitaminas causa enfermedades que pueden ser graves, dentro de las vitaminas se encuentra la vitamina A que es un nutriente esencial para el ser humano pues desempeña un papel importante en el desarrollo de una buena visión. En los cítricos, como la naranja, el limón, la piña, la guayaba entre otros, se encuentra la vitamina C, muy beneficiosa para la prevención de los catarros. También se les explicó brevemente la importancia de la ingestión de los minerales para el adecuado funcionamiento del organismo. Haciendo énfasis en que los minerales deben adquirirse mediante la dieta, contenidos en diversos alimentos, siendo los principales proveedores de minerales, los vegetales. Luego se realizaron las siguientes preguntas:

- 1- ¿Cómo se sintieron al llegar al parquecito?
- 2- ¿Qué tipos de frutas ingirieron?
- 3- ¿Cómo se sintieron al comerlas?
- 4- ¿Qué pasaría si hubieran hecho los ejercicios antes de ingerir las frutas?
- 5- ¿Serán importantes las frutas para crecer sanos y fuertes? ¿Por qué?

Estas fueron contestadas de manera correcta, con la participación de 26 alumnos representando un 93% y 2 escolares para un 7 % no ofrecieron respuestas correctas, lo cual evidencia que están ocurriendo cambios en la manifestación de sus hábitos nutricionales.

Finalmente se propició la valoración y autovaloración atendiendo a si los escolares

valoraron la importancia de ingerir frutas para crecer sanos y fuertes, y si manifestaron interés por mantener una adecuada nutrición, manifestándose estos indicadores de forma positiva en la mayoría de los escolares.

Después se aplicó la **actividad siete** titulada: Visita al organopónico, el objetivo de la misma es: Reconocer los diferentes tipos de vegetales, manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.

En la orientación de la actividad se invitó a los escolares a una visita dirigida al organopónico más cercano a su centro, con el objetivo de reconocer los diferentes tipos de vegetales que allí se cultivan. Se controló la comprensión de lo orientado y se conversó acerca de que para poseer buenos hábitos nutricionales se debe conocer bien los diferentes tipos de vegetales.

Para ello utilizaron una guía de observación que con ayuda del maestro fueron contestando.

Finalmente se propició la valoración y autovaloración atendiendo a si los escolares fueron capaces de reconocer los diferentes tipos de vegetales y si manifestaron interés por mantener una adecuada nutrición.

Después de la actividad se constató que 15 escolares para un 54%, reconocieron los diferentes tipos de vegetales, manifestando interés por mantener una adecuada nutrición y 13 escolares para un 46%, lo realizaron con la ayuda del maestro. Se considera que esta actividad contribuyó a modificar los hábitos nutricionales por lo que se observaron cambios positivos en este sentido, aun cuando hay que continuar insistiendo en los escolares que presentaron dificultades.

A continuación, se aplicó la **actividad ocho** titulada: Un almuerzo saludable. El objetivo de la misma es: Practicar medidas higiénicas durante la ingestión de alimentos, manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.

En la orientación de la actividad se informó el objetivo. Se controló la comprensión de lo orientado y todos para un 100 % entendieron el objetivo y se sintieron motivados por la actividad.

Al llegar al comedor, todos se lavaron las manos y se prepararon las condiciones para comenzar la actividad.

Se les recordó que el consumo de frutas y vegetales aporta minerales y vitaminas que les evita enfermedades cardiovasculares y de cáncer, las cuales constituyen las primeras causas de muerte en Cuba. De las carnes, el pescado es la más sana. Se les aclaró que el azúcar, aunque tiene un agradable sabor no aporta cantidades significativas para crecer sanos y fuertes, es decir estar nutrido, les puede provocar caries dentales, produce obesidad y diabetes.

Antes de comenzar el proceso de almuerzo, la maestra recordó los hábitos correctos para ingerir los alimentos.

Se les exhortó que realizaran la misma actividad con frecuencia en sus hogares, para así poseer buenos hábitos nutricionales.

Se intercambió con los escolares de que no es posible gozar de buena salud si no consumimos los diferentes alimentos que son necesarios para nuestro organismo.

Del total 20 escolares para un 71% practicaron medidas higiénicas y el resto que son 8 escolares para un 29%, manifestaron que conocían solo algunas, por ejemplo: lavarse las manos y comer con la boca cerrada. Se considera que esta actividad contribuyó a la educación nutricional de los escolares porque les enseñó otras medidas higiénicas para mantener una adecuada nutrición que es objetivo del grado, por lo que se considera que se continuaron efectuando cambios favorables en la muestra.

Finalmente se propició la valoración y autovaloración atendiendo a si los escolares fueron capaces de practicar medidas higiénicas durante la ingestión de alimentos y si manifestaron interés por mantener una adecuada nutrición, lo cual se comportó de la manera expresada anteriormente.

Seguidamente se aplicó la **actividad nueve** titulada: ¡Cuidemos nuestra alimentación! que se desarrolló durante el descanso activo, con el objetivo de Valorar la importancia de alimentarse adecuadamente para evitar enfermedades, manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.

En la orientación de la actividad se informó el objetivo. Se controló la comprensión de lo orientado, destacándose que el 100 % de los escolares comprendió la información y mostró motivación por la realización de la misma. Se comenzó mostrando una imagen relacionada con el desequilibrio que puede ocurrir en

nuestro cuerpo cuando no existe una buena alimentación. La maestra explicó de forma breve estos desequilibrios.

Se les preguntó qué entendían por las palabras desnutrición y obesidad, y se escucharon sus opiniones. La maestra les explicó que la desnutrición es una delgadez extrema, mientras que la obesidad es el almacenamiento de mucha grasa en el cuerpo humano. De ahí la gran importancia de alimentarnos adecuadamente, comer en los horarios establecidos, y practicar ejercicios físicos. Se enfatizó, en que a los niños que presentan estas características se les debe tratar igual que a los demás.

La maestra explicó las múltiples enfermedades que esto trae como consecuencia y los dejó que debatieran en grupos pequeños y llegaran a conclusiones.

Del total 20 escolares para un 71% valoraron la importancia de alimentarse adecuadamente, lo cual evidencia que están ocurriendo transformaciones en los hábitos nutricionales de los escolares, y 8 escolares para un 29% necesitan aun niveles de ayuda para ofrecer argumentos referidos al tema.

Finalmente se propició la valoración y autovaloración atendiendo a si los escolares fueron capaces de valorar la importancia de alimentarse adecuadamente para evitar enfermedades y si manifestaron interés por mantener una adecuada nutrición, manifestándose estos indicadores de forma positiva.

La maestra recordó traer ropa deportiva para la próxima clase, y enfatizó en que trajeran abundante agua.

Por último, la **actividad diez** titulada: Una vida más saludable, la cual se realizó en una actividad deportiva. El objetivo de la misma es: Valorar la importancia de realizar ejercicios físicos para evitar las consecuencias de la malnutrición, manifestando interés por mantener una adecuada nutrición.

En la orientación de la actividad se informó el objetivo y el 100 % de los escolares mostraron gran motivación por la misma. Se controló la comprensión de lo orientado.

La maestra guió a los escolares al patio de la escuela y el profesor de Educación Física los siguió guiando en la actividad.

El profesor comenzó orientando un calentamiento, y luego dividió al grupo en dos equipos. Se les explicó antes de comenzar, cuán importante es el ejercicio para su desarrollo, porque les permite gastar la energía almacenada, sobre todo la que tienen en exceso, y contribuye a la regulación del apetito.

Luego se comenzó la competencia entre varios equipos, 20 escolares para un 71% mostraron rapidez y agilidad en la ejecución de los ejercicios, mientras que 8 escolares para un 29% presentaron limitaciones en la práctica de los mismos.

Luego el profesor al concluir la competencia y dar los resultados, resaltó la importancia y la necesidad de que todos los niños estén conscientes de que el estar muy gordos puede enfermarlos y crea una falsa belleza estética del cuerpo, esto lo dice evitando en los niños obesos sentimientos de agresión personal.

Se propició la valoración y autovaloración a partir de si los escolares valoraron la importancia de realizar ejercicios físicos para evitar las consecuencias de la malnutrición y si manifestaron interés por mantener una adecuada nutrición.

En resumen, la aplicación del **subsistema 2** contribuyó a la vinculación de la teoría con la práctica, y evidenció cambios favorables en todos los indicadores.

2.6- Valoración de los resultados obtenidos después de aplicada la propuesta.

La autora después de aplicar el sistema de actividades docentes y extradocentes, realizó una comparación entre los resultados obtenidos en el diagnóstico inicial que se muestran en el (anexo 8) y las transformaciones que gradualmente se mostraron en los escolares a partir de la utilización de la encuesta que aparece en el (anexo 12). Para ilustrar estos resultados comparativos se construyó una tabla que muestra el (anexo 13). Los resultados fueron los siguientes: La primera pregunta relacionada con los alimentos que deben ingerir para crecer sanos y fuertes se obtuvo que, del total 25 escolares para un 89% lograron marcar correctamente los alimentos que respondían a lo orientado, mientras que 3 escolares lograron marcar solamente como máximo tres alimentos, predominando como respuesta la leche, las frutas y las carnes, esto representa el 11%. La segunda pregunta se relaciona con las medidas higiénicas personales que éstos, o sea, los escolares, deben cumplir al ingerir los alimentos, en las respuestas obtenidas se apreció que 24 escolares del total representando un 86% escribieron al menos tres medidas fundamentales,

mientras que 4 escolares para un 14% solamente escribieron dos medidas, siendo esto resultado de los niveles de ayuda por el maestro. Por último, se aplicó una tercera pregunta relacionada con las consecuencias de una mala alimentación al no ingerir los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes, del total 23 escolares para un 82% fueron capaces de reconocer estas consecuencias, mientras que 5 escolares para un 18%, no tuvieron argumentos suficientes y necesitaron niveles de ayuda.

Estos resultados evidencian que las actividades aplicadas contribuyeron a dar solución al problema científico declarado, con lo cual se consolida el proceso de educación nutricional porque se manifestaron avances y transformaciones en los siguientes indicadores que guiaron el accionar de esta investigadora. Estos son: conocimientos de los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes, prácticas de medidas higiénicas durante la ingestión de los alimentos, manifestar buenos hábitos nutricionales y conocimiento de las consecuencias de la malnutrición.

Con lo cual se adquirieron conocimientos, hábitos saludables y habilidades que los capacitaron y facilitaron cambios de conductas negativas y el fortalecimiento de otras en el proceso de fomentar estilos de vida más saludables. Además, se contribuyó al cumplimiento de objetivos declarados en el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud de la escuela cubana, el Modelo de la escuela Primaria y el Programa de El Mundo en que Vivimos.

Conclusiones

- 1) Los fundamentos teóricos metodológicos determinados se relacionan con consideraciones generales de la promoción y educación para la salud y la educación nutricional en los escolares de 2.g los que demuestran que es una necesidad ampliar el conocimiento, desarrollar habilidades personales relacionadas con la nutrición y facilitar cambios de conducta encaminados hacia esta meta.
- 2) El estado actual de la educación nutricional de los escolares de segundo grado se caracteriza por presentar potencialidades como: muestran motivación por mejorar sus hábitos nutricionales y asisten a todas las actividades que desarrolla la escuela, así como carencias: insuficientes conocimientos de los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes, insuficientes prácticas de medidas higiénicas durante la ingestión de los alimentos, aún no se manifiestan sistemáticamente buenos hábitos nutricionales e insuficientes conocimientos sobre las consecuencias de una malnutrición.
- 3) Las características que posee el sistema de actividades para que contribuya a la Educación Nutricional en los escolares de 2.grado son: su correspondencia con los objetivos expresados en el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud y el Modelo de Escuela Primaria, con el momento del desarrollo de los escolares de la muestra, la utilización de imágenes y de actividades docentes y extradocentes.
- 4) Las valoraciones que ofrecieron los evaluadores externos acerca del sistema de actividades elaborado son: que es novedoso, pertinente y aplicable en la dirección del proceso de enseñanza aprendizaje en 2.g.
- 5) La aplicación del sistema de actividades docentes y extradocentes demostró su efectividad en la muestra seleccionada porque se evidenciaron cambios favorables en los indicadores determinados con lo cual se contribuyó a la educación nutricional de los escolares en correspondencia con los objetivos declarados en el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud de la escuela cubana, el Modelo de la Escuela Primaria y el Programa de El Mundo en que Vivimos.

Recomendaciones

- Continuar profundizando en el tema de investigación a través del trabajo metodológico de la Escuela Primaria.
- Divulgar los resultados obtenidos en eventos científicos e introducirlos en la práctica pedagógica.

Bibliografía

- ÁLVAREZ, E. Anatomía y fisiología humanas / D.E Pérez, M. Rosales, La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2016. 354p.
- CARVAJAL, CIRELDA. Metodología para el Movimiento de Escuelas por la salud. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1999. 23p.
- CARVAJAL, C. Promoción de la salud en la escuela primaria / M.A. Torres Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2007. 112p.
- CEREZAL, J. Cómo investigar en pedagogía / J. Fiallo. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2004. 141p.
- CHÁVEZ, J.A. Acercamiento necesario a la Pedagogía general / A Suárez, L. D. Permuy. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2005. 72p.
- CUBA. Constitución de la República de Cuba. La Habana 2019.
- CUBA, MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA. Guías alimentarias para la población cubana mayor de 2 años. Instituto de nutrición e Higiene de los alimentos. La Habana: MINSAP, 2002. 50p.
- CUBA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN. Manual de Educación para la Salud. Editorial Científico-Técnica. Ciudad de la Habana: MINED, 1985. 55p.
- Educación para la Salud en la escuela / Carvajal Rodríguez Cirelda... (et al). Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2000. 167p.
- Directorio de servicios de préstamos de Rebién (en línea). Disponible en <http://www.google.com.cu/> educación nutricional. (Consultado 22 de enero 2017)
- Directorio de servicios de préstamos de Rebién (en línea). Disponible en <http://www.wikipedia/> Sugerencias de actividades de educación FARIÑAS, nutricional.(Consultada 6 de octubre 2018)
- ACOSTA LISANDRA. La malnutrición amenaza el mundo. P. 8. En Granma. (La Habana), 13 de mar. 20018.
- FERREIRO, RAMÓN. Higiene de los niños y adolescentes. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1998. 362p.
- GARCÍA, GILBERTO. Fisiología del Desarrollo e Higiene Escolar. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación,

2001. 143p.

- LANUEZ, M. La investigación educativa en el aula. / M. Martínez, V. Pérez. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2008. 124p.
- LEYVA, MERCEDES. Manual de alimentación. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2012. t2. 121p.
- LÓPEZ HURTADO, JOSEFINA. Marco conceptual para la elaboración de una teoría pedagógica / En Pedagogía. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2003. 45-61p.
- MARTÍ, JOSÉ. Obras completas. Editorial Pueblo y Educación. La Habana: t8. 298p.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD GINEBRA. Promoción de la Salud Glosario. 15p.
- Orientaciones Metodológicas: segundo grado. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2001. 1t.Pág. 155.
- Programa de segundo grado. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2001. Pág. 91.
- Programa Director Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1999. Pág. 18.
- RICO, P. Exigencias del Modelo para la dirección por el maestro de los procesos de educación, enseñanza aprendizaje / E. M. Santos, V Martín – Viaña. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2008. 94p.
- RICO, PILAR. Modelo de escuela primaria cubana. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2008. 138p.
- SILVESTRE, MARGARITA. Aprendizaje y desarrollo. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2000. 250p.
- VIGOTSKI, L. Obras completas. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1989. 336p.

Anexos

Anexo#1:

Aspectos a evaluar:

- Conocimientos de los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes.
- Prácticas de medidas higiénicas durante la ingestión de los alimentos.
- Manifestar buenos hábitos nutricionales.
- Conocimiento de las consecuencias de la malnutrición.

Escala valorativa

Categorías	Criterios para evaluar:
Bien	<ul style="list-style-type: none">• Si conoce los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes.• Si practica las medidas higiénicas durante la ingestión de los alimentos.• Si manifiesta buenos hábitos nutricionales.• Si conoce las consecuencias de la malnutrición.
Regular	<ul style="list-style-type: none">• Si con niveles de ayuda: Conoce los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes, practica las medidas higiénicas durante la ingestión de los alimentos, manifiesta buenos hábitos nutricionales y conoce las consecuencias de la malnutrición.
Insuficiente	<ul style="list-style-type: none">• Si con niveles de ayuda: Conoce los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y practica algunas de las medidas higiénicas durante la ingestión de los alimentos. No manifiesta buenos hábitos nutricionales y no conoce las consecuencias de la malnutrición.

Anexo # 2:

Análisis de Documentos.

Objetivo: Constatar qué se proyecta en relación a la educación nutricional en los documentos normativos.

Documento a analizar.

- Programa Director de Promoción y Educación para la Salud.
- Modelo de la Escuela Primaria.
- Programas de 2.g.

Guía para el análisis de los documentos.

- Si aparecen objetivos relacionados con la educación nutricional.

Anexo # 3:

Guía de observación participante a los procesos del recreo y el almuerzo.

Objetivo: Diagnosticar el estado actual de la educación nutricional en los escolares de 2.g.

Indicadores:

1- Los escolares ingieren alimentos para crecer sanos y fuertes:

a) Constructores y reparadores (proteína de origen animal y vegetal):

Siempre_____ A veces _____ Nunca _____

b) Energéticos (carbohidratos y grasas):

Siempre_____ A veces _____ Nunca _____

c) Reguladores (vitaminas y minerales):

Siempre_____ A veces _____ Nunca _____

2- Los escolares practican las medidas higiénicas durante el procesamiento e ingestión de los alimentos.

Todos_____ Algunos _____ Ninguno _

3 - Manifiestan buenos hábitos nutricionales

Todos_____ Algunos _____ Ninguno _

Anexo # 4:

Tabla que muestra los resultados del indicador 1 de la guía de observación.

Los escolares ingieren alimentos para crecer sanos y fuertes	Siempre	A veces	Nunca
Constructores y reparadores	18 para un 64%	9 para un 32%	1 para un 3%
Energéticos	20 para un 71%	6 para un 21%	2 para un 7%
Reguladores	15 para un 53%	12 para un 42%	1 para un 3%

Anexo # 5:

Encuesta aplicada a los escolares durante el diagnóstico.

Objetivo: Diagnosticar el estado actual de la educación nutricional de los escolares de 2.g.

A los escolares:

Les ruego que respondan las siguientes preguntas de modo que sus respuestas sean sinceras, lo cual ayudará al desarrollo de la investigación que realiza su maestra.

Actividades:

1-Marca con una X la respuesta correcta:

De los siguientes alimentos, cuáles comes diariamente:

- arroz dulces vegetales
- huevo frutas carnes leche
- viandas pan pescado

2- Escribe dos alimentos que te permiten crecer sanos y fuertes:

_____ y _____

3-¿Qué medidas de higiene personal debes cumplir al ingerir los alimentos?.

4- ¿Que te sucedería si no ingieres alimentos variados?

Anexo # 6:

Encuesta aplicada a las familias durante el diagnóstico.

Objetivo: Diagnosticar el estado actual de la educación nutricional en las familias de los escolares de 2.g.

A los familiares:

Les ruego que respondan las siguientes actividades de modo que sus respuestas sean sinceras, lo cual ayudará al desarrollo de la investigación que realizaré.

Muchas gracias por su cooperación.

1) ¿Convive usted diariamente con su hijo?

Sí ___ No ___

2) ¿Qué alimentos consume su hijo?

3) ¿Marque los alimentos que considere necesario para que su hijo esté más nutrido?

Energéticos ___ Constructores o reparadores ___ Reguladores ___

4) Escriba tres de los alimentos que más consumen en su casa:

_____, _____ y _____

5) ¿Conoce las consecuencias de una dieta no balanceada o de una mal nutrición? Ejemplifique.

Sí ___ No ___

6) Escriba dos o más medidas higiénicas necesarias durante el proceso e ingestión de los alimentos.

7) ¿Ha padecido su hijo enfermedades transmitidas por alimentos? ¿Cuáles?

8) ¿Considera usted que en su hogar se practican buenos hábitos nutricionales?

9) ¿Les interesaría informarse más acerca de la educación nutricional?

Sí ___ No ___ ¿Por qué?

Anexo # 7:
Medición de la talla y el peso.

Objetivo: Diagnosticar el estado nutricional de los escolares de 2.g.

Nombres y apellidos	Peso	Talla	Percentil	Estado nutricional
Brayan	39	1.24	Encima de 97	Obeso
Keyla	20	1.25	Debajo de 3	Desnutrida
Lauren	39	1.26	Encima de 97	Obesa
Aslie	23	1.23	Entre 10 y 3	Delgada
Rocío	27	1.27	Entre 10 y 90	Normopeso
María Fernanda Borges	20	1.16	Entre 10 y 90	Normopeso
Frank	26	1.29	Entre 90 y 97	Sobrepeso
José Antonio	35	1.35	Entre 90 y 97	Sobrepeso
Katerin	29	1.19	Encima de 97	Obesa
Daniela	20	1.10	Entre 10 y 3	Delgada
Nayelín	35	1.25	Encima de 97	Obesa
Ransés	27	1.23	Entre 90 y 97	Sobrepeso
Leonardo	22	1.24	Entre 10 y 90	Normopeso
Alexandro	32	1.25	Encima de 97	Obeso
Marcos	40	1.29	Encima de 97	Obeso
María Fernanda Peña	47	1.34	Encima de 97	Obesa
Josthin	24	1.27	Entre 10 y 90	Normopeso
Jonathan	21	1.17	Entre 10 y 90	Normopeso
Jorge	21	1.19	Entre 10 y 90	Normopeso
Juan Pablo	22	1.23	Entre 10 y 90	Normopeso
Erwin	24	1.25	Entre 10 y 90	Normopeso
David	30	1.29	Entre 90 y 97	Sobrepeso
José Daniel	21	1.17	Entre 10 y 90	Normopeso

Kevin	24	1.25	Entre 10 y 90	Normopeso
María Karla	26	1.29	Entre 90 y 97	Sobrepeso
Enmanuel	20	1.10	Entre 10 y 3	Delgado
Aledmis	22	1.24	Entre 10 y 90	Normopeso
Yonal	29	1.19	Encima de 97	Obeso

Anexo 8
Resultados obtenidos durante el diagnóstico inicial.

Escala valorativa	Cantidad de escolares	%
Bien	11	39%
Regular	8	28%
Insuficiente	9	32%

Anexo # 9:

Encuesta aplicada para la valoración de la propuesta por los evaluadores externos.

Objetivo: Valorar la calidad y pertinencia de la propuesta del sistema de actividades docentes y extradocentes.

Compañero: Necesitamos que por su experiencia profesional nos ofrezca sus criterios acerca del sistema de actividades elaborado para contribuir a la educación nutricional de los escolares en 2.g.

Solicitamos su cooperación respondiendo con la mayor sinceridad posible las siguientes preguntas, su ayuda será de gran utilidad.

Nombre: _____.

Cargo: _____.

Años de experiencia: _____.

1. El sistema de actividades docente y extradocentes

propuesto contribuye a la educación nutricional en los escolares de 2.g.

Sí___ No___ ¿Por qué?

2. La propuesta es pertinente. Argumente.

3. Valore la relación de las actividades con los objetivos expresados en el Programa de Promoción y Educación para la Salud y el Modelo de Escuela Primaria.

4. ¿Considera posible su aplicación en el centro?

Sí___ No___

5. ¿Qué sugerencias o modificaciones le realizaría?

Muchas gracias por su colaboración.

Anexo # 10
Datos de los evaluadores externos.

Categoría	Años de experiencia	Cargo que ocupa	Centro de trabajo
MSc. en Educación. Primaria	36	Directora	S/I José Martí Pérez.
MSc. en Educación. Primaria	13	Jefa del 1. ciclo	S/I José Martí Pérez.
MSc. en Educación. Primaria	26	Jefa del 2. ciclo	S/I José Martí Pérez.
Lic. en Educación. Primaria	14	Maestra	S/I José Martí Pérez.
Lic. en Educación. Primaria	41	Maestra	S/I José Martí Pérez.
Lic. en Educación. Primaria	7	Maestro	S/I José Martí Pérez.
MSc. en Educación. Primaria	30	Maestra	S/I José Martí Pérez.
Lic. en Educación. Primaria	37	Maestra	S/I José Martí Pérez.
Lic. en Educación. Primaria	7	Maestra	S/I José Martí Pérez.
MSc. en Educación. Primaria	41	Maestra	S/I José Martí Pérez.

Anexo # 11:

Guía de observación a actividades docentes y extradocentes utilizada durante la aplicación.

Tipo de observación: Participante.

Objetivo: Controlar el estado actual de la educación nutricional en los escolares de 2.g.

Aspectos a observar:

1. Si los escolares se motivan por la realización de la actividad.

Todos: ____ Algunos: ____ Ninguno: ____

2. Si los escolares demuestran conocimiento de los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes.

Todos: ____ Algunos: ____ Ninguno: ____

3. Si los escolares practican las medidas higiénicas durante la ingestión de los alimentos.

Todos: ____ Algunos: ____ Ninguno: ____

4. Si los escolares manifiestan buenos hábitos nutricionales.

Todos: ____ Algunos: ____ Ninguno: ____

5. Si los escolares conocen las consecuencias de la malnutrición.

Todos: ____ Algunos: ____ Ninguno: ____

Anexo 12

Encuesta aplicada a los escolares durante la comprobación.

Objetivo: Comprobar el estado actual de la educación nutricional de los escolares de 2.g.

A los escolares:

Ya su maestra ha avanzado en su investigación, y hemos realizado en conjunto variadas actividades. Me gustaría que respondieran con sinceridad las siguientes preguntas. Muchas gracias.

Actividades:

1-Marca con una X la respuesta correcta:

De los siguientes alimentos, cuáles debes comer para crecer sano y fuerte:

arroz dulces vegetales

huevo frutas carnes leche

viandas pan pescado

2-¿Qué medidas de higiene personal debes cumplir al ingerir los alimentos?.

3- ¿Qué te sucedería si no ingieres los alimentos para crecer sano y fuerte?.

Anexo 13

Resultados comparativos entre el diagnóstico inicial y el resultado final.

Escala valorativa	Diagnóstico inicial	Resultado final
Bien	11 para un 39%	20 para un 72%
Regular	8 para un 28%	8 para un 28%
Insuficiente	9 para un 32%	-

Este documento es Propiedad Patrimonial de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, y se encuentra depositado en los fondos de la Biblioteca Universitaria “Chiqui Gómez Lubian” subordinada a la Dirección de Información Científico Técnica de la mencionada casa de altos estudios.

Se autoriza su utilización bajo la licencia siguiente:

Atribución- No Comercial- Compartir Igual



Para cualquier información contacte con:

Dirección de Información Científico Técnica. Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Carretera a Camajuaní. Km 5½. Santa Clara. Villa Clara. Cuba. CP. 54 830

Teléfonos.: +53 01 42281503-1419