

Universidad de Ciencias Pedagógicas.

Félix Varela Morales.

Villa Clara.



Carrera: *Licenciatura en Educación Primaria.*

Facultad: *Educación Infantil Asociada a la UNESCO*

Año: *5. CD*

## **Trabajo de Diploma.**

Título: *La educación nutricional en segundo grado.*

Autor: *Yury Lago Camacho.*

Tutora: *MSC. Norma Fuentes Abreu.*

*Profesora Auxiliar.*

*Departamento: Educación Primaria.*

Curso: *2014-2015*

*Pensamiento:*  
*Pensamiento:*



*“La verdadera medicina no es la que cura, sino la que previene...”*

*José Martí.*



*Dedicataria:*  
*Dedicataria:*



- ❖ *Dedico este trabajo a todos los maestros que han construido el pasado y el presente, y siguen adelante preparándose cada día para asegurar el futuro de nuestra patria.*
  
- ❖ *A todos mis compañeros, que de una forma u otra han colaborado en la realización de este trabajo.*
  
- ❖ *A todas las niñas y niños del mañana.*
  
- ❖ *A toda mi familia por su apoyo incondicional.*

*Agradecimientos:*  
*Agradecimientos:*



*Cuando la vida te ha dado la oportunidad de conocer y poder contar con seres humanos tan especiales como tú, la única manera posible de compensar tanta dicha, es la gratitud eterna.*

*Recíbanla de mí parte por siempre:*

- ❖ Primero que todo doy gracias a Dios por permitirme estudiar esta carrera.*
- ❖ A Norma Fuentes Abreu, mi tutora, amiga, compañera, gracias por su luz, confianza y apoyo.*
- ❖ A la Revolución por ser realidad mis sueños.*
- ❖ A cada mano extendida, entrego mi corazón y mi eterna gratitud.*
- ❖ A todas aquellas personas que me brindaron su ayuda incondicional y desinteresada.*
- ❖ A todos los que de una forma u otra contribuyeron a la realización de este trabajo.*

*Resumen:*  
*Resumen:*



La educación nutricional en segundo grado. Autor: Yury Lago Camacho. UCP Félix Varela. La correcta educación nutricional constituye un aspecto indispensable para el desarrollo físico, psíquico, social y cognitivo del escolar. De ahí que se formule el **problema científico**: ¿Cómo contribuir a la educación nutricional de los escolares de 2.g de la escuela Jaime Hugo Vilella? Por lo que el **objetivo** para esta 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, el Programa de EL Mundo en que Vivimos y el Proyecto alimentar la mente para combatir el hambre, así como el uso de imágenes. Los especialistas valoran que el sistema de actividades docentes y extradocentes posee calidad, es pertinente y aplicable en la práctica educativa. Finalmente, se arribó a las conclusiones, una de ellas, que la evaluación de la aplicación del sistema de actividades docentes y extradocentes demostró su efectividad en la muestra seleccionada, al contribuir a la educación nutricional desde la asignatura de El Mundo en que Vivimos, dado que se evidencian transformaciones en sus conocimientos y hábitos nutricionales en correspondencia con los objetivos propuestos.

*Summary:*  
*Summary:*



The nutritional education in second degree. Author: Yury Lake Camacho. UCP Félix Beaches her. The correct nutritional education constitutes an indispensable aspect for the physical, psychic, social development, the scholar's cognitive. With the result that the scientific problem is formulated: How to contribute to the nutritional education of the scholars of 2.g of the school Jaime Hugo Vilella? For what the objective for this investigation is: To propose a system of educational activities and extradocentes that contributes to the nutritional education in the scholars of 2.g. For the development of the same one theoretical, empiric, mathematical methods were used, as well as of the basic operations of the statistical prosecution: the tabulation. The system of educational activities and extradocentes are characterized to be coherent with the objectives declared in the managing Program of promotion and education for the health, the Pattern of the primary school, the program of THE World in that we live and the Project to feed the mind to combat the hunger, as well as the use of images. The specialists value that the system of educational activities and extradocentes possess quality, it is pertinent and applicable in the educational practice. Finally, you arrived to the conclusions, one of them that the evaluation of the application of the system of educational activities and extradocentes demonstrated their effectiveness in the selected sample, when contributing to the nutritional education from the subject of The World in that we Live, since transformations are evidenced in their knowledge and nutritional habits in correspondence with the proposed objectives.

*Índice:*  
*Índice:*



## **Índice:**

---

Introducción.....	1
Desarrollo .....	8
1-Fundamentos teóricos metodológicos.....	8
1.1- Aspectos generales de la educación nutricional.....	8
1.2-Consideraciones generales acerca de la educación nutricional en 2.g a través de actividades docentes y extradocentes .....	15
2. Modelación de la propuesta .....	18
2.1- Diagnóstico y determinación de necesidades.....	18
2.2- Fundamentación del sistema de actividades docentes y extradocentes .....	23
2.2.1 Modelación del sistema de actividades docentes y extradocentes.....	27
2.3-Valoración por evaluadores externos .....	41
2.4 Aplicación del sistema de actividades docentes y extradocentes .....	42
Conclusiones.....	53
Recomendaciones.....	54
Bibliografía .....	55
Anexos	

*Introducción:*  
*Introducción:*



## **Introducción**

En el ámbito mundial actual se ha generalizado la problemática de cómo lograr estilos de vida más sanos en la población a partir de una adecuada educación nutricional, lo cual es objetivo de análisis de políticos, especialistas y educadores de diferentes países que demuestran preocupación por establecer estrategias educativas orientadas a la preservación de la salud desde esta área. Por ello resulta necesario atender con urgencia la educación nutricional.

Por lo que, en Cuba el Ministerio de de Salud y el de Educación proporcionan información nutricional. De hecho se ha elaborado el Programa Director de Promoción de Salud, que expresa en uno de sus objetivos: Desarrollar trabajos e investigaciones científicas que contribuyan al enriquecimiento teórico, práctico y metodológico del trabajo de la Promoción y Educación para la Salud en el ámbito escolar.

En consecuencia, uno de los contenidos que aborda dicho Programa 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, entre otras, este autor seleccionó como tema de esta investigación: la educación nutricional en escolares de 2.g. Su importancia radica en que la alimentación y la nutrición son dos procesos sumamente importantes en la vida del hombre, ambos garantizan su crecimiento y un desarrollo adecuado dentro del seno de la sociedad, así como la prevención de diversas enfermedades en todas las etapas de la vida y el perfeccionamiento de correctos hábitos alimentarios. Además es un tema que se relaciona con el Proyecto de la UNESCO: Alimentar la mente para combatir el hambre. Igualmente, porque el maestro debe conocer el estado nutricional de cada escolar dado que es el principal promotor de salud, el responsable y cuidador de sus escolares para que así adquieran un crecimiento y un desarrollo físico favorable al entorno en que se proyectan. Por tanto posee

pertinencia social por su actividad y contribución a la interrelación que debe existir entre alimentación y nutrición para alcanzar un modo de vida saludable.

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.

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 este estudiante, que desarrolla su práctica laboral investigativa en la escuela Jaime Hugo Vilella del municipio de Santo Domingo. El mismo 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: insuficiente 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 problémica** siguiente:

Se evidencian insuficiencias en la educación nutricional de los escolares de 2.g de la escuela Jaime Hugo Vilella.

A partir de las reflexiones anteriores se declara el **problema científico** siguiente:

¿Cómo contribuir a la educación nutricional de los escolares de 2.g de la escuela Jaime Hugo Vilella?

De ahí que el **objeto de la investigación** es la Educación nutricional.

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 2.g 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 de la bibliografía consultada se determinaron **los aspectos a evaluar** siguientes: Conocimiento de los grupos de alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes, determinación de la conducta que debe asumir con la alimentación para la conservación de la salud, autovaloración de la conducta que asume con la alimentación para la conservación de la salud y medidas higiénicas durante el procesamiento e ingestión de los alimentos.

Para el desarrollo de esta investigación de una **población** de 68 escolares de la escuela Jaime Hugo Vilella se tomó una **muestra** de 22 escolares de 2.g. La misma se seleccionó a partir de un criterio no probabilístico intencional porque se corresponde con el contexto de actuación del investigador 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 y el decursar de la misma hasta el momento actual.
- ✓ **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, entre otros momentos de la investigación.
- ✓ **Modelación:** se utiliza para la modelación de la propuesta de solución al problema científico determinado, es decir, el sistema de actividades docentes y extra docentes.
- ✓ **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 otros elementos.

**Los métodos empíricos seleccionados son:**

- ✓ **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 y para controlar la misma durante la aplicación del sistema de actividades.
- ✓ **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**, análisis porcentual para determinar los datos cuantitativos. De igual modo se emplean de 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 el Programa de 2.g de El Mundo en que Vivimos, así como, el Proyecto de la UNESCO: Alimentar la mente para combatir el hambre.

**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 del Programa El Mundo en que Vivimos de 2.g. de la unidad: La familia y los vecinos. Contenido: El cuidado de la salud en el hogar.

**Finalmente este trabajo de diploma 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: Aspectos generales de la educación nutricional y consideraciones generales acerca de la educación nutricional en 2.g a través de actividades docentes y extradocentes. 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 y recomendaciones**, así como una **bibliografía** actualizada. Además los **anexos** que muestran los instrumentos aplicados y tablas que ilustran los resultados obtenidos en el diagnóstico.

*Desarrollo:*  
*Desarrollo:*



## **Desarrollo**

### **1-Fundamentos teóricos metodológicos**

#### **1.1- Aspectos generales de la educación nutricional**

La importancia de la educación nutricional se evidencia desde el análisis de las dietas de nuestros antecesores y como esta afectó la vida y la salud de los pueblos. Por ejemplo, en el siglo V a.n.e los griegos tenían como base de su alimentación los cereales como la cebada, el trigo y entre las legumbres las lentejas. Los egipcios 200 a.n.e ingerían como alimentos principales el pan y la cerveza obtenida de la cebada y los ricos como los faraones comían cantidades excesivas de carnes, lo que unido a la ingestión de abundantes bebidas alcohólicas tuvieron efectos negativos sobre el funcionamiento del hígado, solo contrarrestado, al menos parcialmente por los antioxidantes contenidos en los vegetales.

En el caso de los romanos en el siglo I a.n.e los soldados se desgastaban rápidamente a pesar de que en la dieta estaban presentes el tocino, los embutidos y cereales abundantes como fuente energética, no obstante la actividad física constante y las carencias vitamínicas por faltas de frutas, los llevaba al deterioro.

Posteriormente, el siglo XII se caracterizó por una longevidad marcada entre sus miembros, su alimentación estaba conformada, por huevos, tocinos, y en general una alimentación casi vegetariana y una actividad física notable impuesta por las reglas de su orden. Ya en el siglo XV los samuráis comían una dieta apropiada para su intensa actividad física en cuanto a los carbohidratos contenidos en abundante arroz, pero con carne salada y condimentos, brotes de soya y trigo, como elementos negativos tenían las pérdidas de vitaminas en el arroz descascarado.

Más adelante, en 1945, se consigna el 16 de octubre como el Día Mundial de la Alimentación para conmemorar el establecimiento de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). El objetivo es crear mayor conciencia de la difícil situación en que viven las personas que padecen hambre y están malnutridas y promover en todo el mundo la participación de la población en la lucha contra el hambre.

Puesto que no todas las personas tienen acceso a los alimentos que necesitan el hambre y la malnutrición constituyen un fenómeno de gran alcance en el mundo actual. Hoy en día casi 800 millones de personas sufren subnutrición crónica y no pueden obtener alimentos suficientes para satisfacer sus necesidades energéticas mínimas aproximadamente 200 millones de niños menores de 5 años padecen síntomas de malnutrición agudas o crónicas, cifra que aumenta en etapas de escasez estacional de alimentos y en épocas de hambre y desordenes sociales .

Según algunas estimaciones, la malnutrición es un factor importante que determina cada año, la muerte de 13 millones de niños menores de 5 años por enfermedades e infecciones evitables, como sarampión, diarreas, malaria, neumonía, y combinaciones de las mismas.

¿Qué sucede cuando la cantidad y calidad de los alimentos ingeridos no son los necesarios? Ocurre un desbalance (desequilibrado) por exceso o defecto entre las necesidades de energía y nutrientes del organismo, y el aporte de estos en la dieta, a esto llamamos mala nutrición.

Tal es el caso de las hipovitaminosis (niveles bajo de una vitamina o más) y del déficit de nutrientes como el hierro. En los niños, desde la lactancia hasta la edad escolar, se producen varios ciclos de mala nutrición por defecto o desnutrición aguda, cuyas consecuencias pueden ser graves, con gran comprometimiento de la vida o pueden incluso llegar a dejar secuelas.

Es así que, la malnutrición es una de las primeras causas de nacimientos de niños con peso bajo, así como problemas de crecimiento. Los niños con peso bajo al nacer que sobreviven tienen muchas probabilidades de sufrir retraso del crecimiento y enfermedades de la niñez, la adolescencia y la vida adulta, y es probable que las mujeres adultas con retraso del crecimiento perpetúen el círculo vicioso de la malnutrición dando a luz niños de bajo peso.

Asimismo, se va perfilando una vinculación entre la malnutrición en edad temprana – incluido el período de crecimiento fetal – y la futura aparición de problemas crónicos de salud como cardiopatías coronarias, diabetes o hipertensión.

Por otra parte en los países en desarrollo nacen cada año alrededor de 30 millones de niños con retraso del crecimiento a causa de su mala nutrición en el seno materno.

Esta se manifiesta en forma de carencia de vitaminas y minerales esenciales, continúa siendo causa de enfermedades graves y muerte para millones de personas en todo el mundo. Por ejemplo más de 3 500 millones de personas se ven afectadas por carencia de hierro, 2 000 millones están expuestas al riesgo de carencias de yodo y 200 millones de niños de edad preescolar tienen carencia de vitamina A. La carencia de hierro puede causar retraso del crecimiento, reducir la resistencia a las enfermedades y perjudicar a largo plazo el desarrollo mental y motor, así como las funciones reproductivas; además provoca aproximadamente el 20 % de las muertes relacionadas con el embarazo.

De igual modo, la carencia de yodo puede causar daños cerebrales irreparables, retraso mental, fallos en las funciones reproductivas, disminución de la tasa de supervivencia infantil y bocio, y en una mujer embarazada podrá determinar diferentes grados de retraso mental en el niño que nacerá. La carencia de vitamina A puede provocar ceguera y muerte a los niños y contribuir a reducir su crecimiento físico y su resistencia a las infecciones, con el consiguiente aumento de la mortalidad de los niños pequeños.

Muchos de los efectos más graves de las carencias de estos tres importantes micronutrientes podrían aliviarse considerablemente asegurando un suministro adecuado de alimentos y una dieta variada que proporcionen las vitaminas y los minerales necesarios. De ahí la necesidad de una educación nutricional desde edades tempranas.

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 otras), sin llegar a producirse una manifestación clínica evidente de una determinada enfermedad, pero que impiden el funcionamiento adecuado del organismo humano.

Por otra parte ¿Cuáles son las consecuencias de un aporte excesivo de alimentos en la dieta?

Se conocen diversas enfermedades degenerativas o del desarrollo (enfermedades del corazón, cerebrovasculares, hipertensión arterial, cáncer y la diabetes mellitus), en cuyo origen hay un grupo de factores ambientales, como la dieta y la nutrición, que desempeñan un papel importante.

En la mayoría de esas enfermedades, con excepción del cáncer, se encuentra el proceso de arteriosclerosis como núcleo de partida que condiciona la enfermedad o como la consecuencia de este. Esta se produce inicialmente por la acumulación de grasas y luego de sales calcáreas en la pared interna de las arterias, lo cual provoca su endurecimiento, por falta de la elasticidad y un engrosamiento que interrumpe de forma parcial o total la circulación de la sangre a diferentes órganos. En el individuo con este padecimiento se produce una incapacidad física moderada o severa hasta la muerte.

En los últimos años se ha demostrado un alza evidente de la obesidad en la población adulta, se citan entre un 25 y un 30 % de adultos obesos y aproximadamente un 20 % de los adolescentes. La obesidad está definida como un almacenamiento excesivo de grasa en el cuerpo humano.

En diferentes estudios efectuados en nuestro país y a nivel internacional acerca de la obesidad, se ha encontrado que: existe una predisposición genética (hereditaria) en la forma de acumular la grasa en las diferentes partes del cuerpo, los individuos obesos en la niñez pueden serlo con más facilidad en la vida adulta, los obesos son más propensos a infartos de miocardio, diabetes mellitus, trombosis cerebral, y otros

trastornos circulatorios, así como a diversas formas de cáncer. Dichos datos reiteran la necesidad de asumir desde el proceso pedagógico la educación nutricional en los escolares primarios.

En muchos países están aumentando los problemas de salud relacionados con una alimentación excesiva. La obesidad en los niños y adolescentes se asocian con varios problemas de salud y su persistencia de la vida adulta tiene consecuencia que van desde un aumento de riesgo de muerte prematura hasta diversas enfermedades que no son mortales pero que debilitan el organismo y reducen la productividad. Estos nuevos problemas no afectan solamente a las poblaciones de los países industrializados; cada vez más un número de países en desarrollo sufren al mismo tiempo, problemas de subnutrición y enfermedades crónicas relacionadas con la dieta.

Además, la contaminación con alimentos por microbios, metales pesados y plaguicidas obstaculizan la mejora de la alimentación en todos los países del mundo. Las enfermedades transmitidas por los alimentos son comunes en muchos países y los niños son sus víctimas frecuentes al sufrir diarreas que determinan pérdida de peso, así como niveles elevados de mortalidad infantil.

Sean leves o graves, las consecuencias de la nutrición y la mala salud radican en una reducción de los niveles generales de bienestar, calidad de vida y desarrollo del potencial humano. La malnutrición puede producir pérdida de productividad y económicas ya que los adultos que padecen trastornos nutricionales o enfermedades relacionadas con esto, no se encuentran en condición de trabajar, pérdidas también en el ámbito educativo debido a que los niños están demasiados debilitados o enfermos para asistir a clases o aprender como debieran; costos médicos inherentes al cuidado de quienes sufren enfermedades relacionadas con la nutrición; y costos para la sociedad que debe cuidar de los discapacitados, y a veces también de sus familias.

Es preciso garantizar el acceso a toda la población, en todo momento, a alimentos nutritivos e inocuos, en cantidad suficiente para llevar una vida activa y sana, en

síntesis, la seguridad alimentaria. Se necesitan mayores esfuerzos en todo el mundo para garantizar la seguridad alimentaria y así erradicar el hambre y la malnutrición, junto con sus terribles consecuencias, entre las generaciones actuales y futuras. La contribución de cada uno de nosotros a través del intercambio de información, la solidaridad y la participación en actividades es absolutamente necesaria para garantizar el derecho fundamental de todos los seres humanos a vivir en un mundo libre de hambre. Aunque se han hecho muchos progresos en la mitigación del hambre y la malnutrición a escala mundial, todavía estamos lejos de tener un mundo en el que toda la población esté libre del hambre.

Se considera que la educación y la información sobre temas relacionados con el hambre, la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo son cruciales para ser realidad esta visión mundial. Por ello se centran esfuerzos en los escolares y en los educadores.

Por otra parte la alimentación y la 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 presente consciente y voluntario sobre la base de patrones socioculturales y económicos del grupo, lo que determina hábitos y actitudes alimentarias. La nutrición es el conjunto de procesos involuntarios mediante los cuales el organismo vivo transforma las sustancias sólidas y líquidas exteriores que requiere en el sostenimiento, desarrollo, funcionamiento orgánico normal y en la producción de energía.

La interacción 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. 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.

La disponibilidad alimentaria depende de la política alimentaria del país, la producción, la elaboración, el clima, el transporte, el almacenamiento, las técnicas agrícolas, la fuerza de trabajo y el comercio exterior, entre otros elementos. Los factores alimentarios o nutricionales pueden ser controlados o eliminados mediante un cambio de hábitos.

De ahí que la educación nutricional es una vía mediante la cual se prepara al educando para la vida futura en plena correspondencia con el ambiente que le rodea. Consiste en darle instrumentos que le permitan, con posterioridad, hacer la autovaloración y determinación de la conducta que debe asumir en la conservación de la salud en relación con la alimentación, tanto de él como de sus hijos, su familia en general y en el marco donde desempeñara su tarea social. A dicha definición se afilia el autor de esta investigación. Por lo que determina como **indicadores a evaluar** en el transcurso de la misma los siguientes: Conocimiento de los grupos de alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes, determinación de la conducta que debe asumir con la alimentación para la conservación de la salud, autovaloración de la conducta que asume con la alimentación para la conservación de la salud y medidas higiénicas durante el procesamiento e ingestión de los alimentos.

También es necesario expresar que la evaluación nutricional 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 provocan y su magnitud en la salud de ese grupo, hallar cuáles factores del medio ambiente se corresponden con el problema y cuándo es posible proponer medidas que brinden soluciones a dichos problemas.

Para llevar a cabo la evaluación nutricional se emplean indicadores directos e indirectos como la estatura que ofrece el elemento de creación lineal del cuerpo, su desarrollo óseo. Está constituida por la suma de la longitud de tres componentes: cabeza, tronco y extremidades.

De igual modo el peso es la resultante de la acción de la gravedad sobre los diferentes tejidos en proporciones variables. Está influenciado por diversos factores,

los cambios en la composición corporal (grasa y tejido magro) pueden afectar su interpretación. La estatura y el peso, por sí solo, no definen el estado nutricional, por ello es necesario relacionarlos entre sí o con otras magnitudes. Esta concepción se asume en el diagnóstico que se refiere más adelante.

Actualmente se aspira a que los niños puedan crecer, aprender y prosperar para convertirse en miembros sanos, activos, responsables de tener una buena educación nutricional por lo que la educación para la salud eleva el conocimiento e induce cambios de actitud y conducta, los resultados son más exitosos si la enseñanza comienza en edades tempranas. Es así que, en cada grado de la enseñanza primaria se debe asumir la educación nutricional a partir del objetivo declarado en el Programa director de promoción y educación para la salud y el Modelo de la escuela primaria. A continuación se expresan referentes teóricos de esta en 2.g.

### **1.2-Consideraciones generales acerca de la educación nutricional en 2.g a través de actividades docentes y extradocentes**

Los estudios poblacionales referentes a la nutrición, sirven de base a la enseñanza que requiere el hombre para desarrollar una conducta y actitud frente al alimento, lo cual es consecuente con un estilo de vida saludable. Por esa razón, es importante que el maestro transmita a los escolares los conocimientos pertinentes a la salud, los alimentos y su interacción.

De ahí que, 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.

Un buen estado nutricional fomenta un buen estado de salud, por ello es necesario introducir los conocimientos adecuados desde la más tierna infancia para que se formen los hábitos correctos, pues las respuestas convenientes no tienen lugar de forma inmediata.

De hecho, el escolar se desenvuelve en un contexto social donde la relación biológica entre la alimentación y la nutrición es un hecho, además de un medio para alcanzar un modo de vida saludable.

Para lograr este objetivo, mediante los estudios de alimentación y nutrición, se establecen normas sobre las características adecuadas en que debe llegar al alimento al hombre, las cantidades necesarias de este, y los requerimientos higiénicos que deben cumplirse entre el individuo y el alimento para una mejor asimilación. Estos aspectos deben considerarlos el docente al proyectar la educación nutricional en su grupo.

De igual manera, los factores de los que depende el consumo marcan los hábitos alimentarios, el número de personas en la familia, los conocimientos alimentarios, el poder adquisitivo, la higiene, la distribución intrafamiliar y el nivel adquirido.

Asimismo, el buen aprovechamiento de los nutrientes, así como una correcta utilización biológica están subordinados al estado de salud del individuo, a los requerimientos nutricionales para cada etapa de la vida, al agua potable, la disposición de excreta, la higiene de los alimentos, la atención médica, las condiciones de la vivienda y de los estados que condicionan pérdidas de nutrientes.

Por ello, lo más importante en la escuela primaria es que los docentes asuman el deseo de cambiar para mejorar y se dispongan a hacerlo, es por ello que se hace necesario integrar el propósito de promover salud en la institución para lograr su fin educativo con una concepción metodológica coherente que la haga presente en todas los componentes del proceso enseñanza aprendizaje desde el tratamiento de los contenidos de educación para la salud en su sentido más amplio como es la educación nutricional y medir su efectividad.

Resulta innecesario crear una asignatura independiente, ya que la alimentación y nutrición están presentes en toda la vida del hombre. Es importante tener en cuenta que la labor de la educación en alimentos y nutrición se refuerza con la actitud la que es observada e imitada por los escolares, cada maestro debe ser ejemplo práctico de la teoría que imparte.

En la enseñanza de la nutrición y alimentación se utilizan las mismas reglas que en la enseñanza general, pero se hace difícil porque en muchas ocasiones hay acciones ya establecidas habitualmente en el niño o en el propio educador.

Por lo que las pretensiones del Ministerio de Educación están muy bien definidas en los diferentes Programas de la enseñanza primaria y abordada de forma explícita en el fin y los objetivos del Modelo de la Escuela Primaria, así como en el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud.

Uno de los contenidos de este Programa es la educación nutricional e higiene de los alimentos. Para 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 considerado que lo correcto es estar bien nutrido, no lleno ni obeso.
- Ingerir con frecuencia frutas, cereales, legumbres y verduras.

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.

Por lo que este autor considera que se pueden desarrollar actividades docentes desde la asignatura de El Mundo en que Vivimos desde la concepción de que estas son las que se vinculan directamente con las asignaturas, así como actividades extradocentes que son las que se realizan fuera del horario docente, organizado y dirigido por la escuela, con vistas al logro de objetivos educativos e instructivos como es la educación nutricional.

Además son formas de organización del proceso pedagógico dado que se organizan intencionalmente y se integran al proceso docente educativo para contribuir a la formación de la personalidad del escolar y su formación como

ciudadanos, es decir, favorecen al cumplimiento del fin y objetivos de la escuela primaria.

Entre otras actividades extradocentes están: concursos de conocimientos, descanso activo, recreo y excursión docente.

Este autor considera que las actividades anteriores pueden utilizarse en aras de darle solución al problema científico expresado anteriormente dado que constituyen espacios para complementar el trabajo pedagógico. Por lo que favorecen las nuevas adquisiciones de conocimientos, la búsqueda de información y posibilitan el intercambio de ideas, experiencias y anécdotas, según establece el Modelo de Escuela Primaria con relación a la organización de actividades.

En resumen, la educación nutricional en 2.º de la escuela primaria actual posee objetivos específicos, por lo que su tratamiento puede atemperarse a las exigencias actuales de la sociedad, lógicamente desde el análisis de cada contexto.

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**

La elaboración y aplicación del diagnóstico permite mediante métodos empíricos dar respuesta a la segunda pregunta científica y por ende a la segunda tarea de la investigación.

Después de consultar los referentes teóricos dados por Rico Montero Pilar con relación al diagnóstico de la preparación y desarrollo del alumno como exigencia del proceso de enseñanza aprendizaje, en esta investigación se tuvo presente que 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 escolar, pues permite partir del conocimiento del estado actual de la educación nutricional, para orientar de forma eficiente, las acciones de este investigador.

Para realizar dicho diagnóstico se tomó de una **población** de 68 escolares de la escuela Jaime Hugo Vilella, una **muestra** de 22 escolares de 2.g. La misma se seleccionó a partir de un criterio no probabilístico intencional porque se corresponde con el contexto de actuación del investigador y presentan carencias en la educación nutricional. De la muestra seleccionada 12 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 8 son normopeso, 2 delgados, 1 desnutrido, 4 sobrepeso y 7 obesos.

A partir de los indicadores que se expresaron en la introducción 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 Programa de El Mundo en que Vivimos de 2.g. (Ver anexo # 1)
- **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 # 2)
- **Encuesta a familias** de los escolares de 2.g para diagnosticar el estado actual de su educación nutricional. (Ver anexo # 4)
- **Encuesta a escolares** de 2.g para diagnosticar el estado actual de la educación nutricional. (Ver anexo # 6)
- **Medición de la talla y el peso** a escolares de 2.g para diagnosticar el estado nutricional actual. (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 Programa de 2.g de El Mundo en que Vivimos.

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, este autor infiere que es necesario promover una educación nutricional para dar cumplimiento a los objetivos y contenidos de este programa.

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. Estos son coherentes con los anteriores.

De ahí que en el Programa del 2.g de El Mundo en que Vivimos se constata que se expresa como objetivo: ingerir los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes.

Del análisis anterior se deduce que es viable y necesario influir en la Educación Nutricional de los escolares de 2.g y que una de las vías a utilizar es la actividad docente a través de la asignatura El Mundo en que Vivimos.

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 # 2. A partir de su aplicación se obtuvieron resultados cuantitativos que se ilustran en el anexo # 3. A continuación se realizan las siguientes valoraciones:

Los escolares siempre consumen alimentos en el horario de recreo y almuerzo.

En el horario de recreo siempre consumen más alimentos del grupo **energéticos**, ya que sus meriendas son elaboradas con harina de pan, azúcares, pastas, dulces, mantequilla, mayonesa, grasa, entre otras. En el aspecto # 3 referido al horario de almuerzo se pudo observar que a veces ingieren alimentos de los tres grupos

básicos por ejemplo: huevos, frijoles, carnes, aunque debiera incluir siempre vegetales y frutas.

En el aspecto # 4 se pudo observar que a veces cumplen las medidas higiénicas durante el procesamiento e ingestión de los alimentos. Por lo que se hace necesario influir también educativamente en este aspecto.

También se aplicó una **encuesta a las familias** que aparece en el anexo # 4, algunos resultados cuantitativos, se ilustran en el anexo 5.

En la pregunta #1 referida a las familias que conviven diariamente con sus niñas y niños, las 22 familias si conviven con sus niños para un 100%.

En la pregunta # 2 relacionada con la compra de los alimentos de sus hijos se obtuvieron iguales resultados que en la pregunta anterior.

Con relación a si conocen cuáles son los grupos de alimentación que lo hacen crecer sanos y fuertes, 5 familias sí conocen para un 22 % y 17 familias, para un 78 % no tienen conocimientos acerca de cuáles son los grupos de alimentos que los hacen crecer sanos y fuertes.

En la pregunta # 4 relacionada con los alimentos que consumen, las 22 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, solo 5 familias si poseen estos conocimientos para 22 % y 17 familias, para 78 % no conocen acerca de la importancia de una dieta no balanceada.

En la pregunta # 6 las 22 familias 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, este autor considera que las condiciones de la nutrición de los escolares está influenciada 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.

Además, se aplicó una encuesta a los escolares que aparece en el anexo # 6.

Los mismos al responder cuáles alimentos comen diariamente marcaron con mayor frecuencia los siguientes: arroz, dulces, pan, viandas y huevo. Lo cual evidencia que no consumen una dieta balanceada. Con relación a los alimentos que los hacen crecer sanos y fuertes no mencionan en su mayoría las frutas y vegetales y refieren los dulces y el arroz con más frecuencia. En cuanto a las medidas de higiene personal que deben cumplir al comer los alimentos solo mencionan lavarse las manos.

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, 8 son normopeso, 2 delgados, 1 desnutrido, 4 sobrepeso y 7 obesos por lo que su estado nutricional es solo adecuado en 8 escolares que representan el 36% de la muestra y 14 para un 63% presentan un estado nutricional que presenta una situación de riesgo o potencial que implicará un seguimiento trimestral durante un año para precisar si la curva del niño tiene un comportamiento estable o no.

Finalmente, después del análisis de los resultados obtenidos se determinaron las siguientes potencialidades y carencias.

**Potencialidades:** Los escolares se muestran interesados por mejorar sus hábitos alimentarios, asisten a todas las actividades que desarrolla la escuela y sus familias demuestran interés en la educación nutricional.

**Carencias:** Insuficiente conocimiento de los grupos de alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes, no muestran una conducta alimentaria que le permita la conservación de la salud, aún no son capaces de autovalorar la conducta que asumen con la alimentación para la conservación de la salud y desconocimiento de las medidas higiénicas durante el procesamiento e ingestión de los alimentos.

## **2.2- Fundamentación del sistema de actividades docentes y extradocentes**

La escuela y los maestros desempeñan un papel decisivo en sembrar ideas en las nuevas generaciones, en forjar valores, en enseñar a orientarse ante los problemas de nuestro tiempo y en hacer que la apropiación de todos de una cultura general e integral sea un formidable instrumento de mejoramiento humano y de eliminación de desigualdades. Hoy la escuela cubana cuenta con los medios y recursos para lograr grandes metas entre ellas las transformaciones de estilos de vida que contribuyan a una educación nutricional.

Esta aspiración exige el mejoramiento de la dirección del proceso pedagógico para darle cumplimiento al Programa Director de Promoción y Educación para la Salud y a una de las cuestiones importantes como es la educación nutricional dada la función social que cumple la escuela en la formación del modelo de hombre que se necesita en nuestra sociedad. Por esta razón para la solución del problema científico se propone un sistema de actividades docentes y extradocentes que contribuya a una educación nutricional en los escolares del 2.º de la escuela primaria Jaime Hugo Vilella.

El mismo se sustenta en los siguientes fundamentos:

**Fundamentos filosóficos:** Se asumen las concepciones del método dialéctico y la martiana. En esencia se parte de la teoría del conocimiento para facilitar la transformación de la muestra. Asimismo desde la perspectiva que nos ocupa, el concepto desarrollo se refiere a un proceso determinado de movimiento o transformación de la materia. Según la concepción materialista dialéctica, el concepto desarrollo determina el proceso de movimiento en la realidad objetiva, en la cual nace una cualidad superior.

**Fundamentos sociológicos:** La educación es un fenómeno social determinado y determinante a la vez. Esta tiene que vincularse estrechamente con la sociedad, la familia, la comunidad, las organizaciones culturales, así como con los medios masivos de comunicación. Es por tanto, necesario lograr una unidad educativa entre todas las agencias encargadas de educar en la sociedad. De igual modo la

estructura interna de la escuela debe poner de manifiesto el papel que desempeña en el logro de los objetivos del Programa de Promoción y Educación para la Salud.

**Fundamentos psicológicos:** La concepción del desarrollo histórico cultural de la psicología constituye el núcleo básico que fundamenta la pedagogía cubana. Uno de dichos núcleos es que las condiciones de vida y educación constituyen un elemento importante para comprender al hombre como ser social, que está altamente condicionado por el medio sociocultural en el cual se educa. Tal es así que la enseñanza conduce al desarrollo, concepción que asume este investigador. Además considera las características del momento del desarrollo tales como: la memoria va adquiriendo un carácter mas voluntario por lo que las acciones pedagógicas deben apoyarse en medios auxiliares lo que se evidencian en la utilización de imágenes en las actividades elaboradas. 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 acciones de la educación nutricional. De igual modo se tomó en cuenta que en estas edades son capaces de orientar su comportamiento a partir de la valoración y autovaloración por lo que se incluye en cada actividad.

**Fundamentos pedagógicos:** Se tuvieron cuenta los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje, uno de ellos, las formas de organización del proceso pedagógico, con énfasis en las actividades docentes y la estructura de esta a partir de las exigencias del proceso de enseñanza aprendizaje, expresadas en la organización y dirección del proceso de enseñanza aprendizaje, con énfasis en la forma de control. De igual modo se asumen las actividades extradocentes, así como, entre otros principios, la unidad de lo instructivo, lo educativo y lo desarrollador. Asimismo las dimensiones del proceso de enseñanza aprendizaje desarrollador como dominio del fin y objetivos del grado y asignatura y dominio del contenido instructivo y educativo de la clase.

**Fundamentos biológicos:** Las investigaciones en Cuba y en otros países en el orden genético y neurofisiológico han vuelto a poner en un primer plano, la necesidad

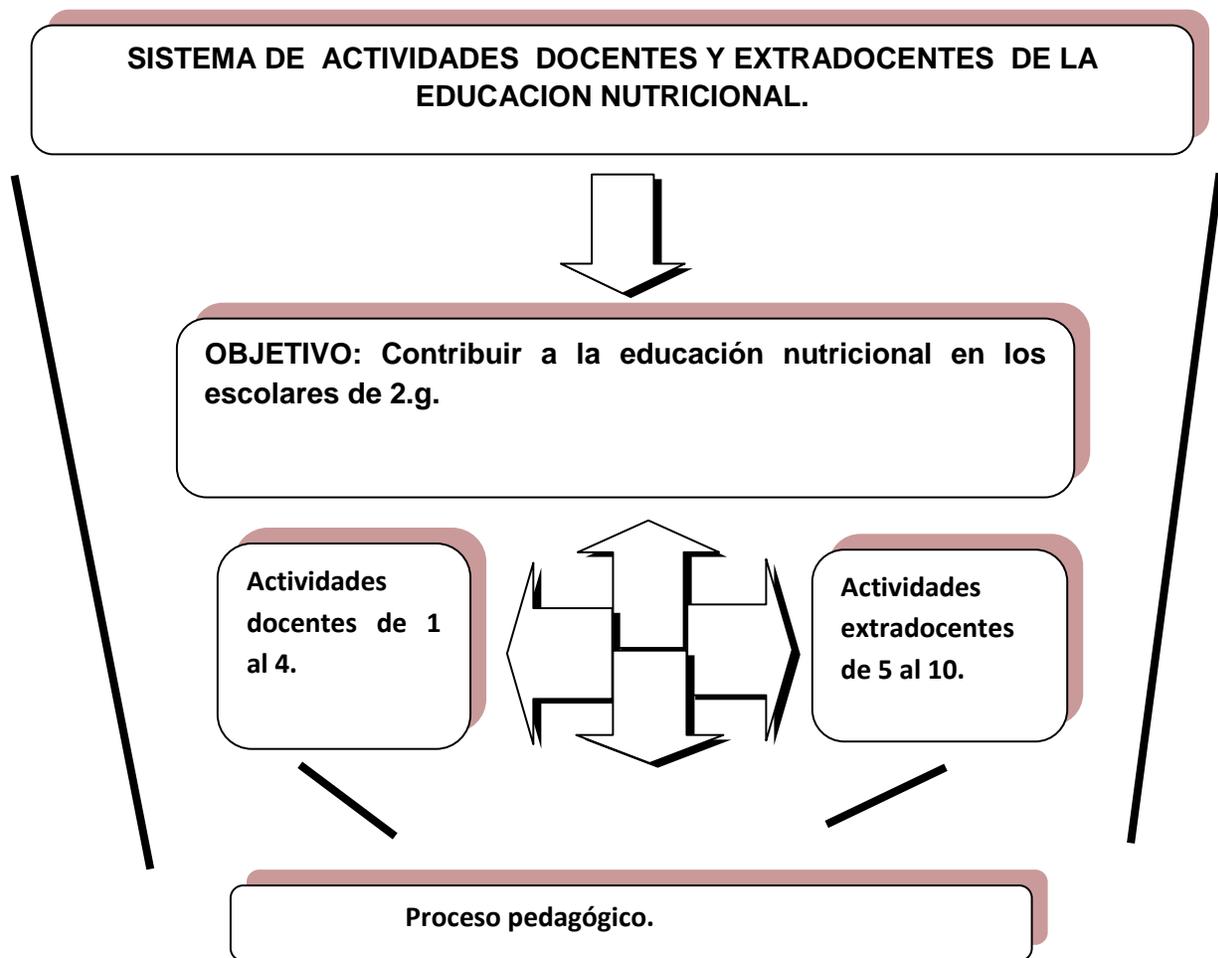
de no desconocer el fundamento biológico en el desarrollo del hombre y por lo tanto, de la educación que lo completa como ser humano.

Hoy por hoy, se ha demostrado científicamente que algunas de las dificultades para el aprendizaje no están solo en lo social sino y muy especialmente en los problemas neurofisiológicos que presenta el sujeto que aprende como es su estado nutricional.

Además se tomaron en consideración los siguientes **fundamentos de la teoría de sistema**: Se asume la definición dada por Arnol Marcelo Osorio F 2003, acerca de sistema, es decir, conjunto de elementos que guardan estrecha relación entre sí que mantienen directa o indirectamente unido de forma más o menos estable y cuyo comportamiento global persigue normalmente un objetivo. A partir de esta definición y de otras bibliografías consultadas el autor conceptualiza el sistema de actividades docentes y extradocentes elaborado como un conjunto de actividades que se realizan en horarios no docentes que guardan estrecha relación entre si porque se integran a diferentes procesos como recreos, horarios de almuerzo, de descanso activo, entre otros, de forma estable y cuyo comportamiento global persigue el objetivo de contribuir a la educación nutricional en escolares de 2.g.

Dicho sistema se modeló a partir del método de enfoque de sistema por lo que se determinaron sus componentes, que lo constituyen las actividades y la relaciones entre ellas, su estructura y relaciones funcionales que se manifiestan de subordinación.

De ahí que se conformen dos subsistemas. En el esquema que a continuación se presenta se ilustra la concepción del sistema elaborado.



Además se muestra un cuadro resumen que muestra la relación ente los objetivos y contenidos expresados en el Programa: El Mundo en que Vivimos y con los objetivos del Proyecto de la UNESCO: Alimentar la mente para combatir el hambre y las actividades docentes elaboradas.

Primer período. Unidad 2: La familia y los vecinos. Contenido: El cuidado de la salud en el hogar.

Objetivos del Programa de El Mundo en que Vivimos.	Objetivos del Proyecto de la UNESCO: Alimentar la mente para combatir el hambre.	Actividad
Observar y describir imágenes que muestren los alimentos que deben ingerir para crecer sanos y fuertes.	Objetivo 2: saber que necesitamos muchos alimentos diferentes.	1
Observar y describir imágenes que muestren los alimentos que deben ingerir para crecer sanos y fuertes.	Objetivo 2: saber que necesitamos muchos alimentos diferentes	2
Identificar diferentes tipos de alimentos	Objetivo 1: comprender porqué necesitamos alimentos.	3
Identificar alimentos que proceden de plantas y animales.	Objetivo 2: saber que necesitamos muchos alimentos diferentes	4

## 2.2.1 Modelación del sistema de actividades docentes y extradocentes

### Subsistema 1: Actividades docentes.

#### Actividad # 1.

**Título:** Necesitamos muchos alimentos diferentes.

**Objetivo:** Describir imágenes que muestren los alimentos que deben ingerir para crecer sanos y fuertes, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales.

**Método:** Elaboración conjunta.

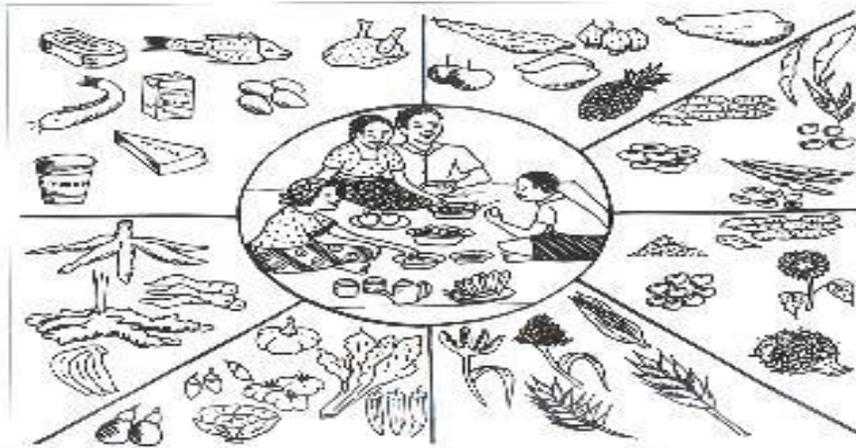
**Medios:** imágenes, lápices, pizarra, libreta.

**Orientación:**

- Se orienta el objetivo de la actividad.
- Controlar la comprensión de la orientación.
- Informarles que observen una imagen donde aparecen diferentes tipos de alimentos para que expresen cuáles deben ingerir para practicar una adecuada alimentación.

**Ejecución:**

-Se presenta la siguiente imagen, que se titula: Necesitamos muchos alimentos diferentes.



-Se les propone describirla con apoyo de las siguientes preguntas: ¿Qué representan?, ¿Qué tipos de alimentos se observan?, Selecciona uno y di su origen. Animal – vegetal. , ¿Los utilizas en tu alimentación?

-Conversar acerca de que en los alimentos se encuentran distintos nutrientes por lo que debemos utilizar alimentos diferentes para obtener todo aquello que necesitamos.

-Comentar que en todo el mundo se utilizan alimentos básicos como el arroz, la papa, las frutas, las carnes, los vegetales, entre otros y que deben combinarse para lograr una adecuada alimentación.

-Precisarles, que en cuanto al alimento principal como el arroz se le deben adicionar los vegetales, carne, frijoles, y frutas para lograr una dieta rica en nutrientes para crecer sanos y fuertes.

**Control:**

- Se propiciará la valoración y autovaloración atendiendo a si conocieron los diferentes orígenes de los alimentos para crecer sanos y fuertes y si manifestaron interés por poseer buenos hábitos nutricionales.

**Actividad # 2.**

**Título:** Combinamos alimentos.

**Objetivo:** Identificar los alimentos que deben ingerir para crecer sanos y fuertes, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales.

**Método:** Elaboración conjunta.

**Medios:** imágenes, lápices, pizarra, libreta.

**Orientación:**

- Se orienta el objetivo de la actividad.
- Controlar la comprensión de la orientación.

**Ejecución:**

- Presentar nuevamente la imagen utilizada en la actividad anterior todos necesitamos alimentos. Para recordar los diferentes tipos de alimentos que deben ingerir para crecer sanos y fuertes.



Preguntar:

- ¿Les gustaría combinar alimentos que aparecen en la imagen para elaborar un menú saludable?
- Formemos 4 equipos y orientarles que elaboren una lista de alimentos que les gustaría consumir para crecer sanos y fuertes. Se les precisa que deben ser variados y que comer demasiado o demasiado poco no es saludable.
- Seleccionar la lista que mas contribuye para crecer sanos y fuertes.
- Comentarles que los alimentos proporcionan la energía necesaria para crecer, movernos, jugar, pensar, aprender para vivir y estar sanos.

**Control:**

- Se propiciará la valoración y autovaloración atendiendo a si los escolares son capaces de identificar los alimentos que deben ingerir para crecer sanos y fuertes y si manifestaron interés por poseer buenos hábitos nutricionales.
- 

**Actividad # 3.**

**Título:** Todos necesitamos alimentos.

**Objetivo:** Identificar diferentes tipos de alimentos, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales.

**Método:** Elaboración conjunta.

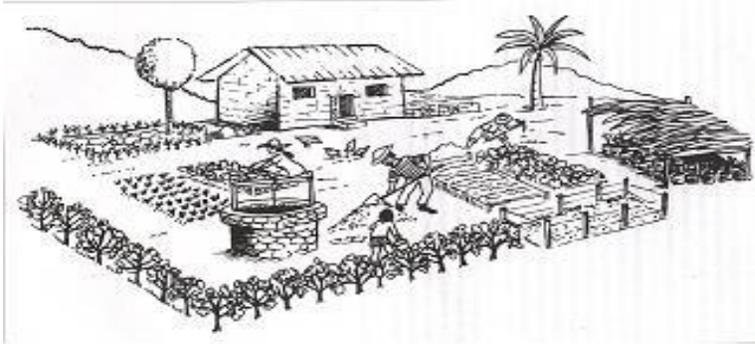
**Medios:** imágenes, lápices, pizarra, libreta.

**Orientación:**

- Se les pide a los niños que piensen en algún animal que no necesite alimentos.
  - Se escuchan varias opiniones.
  - Se orienta el título y el objetivo de la actividad. (Qué – cómo – para qué)
  - Se les orienta que observen detenidamente la imagen que a continuación se presenta.
  - Se controla la comprensión de la orientación.
-

### Ejecución:

- Presentar la imagen. Todos necesitamos alimentos



Se pregunta:

- ¿Qué se observa en la imagen?
- ¿Qué alimentos se observan en ella?
- Se divide el aula en dos equipos, uno elabora una lista de los alimentos que consumen las personas y el otro equipo elabora una lista con los alimentos que comen los animales. Todo en base de la imagen observada.
- Intercambio acerca de que las personas y animales ingieren alimentos diferentes, pero que todos necesitan nutrirse para mantenerse sanos y saludables.
- Discusión acerca de lo que es la cadena alimentaria, es decir, que todas las plantas y animales, incluídas las personas están relacionadas entre sí.
- Las plantas proporcionan el alimento a muchos animales, estos a su vez proporcionan alimentos a otros animales, y muchas personas ingieren tantas plantas, como animales.
- Esto se puede considerar una cadena porque a veces los animales proporcionan fertilizantes o abonos que aportan nutrientes y alimentos a las plantas.

- Se les invita a los niños a dibujar una planta, un pez o animales pequeños y personas.
- El mismo se lo colocarán en la parte superior de la ropa, luego los niños pueden formar una cadena uniendo las manos con los dibujos ya representados, sean plantas, peces o animales, hasta situar en el otro extremo las especies que dependen de ellos para obtener alimentos.
- Conversación acerca de la importancia de los alimentos para mantenerse saludables y de cómo no se puede romper la cadena alimentaria.

**Control:**

- Se propiciará la valoración y autovaloración atendiendo a si:
- Identifican diferentes alimentos.
- Manifestaron interés por poseer buenos hábitos alimentarios.

---

**Actividad # 4.**

**Título:** ¿Qué comer para no dañar la salud?

**Objetivo:** Identificar los alimentos que en exceso pueden dañar nuestra salud, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales.

**Método:** Elaboración conjunta.

**Medios:** imágenes, lápices, pizarra, libreta.

**Orientación:**

- Se orienta el objetivo de la actividad.
- Controlar la comprensión de lo orientado.
- Recordar los diferentes tipos de alimentos.
- ¿Qué conocieron en la actividad anterior?

**Ejecución:**

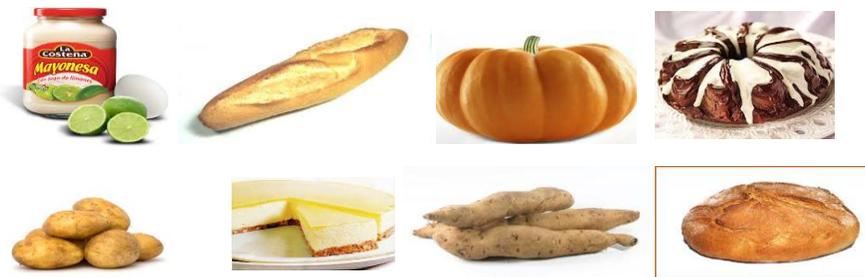
Preguntar:

1. Presentar imágenes de alimentos que correspondan a los diferentes tipos de alimentos.

- Ej. carnes, pescados, y leche.



- Ej. Pan, dulces, viandas y mayonesa.



- Ej. Vegetales, huevos, frijoles, y frutas.



Conversar que deben ingerir un alimento o más de cada grupo para tener una dieta variada.

2. Seleccionar y escribir de los alimentos presentados, de ellos cuáles ingirieron el día anterior.

3. De ellos cuáles ingieren diariamente.
  4. Con ayuda del maestro, determinar cuáles puede dañar tu salud, si continúas utilizándolos diariamente. Ej. de ellos son los dulces y las grasas.
- Precisarles que si consumen exceso de grasas pueden llegar a presentar problemas de obesidad.
  - Preguntarles qué alimentos de los presentados deben comer más frecuentes.
  - Conversar acerca de que si disponen de muchos alimentos diferentes les ayuda a estar sanos y fuertes.
  - Se les invita a realizar un dibujo relacionado sobre los alimentos que no dañan nuestra salud, sobre los que más abundan o los que más aparecen sembrados en su comunidad.

**Control:**

- Se propiciará la valoración y autovaloración atendiendo a si los escolares son capaces de identificar los alimentos que más dañan nuestro organismo, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales.
- 

**Subsistema 2: Actividades extradocentes.**

**Actividad # 5.**

**Título:** Una caja de sorpresa.

**Objetivo:** Identificar los alimentos que procedan de las plantas y los animales, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales.

**Método:** Juego.

**Medios:** Tarjetas, una caja, adornos de sorpresa.

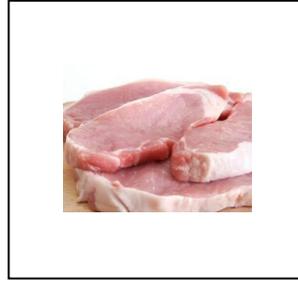
**Orientación:**

- Se orienta el objetivo de la actividad.
  - Se controla la comprensión de la orientación.
-

- Se explicará las reglas del juego y que ganará el que no se equivoque en ubicar adecuadamente el alimento seleccionado, y es capaz de reconocer si se puede ingerir alimentos saludables para crecer sanos y fuertes.

**Ejecución:**

- Cada niño sacará de la caja una tarjeta que estará identificada por un alimento determinado y tendrá que describir lo que en ella aparece. Ejemplo:



- Procederá a colocarla junto al rótulo del grupo al que pertenece dicho alimento o sea plantas o animales.

- Comentar si es un alimento que se debe ingerir para crecer sanos y fuertes.

**Control:**

- Se propiciará la valoración y autovaloración atendiendo a si los escolares son capaces de identificar los alimentos que procedan de las plantas y los que procedan de los animales y si manifestaron interés por poseer buenos hábitos alimentarios.

---

**Actividad # 6.**

**Título:** Comedor modelo.

**Objetivo:** Aplicar medidas higiénicas durante la ingestión de los alimentos, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales.

**Método:** Práctico.

**Medios:** los platos, cubiertos, baso, y los propios alimentos.

**Orientación:**

- Se orienta el objetivo de la actividad.
- Se controla la comprensión de la orientación.
- Conversar acerca de que para crecer sanos y fuertes se necesita cumplir medidas higiénicas durante la ingestión de los alimentos. Como por ejemplo: lavarse las manos, masticar correctamente y con la boca cerrada, uso correcto de los cubiertos y sobre todo no usar cubiertos de otra persona.

**Ejecución:**

- Explicar a los escolares que por medio de los alimentos que elegimos debemos proveer a nuestro organismo para crecer sanos y fuertes.
- Invitarlos a pasar al comedor donde encontrarán diferentes platos elaborados, allí aplicarán lo aprendido sobre los alimentos y sobre los modales en la mesa.
- Se les invita a aplicar las diferentes medidas higiénicas orientadas para posteriormente analizar su cumplimiento.

**Control:**

- Proponer la valoración y autovaloración a partir de si cumplieron las medidas higiénicas durante la ingestión de los alimentos y si manifestaron interés por poseer buenos hábitos alimentarios.

---

**Actividad # 7.**

**Título:** Visitemos el organopónico.

**Objetivo:** Identificar los diferentes tipos de vegetales, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales.

**Método:** Excursión.

**Medios:** objetos concretos.

**Orientación:**

- Se orienta el objetivo de la actividad.

- Se controla la comprensión de la orientación.
- Invitar a los escolares a una visita dirigida al organopónico más cercano de tu centro con el objetivo de identificar los vegetales que allí aparecen.

**Ejecución:**

Orientar la siguiente guía de preparación:

1. ¿Qué vegetales ustedes observan en el organopónico?
2. Observar y nombrar los diferentes colores que poseen cada uno de los vegetales.
3. ¿Cuáles son los que ustedes consumen más en su hogar?
4. Reconocer el nombre de cada uno de ellos.
5. Observar como se venden cada uno de ellos.

Precisar en la utilización de los vegetales en su alimentación diaria.

**Control:**

-Se propiciará la valoración y autovaloración atendiendo a si los escolares son capaces de identificar los diferentes tipos de vegetales y si manifestaron interés por poseer buenos hábitos alimentarios.

---

**Actividad # 8.**

**Título:** Llegaron las frutas.

**Objetivo:** Identificar los diferentes tipos de frutas que deben ingerir para crecer sanos y fuertes, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales.

**Método:** Conversación.

**Medios:** imágenes.

**Orientación:**

- Se orienta el objetivo de la actividad.
- Se controla la comprensión de la orientación.

**Ejecución:**

- Conversar con los escolares de que no es posible gozar de buena salud si no conseguimos los diferentes alimentos que necesitamos. Ej. las frutas.
- Presentar imágenes de diferentes frutas y reconocerlas:



- Conversar acerca de las frutas, que nos aportan diferentes vitaminas, que son necesarias en pequeñas cantidades diariamente. Son muy importantes comerlas al terminar la comida o en el horario de las meriendas, así como en el desayuno.
- Intercambiar con los escolares para ver si consumen frutas en los horarios mencionados anteriormente.
- Invitarlos a todos a escribir el nombre de la fruta más prefieren.
- Precisarles que cada comida para que sea saludable debe contener pequeñas cantidades de frutas.

**Control:**

Se propiciará la valoración y autovaloración atendiendo a si los escolares son capaces de identificar los diferentes tipos de frutas que deben ingerir para crecer sanos y fuertes y si manifestaron interés por poseer buenos hábitos alimentarios.

**Actividad # 9.**

**Título:** Una merienda saludable.

**Objetivo:** Elaborar una merienda con alimentos que contribuyen a que crezcan sanos y fuertes, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales.

**Método:** Práctico.

**Medios:** alimentos.

**Orientación:**

- Se orienta el objetivo de la actividad.
- Se controla la comprensión de la orientación.
- Se le recuerda que se había orientado traer una merienda diferente donde se utilizaran frutas y vegetales.

**Ejecución:**

- Organización del lugar y los implementos que se van a utilizar como mesa, silla, manteles.
- Ubicar los alimentos que desean consumir recordándoles cuales son los que contribuyen a que crezcan sanos y fuertes.
- Propiciar una discusión con el fin de recomendar la utilización de este tipo de alimento en sus hogares.
- Organizar el local y realizar la limpieza del mismo.

**Control:**

Se propiciará la valoración y autovaloración atendiendo a si los escolares son capaces de elaborar una merienda con alimentos que contribuyen a que crezcan sanos y fuertes y si manifestaron interés por poseer buenos hábitos alimentarios.

---

**Actividad # 10.**

**Título:** Creciendo sano y fuerte.

**Objetivo:** Identificar alimentos que se deben consumir diariamente para crecer sanos y fuertes, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales.

**Método:** Práctico.

**Medios:** imágenes.

**Orientación:**

- Se orienta el objetivo de la actividad.
- Se controla la comprensión de la orientación.
- Recordar la visita al organopónico que se realizó y la merienda preparada anteriormente.

**Ejecución:**

- Sugerirles a los escolares que se van a organizar en parejas para responder una serie de actividades.

1. Responder las siguientes adivinanzas:

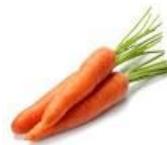
Soy rica en vitamina A

- Les gusta mucho a los conejos

Si me comes desde ahora

Creceás sano y fuerte.

¿Qué es? \_\_\_\_\_



- De mí se comen las hojas

Soy muy buena de verdad

Si me arrancan una hoja

Otra hoja quedara

¿Qué es? \_\_\_\_\_



2. Dentro de la siguiente sopa de letras hay diferentes palabras que nombran alimentos, de ellas tienes que buscar las que más puedan dañar tu salud y circularlas:

Pueden estar de arriba hacia abajo, de abajo hacia arriba, de izquierda a derecha, de derecha a izquierda, en diagonal.

D	Q	W	E	W	P	S
R	U	K	Y	D	A	D
H	K	L	K	R	S	F
F	U	Y	C	G	T	F
R	C	G	K	E	A	C
I	A	B	H	A	S	S
J	Z	S	H	S	K	E
O	X	F	A	W	M	C
L	V	M	O	R	B	O
E	D	A	E	Y	G	R
S	W	N	P	L	L	R
G	Q	G	M	Z	O	A
K	I	O	G	X	V	N

3. Elabora una oración relacionada con los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes.

**Control:**

- Se propiciará la valoración y autovaloración atendiendo a si los escolares son capaces de identificar los alimentos que se deben consumir diariamente para crecer sanos y fuertes y si manifestaron interés por poseer buenos hábitos alimentarios.

**2.3-Valoración por evaluadores externos**

Para constatar la calidad y pertinencia del sistema de actividades docentes y extradocentes se sometió a la valoración de evaluadores externos (ver anexo # 8) y sus datos se muestran en el (ver anexo # 9). Estos tienen como requisitos: idónea preparación profesional, experiencia en la Educación Primaria y en el primer ciclo.

Los evaluadores están conformados por docentes que poseen el título de licenciados y máster. Además 2 están categorizados como profesores instructores. Los criterios se comportaron de la siguiente forma: los evaluadores consideran que el sistema de actividades elaborado contribuye a la educación nutricional porque está respaldada por principios pedagógicos de la práctica escolar considerando posible su aplicación en el centro y se corresponden con los objetivos declarados en los documentos normativos.

De igual modo, refieren que el ordenamiento de los contenidos dentro de la unidad didáctica atiende a criterios lógicos y metodológicos de los objetivos y contenidos expresados en el Programa de El Mundo en que Vivimos. Además destacan que es novedosa y las imágenes que presenta favorecen los procesos cognoscitivos como la atención y la memoria.

Todos opinan que es pertinente la aplicación del sistema de actividades porque es coherente con el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud. También todos consideran con relación a la correspondencia entre las actividades y los objetivos declarados en el Modelo y el Programa de El Mundo en que Vivimos, lo cual se evidencia en los objetivos de las mismas y en las actividades porque todas favorecen a la comprensión de aspectos básicos de la educación nutricional. De igual modo con los objetivos del Programa Director de Promoción y Educación para la Salud.

El análisis anterior reflejó que la mayoría de los evaluadores valoran la pertinencia de muy bien y bien, por lo que se puede expresar que responde a las necesidades actuales de contribuir a la Educación nutricional de los escolares de 2.g. Lo anterior demuestra que la propuesta es factible, por lo que responde a las potencialidades y carencias de los escolares, solo requiere de aspectos organizativos que están al alcance de la escuela para ponerla en práctica.

Al analizar la aplicabilidad todos sugirieron que es aplicable tomando en consideración el diagnóstico del grupo puesto que con ellas se adquieren conocimientos y se mejoran los hábitos alimentarios.

#### **2.4 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 la asignatura El Mundo en que Vivimos, unidad: La familia y los vecinos, lo cual se ilustra en un cuadro que aparece en la fundamentación de la propuesta.

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 # 2), 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 # 10) 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 docentes que se desarrollaron en los turnos de la asignatura El Mundo en que Vivimos durante los meses de septiembre y octubre del curso 2014-2015.

La **actividad uno** se titula: Necesitamos muchos alimentos diferentes.

El objetivo de la misma es: describir imágenes que muestren los alimentos que deben ingerir para crecer sanos y fuertes, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales.

Al controlar la comprensión de lo orientado 2 escolares para un 9 % se mostraron inseguros porque no conocían totalmente los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes.

En la orientación de la actividad se les invita a observar una imagen titulada: Necesitamos muchos alimentos diferentes. (Ver actividad 1.)

Todos para un 100% mostraron motivación por la actividad y participaron emitiendo respuestas adecuadas. Fueron capaces de identificar el origen de los alimentos sin dificultades a partir del apoyo del maestro.

Se conversó acerca de que en los alimentos se encuentran distintos nutrientes como por ejemplo: vitaminas, proteínas por lo que debemos utilizar alimentos diferentes como los que muestra la imagen para obtener todo aquello que necesitamos y crecer sanos y fuertes. Se comenta que en todo el mundo se utilizan alimentos básicos como el arroz, la papa, las frutas, las carnes, los vegetales, entre otros, aunque se precisa que en cuanto, al alimento principal como el arroz, se le deben adicionar los vegetales, carne, frijoles y frutas para obtener una dieta rica en alimentos para crecer sanos y fuertes.

Ninguno de los escolares demuestra conocimiento de los grupos de alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes dado que es un conocimiento que se inicia en esta actividad, aunque de forma general reconocen que deben ingerir frutas y vegetales.

Durante la valoración y autovaloración atendiendo a si conocieron los diferentes orígenes de los alimentos para crecer sanos y fuertes, 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: Combinamos alimentos, cuyo objetivo es: Identificar los alimentos que deben ingerir para crecer sanos y fuertes, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales

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.

En la orientación de la actividad se presentó nuevamente la imagen utilizada en la actividad anterior, titulada: todos necesitamos alimentos, para recordar cuales son

los diferentes tipos de alimentos que deben ingerir para crecer sanos y fuertes. (Ver actividad 1)

Se les invitó a formar cuatro equipos para que elaboraran una lista de alimentos que les gustaría consumir para crecer sanos y fuertes. Se les precisó que deben ser variados y que comer en exceso o demasiado poco, no es saludable. 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 los alimentos que más contribuyen a crecer sanos y fuertes.

Se intercambiaron con ellos que los alimentos proporcionan la energía necesaria para crecer, moverse, 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 que deben ingerir 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: Todos necesitamos alimentos, se orientó el objetivo de la actividad que es: Identificar diferentes tipos de alimentos, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales. Todos lograron la comprensión de la misma, lo que evidencia motivación por la actividad.

En la orientación de la actividad, se les pidió a los niños que pensarán en algún animal que no necesite alimentos.

Se les orientó que observaran detenidamente la imagen que se llama: Todos necesitamos alimentos. (Ver actividad 3)

Después de observar la imagen, ellos fueron capaces de elaborar una lista de los alimentos que consumen las personas y el otro equipo elaboró una lista con los alimentos que comen los animales. Del total 18 escolares, para un 80 % responden correctamente. Se logró que los escolares expresaran que las personas y los animales ingieren alimentos diferentes, con la ayuda del maestro arriban a la conclusión: que todas las especies necesitamos nutrinos para mantenernos sanos y saludables.

Se discutió acerca de lo que es la cadena alimentaria, es decir, que todas las plantas y animales, incluidas las personas están relacionadas entre sí. Todos los escolares logran comprender lo que significa este término a partir de la siguiente explicación por parte del maestro, es decir, que las plantas proporcionan el alimento a muchos animales, estos a su vez proporcionan alimentos a otros animales, y muchas personas ingieren tantas plantas como animales. Esto se considera una cadena alimenticia.

Finalmente se propició la valoración y autovaloración atendiendo a si los escolares son capaces de identificar diferentes tipos de alimentos, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales.

Todos los escolares autovaloraron con ayuda del maestro que es necesario ingerir alimentos diferentes para así lograr una adecuada alimentación y así lograr la conservación de nuestra salud para crecer sanos y fuertes, lo que manifiesta que va aconteciendo una transformación en los conocimientos nutricionales.

Después se aplicó la **actividad cuatro** titulada: ¿Qué comer para no dañar la salud? Se orientó el objetivo de la actividad que es: Identificar los alimentos que en exceso pueden dañar nuestra salud, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales.

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

En la orientación de la actividad, se presentaron imágenes que corresponden a los diferentes grupos básicos de alimentos. Se les orientó que observaran detenidamente las imágenes que recoge cada grupo básico. (Ver actividad 4.)

Después de observar los diferentes ejemplos de los tres grupos básicos de alimentos, que constituyen los alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes, ellos llegaron a la conclusión de que deben ingerir por lo menos un alimento o más de cada uno para así lograr tener una dieta más variada. Del total, solamente 7 escolares para un 40 %, si ingieren estos grupos y combinan estos alimentos que los ayuda a mantenerse sanos y saludables evitando el exceso de algunos de ellos y previniendo enfermedades y problemas de salud. Sin embargo 15 para un 60% expresaron que aún no combinan en su comida, alimentos de los tres grupos. Ello indica que es necesario continuar retomando este contenido en las futuras actividades extradocentes.

Finalmente, se propició la valoración y autovaloración atendiendo a si los escolares son capaces de identificar los alimentos que en exceso pueden dañar nuestra salud, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales, 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 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.

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

Para la realización de la **actividad cinco** titulada: Una caja de sorpresa. Se orientó el objetivo de la misma: Identificar los alimentos que procedan de las plantas y los animales, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales.

Se controló la comprensión de lo orientado, lo cual mostró que todos para un 100% comprendieron la orden y se conversó acerca de que para poseer buenos hábitos nutricionales se debe identificar bien los alimentos.

En la orientación de la actividad se explicaron las reglas del juego y que ganará el que no se equivoque en ubicar adecuadamente el alimento seleccionado y sea capaz de reconocer si se puede ingerir alimentos saludables para crecer sanos y fuertes. Cada niño sacará de la caja una tarjeta que estará identificada por un alimento determinado y tendrá que describir lo que en ella aparece. (Ver actividad 5.) La actividad fue muy motivante para todos los escolares ya que se utilizó el juego como procedimiento para estimular el aprendizaje por lo que todos los escolares para un 100% identificaron la procedencia de los diferentes tipos de alimentos. Finalmente se propició la valoración y autovaloración atendiendo a si los escolares son capaces de identificar los alimentos que procedan de las plantas y los que procedan de los animales y si manifestaron interés por poseer buenos hábitos alimentarios. Todos para un 100% con la ayuda del maestro fueron capaces de realizar la valoración y autovaloración de forma adecuada.

Seguidamente se aplicó la **actividad seis** titulada: Comedor modelo. Esta se realizó en el horario de almuerzo, se orientó el objetivo de la misma: aplicar medidas higiénicas durante la ingestión de los alimentos, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales. Se controló la comprensión de lo orientado y se conversó acerca de que para crecer sanos y fuertes se necesita cumplir medidas higiénicas durante la ingestión de los alimentos.

En la orientación de la actividad se explicó a los escolares que por medio de los alimentos que elegimos debemos proveer buenos nutrientes a nuestro organismo para crecer sanos y fuertes. Se les invitó a pasar al comedor, donde encontraron diferentes platos elaborados, allí aplicaron lo aprendido sobre los alimentos y sobre

los modales en la mesa, como por ejemplo: identificaron la procedencia de los alimentos, cuales son necesarios para crecer sanos y fuertes y con la ayuda del maestro valoraron si el almuerzo constituía una dieta balanceada, la utilización correcta de los cubiertos y el lavado de las manos. (Ver actividad 6.)

Después de la actividad en el comedor se constató que un total de 13 escolares para un 59 %, no aplican bien las medidas higiénicas durante la ingestión de los alimentos y 9 escolares para un 41 %, sí aplican correctamente las medidas higiénicas.

Finalmente se propició la valoración y autovaloración. En la misma se analizaron los resultados obtenidos con la ayuda del maestro.

Después se aplicó la **actividad siete** titulada: Visitemos el organopónico, para lo cual se planificó una excursión, el objetivo de la misma es: Identificar los diferentes tipos de vegetales, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales.

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 identificar los 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 son capaces de identificar los diferentes tipos de vegetales y si manifestaron interés por poseer buenos hábitos alimentarios.

Después de la actividad se constató que 15 escolares para un 68 %, identificaron los diferentes tipos de vegetales, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales y 7 escolares para un 32 %, 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: Llegaron las frutas, durante el descanso activo. El objetivo de la misma es: Identificar los diferentes tipos de frutas que deben ingerir para crecer sanos y fuertes, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales.

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 con el uso de las imágenes que se utilizarían.

Se presentaron las mismas y se nombraron. Se conversó acerca de que para poseer buenos hábitos nutricionales es necesario incluir frutas en los diferentes momentos como el desayuno, meriendas, almuerzo y comida.

Además se intercambia con los escolares de que no es posible gozar de buena salud si no conseguimos los diferentes alimentos que son necesarios para nuestro organismo. (Ver actividad 8.) Por ejemplo las frutas nos aportan diferentes vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra y son bajas en calorías y tienen un alto porcentaje de agua, que son importantes comerlas al terminar la comida, en las meriendas tanto de la mañana como en la de la tarde, así como en el desayuno.

Un total de 17 escolares para un 77 % identificaron los diferentes tipos de frutas y el resto que son 5 escolares para un 23 %, manifestaron que conocían solo algunas, por ejemplo: la guayaba, la naranja y el mango. Se considera que esta actividad contribuyó a la educación nutricional de los escolares porque les enseñó otros tipos de frutas necesarias para crecer sanos y fuertes 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 son capaces de identificar los diferentes tipos de frutas que deben ingerir para crecer sanos y fuertes y si manifestaron interés por poseer buenos hábitos alimentarios, lo cual se comportó de la manera expresada anteriormente.

Seguidamente se aplicó la **actividad nueve** titulada: Una merienda saludable que se desarrolló durante el horario de recreo, con el objetivo de elaborar una merienda

que contribuya a que crezcan sanos y fuertes, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales.

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 conversó acerca de los alimentos saludables que debía tener una merienda y se recordó la actividad anterior. Todos los escolares para un 100 % mencionaron al menos una fruta de las presentadas en la actividad anterior.

El 100% de los escolares elaboraron una merienda diferente, donde se utilizaron frutas y vegetales, lo cual evidencia que están ocurriendo transformaciones en los hábitos nutricionales de los escolares.

Finalmente se propició la valoración y autovaloración atendiendo a si los escolares son capaces de elaborar una merienda saludable con alimentos que contribuyan a que crezcan sanos y fuertes y si manifestaron interés por poseer buenos hábitos alimentarios, manifestándose estos indicadores de forma positiva.

Por último la **actividad diez** titulada: Creciendo sanos y fuertes, la cual se realizó en el descanso activo. El objetivo de la misma es: identificar alimentos que se deben consumir diariamente para crecer sanos y fuertes, manifestando interés por poseer buenos hábitos nutricionales.

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. Se les recordó la visita al organopónico de la escuela que se realizó y la merienda saludable preparada anteriormente. Se les sugiere a los escolares que se van a organizar en parejas, para así responder una serie de actividades.

(Ver actividad 10.) Todos los escolares, es decir, el 100 % realizaron las actividades correctamente lo que demuestra que sucedieron cambios en la educación nutricional de los escolares.

Finalmente se propició la valoración y autovaloración atendiendo a si los escolares son capaces de identificar los alimentos que se deben consumir diariamente para

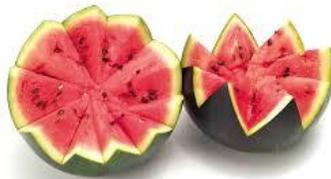
crecer sanos y fuertes y si manifestaron interés por poseer buenos hábitos alimentarios. Esta actividad se realizó con cierta independencia lo que corrobora lo expresado anteriormente.

En resumen, este autor considera que después de aplicar el sistema de actividades docentes y extradocentes y comparar las carencias determinadas en el diagnóstico y las transformaciones que gradualmente se mostraron en los escolares a partir de la utilización de la guía de observación que aparece en el (anexo 10), estos alcanzaron mayores conocimientos relacionados con la educación nutricional.

Lo anteriormente expresado evidencia 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 este investigador. Estos son: conocimiento de los grupos de alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes, determinación de la conducta que debe asumir con la alimentación para la conservación de la salud, autovaloración de la conducta que asume con la alimentación para la conservación de la salud y medidas higiénicas durante el procesamiento e ingestión de los alimentos.

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:*  
*Conclusiones:*



## **Conclusiones**

1-Los fundamentos teóricos metodológicos determinados se relacionan con aspectos generales de la educación nutricional en los escolares de 2.º a través de actividades docentes y extradocentes, los que demuestran que es una necesidad compartir conocimientos y estimular la participación en la conformación de estilos de vida sanos, dado que ello es política del estado cubano.

2-El estado actual de la educación nutricional de los escolares de segundo grado se caracteriza por presentar potencialidades como: se muestran interesados por mejorar sus hábitos alimentarios y asistir a todas las actividades que desarrolla la escuela, así como por carencias que se relacionan con: insuficientes conocimientos de los grupos de alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes, no muestran una conducta alimentaria que les permita la conservación de la salud, aún no son capaces de autovalorar la conducta que asumen con la alimentación para la conservación de la salud y desconocimiento de las medidas higiénicas durante el procesamiento e ingestión de los alimentos.

3-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, el Programa de El Mundo en que Vivimos y el Proyecto alimentar la mente para combatir el hambre, así como el uso de imágenes.

4- Los especialistas valoran que el sistema de actividades docentes y extradocentes posee calidad, es pertinente y aplicable en la práctica educativa.

5- La aplicación del sistema 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:*  
*Recomendaciones:*



## **Recomendaciones**

- Divulgar la propuesta en eventos científicos y en el trabajo metodológico de la escuela para introducir el resultado científico.

*Bibliografía:*  
*Bibliografía:*



## Bibliografía

- ✓ ACOSTA PÉREZ BETTY / CRUZ TEJAS NERYDA. Escuela Familia: Complementarios educacionales, En Nociones de Sociología, Pedagogía y Psicología. La Habana. Editorial Pueblo y Educación, 2001. Pág. 327.
- ✓ BAUTA AGUIAR VIVIAN. La alimentación en el hombre. La Habana. Editorial Pueblo y Educación, 1984. Pág. 108.
- ✓ CARVAJAL RODRIGUEZ CIRELDA. Educación para la Salud en la Escuela. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación, 2000. Pág. 167.
- ✓ CARVAJAL RODRIGUEZ CIRELDA. Metodología para el Movimiento de Escuelas por la salud. La Habana. Editorial Pueblo y Educación, 1999. Pág. 23.
- ✓ CARVAJAL RODRÍGUEZ CIRELDA / TORRES CUETO MARÍA ANTONIA. Promoción de la salud en la escuela primaria. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación, 2007. Pág. 112.
- ✓ CEREZAL MEZQUITA JULIO / FILLE RODRÍGUEZ JORGE. Cómo investigar en pedagogía. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación, 2004. Pág. 141.
- ✓ COLECTIVO DE AUTORES. Orientaciones Metodológicas de 2.g. Tomo 1. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación, 2001. Pág. 155.
- ✓ COLECTIVO DE AUTORES. Programa de segundo grado. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación, 2001. Pág. 91.
- ✓ COLECTIVO DE AUTORES. Programa Director Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación. La Habana. Editorial Pueblo y Educación, 1999. Pág. 18.
- ✓ FERREIRO GRAVIÉ RAMÓN. Higiene de los niños y adolescentes. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación, 1998. Pág. 362.

- ✓ GARCÍA BATISTA GILBERTO. Fisiología del Desarrollo e Higiene Escolar. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación, 2001. Pág. 143.
- ✓ LABARRERE REYES GUILLERMINA. Pedagogía. La Habana. Editorial Pueblo y Educación, 2012. Pág. 479.
- ✓ LAMAS LA ROSA LLIPSY. Sistema de actividades para fortalecer la Educación nutricional en los escolares de cuarto grado del S/I Leoncio Vidal. Corralillo, 2009. Pág. 77.
- ✓ LANUEZ BAYOLO MIGUEL DEL C / MARTÍNEZ LLANTADA MARTA / PÉREZ FERNÁNDEZ V. La investigación educativa en el aula. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación, 2008. Pág. 124.
- ✓ LEYVA LUGO MERCEDES. Manual de alimentación. Tomo 2. La Habana. Editorial Pueblo y Educación, 2012. Pág. 121.
- ✓ LEYVA LUGO MERCEDES. Manual de alimentación. Tomo 3. La Habana. Editorial Pueblo y Educación, 2012. Pág. 141.
- ✓ LÓPEZ NOMDEDEO CONSUELO. Manual de alimentación para guarderías infantiles. La Habana. MINSAP. (S.A) Pág. 79.
- ✓ RICO MONTERO PILAR / E. M. SANTOS PALMA / V. MARTIN VIAÑA CUERVO. Exigencias del Modelo para la dirección por el maestro de los procesos de educación, enseñanza aprendizaje. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación, 2008. Pág. 94.
- ✓ RICO MONTERO PILAR. Modelo de escuela primaria cubana. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación, 2008. Pág 138.
- ✓ SIN MESA CONSUELO. Temas de alimentación. La Habana. Editorial Pueblo y Educación, 1978. Pág. 116.
- ✓ \_\_\_\_\_ Alimentar la mente para combatir el hambre. Roma, 2002. Pág. 105.
- ✓ \_\_\_\_\_ MINSAP. Guías alimentarias para la población cubana mayor de 2 años. Instituto de nutrición e Higiene de los alimentos,

2002. Pág. 50.

- ✓ \_\_\_\_\_MINSAP. Centro Nacional de Promoción y Educación para la salud. Carpeta, Movimiento Municipios por la Salud, La Habana, 1996. Pág. 31.
- ✓ [HTTP://WWW.GOOGLE.COM.CU/](http://www.google.com.cu/) educación nutricional. Diciembre del 2012
- ✓ [HTTP://WWW.WIKIPEDIA/](http://www.wikipedia/) Datos de las enfermedades causadas por la malnutrición.

*Anexos:*  
*Anexos:*



## **Anexos**

### **Anexo # 1:**

#### **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.
- Programa 2.g de El Mundo en que Vivimos.

#### **Guía para el análisis de los documentos.**

- Si aparecen objetivos relacionados con la educación nutricional.

## Anexo # 2:

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 consumen alimentos durante el recreo y el almuerzo.

Siempre \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_

- 2- Los escolares ingieren alimentos de los diferentes grupos básicos de alimentos que los hacen crecer sanos y fuertes durante el recreo:

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 \_\_\_\_\_

- 3- Los escolares ingieren alimentos de cada grupo básico durante el almuerzo.

Siempre \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_

- 4- Los escolares cumplen las medidas higiénicas durante el procesamiento e ingestión de los alimentos.

Siempre \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_

**Anexo # 3:**

**Tabla que ilustra los resultados cuantitativos de la guía de observación aplicada durante el diagnóstico:**

#	Aspectos a observar	Siempre	A veces	Nunca
1	Consumen los escolares alimentos durante el recreo y el almuerzo.	x	-	-
2	Los escolares ingieren alimentos de los diferentes grupos básicos en el recreo.	x Energéticos (carbohidratos y grasas)	-	-
3	Los escolares ingieren un alimento o más de cada grupo básico durante el almuerzo.	-	(en el almuerzo) x	-
4	Los escolares cumplen las medidas higiénicas durante el procesamiento e ingestión de los alimentos	-	x	-

#### **Anexo # 4:**

#### **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 como futuro maestro.

Muchas gracias por su cooperación.

1) ¿Convive usted diariamente con su hijo?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

2) ¿Compra usted los alimentos que su hijo consume?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

3) ¿Conoce cuáles son los grupos de alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

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

---

5) ¿Conoce las consecuencias de una dieta no balanceada?

Sí \_\_\_ No \_\_\_

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

Sí \_\_\_ No \_\_\_ ¿Por qué?

**Anexo # 5:**

Tabla que ilustra los resultados de algunas preguntas de la encuesta aplicada a los familiares de los escolares de 2.g.

#	Familias encuestadas.	Familias que si conocen.	%	Familias que no conocen.	%
3	22	5	22	17	78
5	22	5	22	17	78

**Anexo # 6:**

**Encuesta aplicada a los escolares durante el diagnóstico.**

Objetivo: Diagnosticar el estado actual de la educación nutricional en las familias 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 maestro.

Actividades:

1-Marca con una X la respuesta correcta:

De los siguientes alimentos, cuáles comes diariamente:

- |                                  |                                  |                                    |
|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> arroz   | <input type="checkbox"/> dulces  | <input type="checkbox"/> vegetales |
| <input type="checkbox"/> huevo   | <input type="checkbox"/> frutas  | <input type="checkbox"/> carnes    |
| <input type="checkbox"/> leche   | <input type="checkbox"/> viandas | <input type="checkbox"/> pan       |
| <input type="checkbox"/> pescado |                                  |                                    |

2- Escribe dos alimentos que te hacen crecer sano y fuerte:

---

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

---

**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
1	Alejandra Pérez	39	1.24	Encima de 97	Obesa
2	Claudia Parcelan	20	1.25	Debajo de 3	Desnutrida
3	Maria C. Nuñez	39	1.26	Encima de 97	Obesa
4	Yaidelis Medinas	23	1.23	Entre 10 y 3	Delgada
5	Evey Martines	27	1.27	Entre 10 y 90	Normopeso
6	Vaneza Rodriguez	20	1.16	Entre 10 y 90	Normopeso
7	Cheri Lima	26	1.29	Entre 90 y 97	Sobrepeso
8	Eila Lena León	35	1.35	Entre 90 y 97	Sobrepeso
9	Liz Noemí Reyes	29	1.19	Encima de 97	Obesa
10	María B. Sol	20	1.10	Entre 10 y 3	Delgada
11	Fátima S. Padilla	35	1.25	Encima de 97	Obesa
12	Víctor O. Expósito	27	1.23	Entre 90 y 97	Sobrepeso
13	Maikol Parra	22	1.24	Entre 10 y 90	Normopeso
14	Hamlet A. Hernández	32	1.25	Encima de 97	Obesa
15	Leandro R. Pérez	40	1.29	Encima de 97	Obesa
16	Alex Daniel Figueroa	47	1.34	Encima de 97	Obesa
17	Chamel A. Borges	24	1.27	Entre 10 y 90	Normopeso
18	Néstor D. González	21	1.17	Entre 10 y 90	Normopeso
19	Henry Martínez	21	1.19	Entre 10 y 90	Normopeso
20	Daikel Figueroa	22	1.23	Entre 10 y 90	Normopeso
21	Javier A. Silva	24	1.25	Entre 10 y 90	Normopeso
22	Lehinton A. Pérez	30	1.29	Entre 90 y 97	Sobrepeso

**Anexo # 8:**

**Guía 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 de 2.g.

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. ¿Considera usted, que el sistema de actividades docente y extradocentes propuesto contribuye a la educación nutricional en los escolares de 2.g?

Sí\_\_\_\_ No\_\_\_\_ ¿Por qué?

2. ¿Considera que la propuesta es pertinente? Argumente.

3. Valore la relación de las actividades con los objetivos expresados en el modelo y el Programa de El Mundo en que Vivimos.

4. ¿Considera posible su aplicación en el centro?

Sí\_\_\_\_ No\_\_\_\_

5. ¿Qué sugerencias o modificaciones le realizaría?

Muchas gracias por su colaboración.

**Anexo # 9:****Tabla que muestra los datos de los especialistas consultados.**

#	Nombres	Años de experiencia	Grado científico	Categoría docente	cargo
1	Miladis Torres del Rosario.	21	Lic.	-----	Maestra de primer grado.
2	Antonia María Morejón Matos.	41	MsC.	Instructora	Directora de la escuela Jaime Hugo Vilella Prats.
3	Luisa López Moret	16	MsC.	-----	Metodóloga.
4	Ana Moret	25	Lic.	Instructora	Jefe del primer ciclo.
5	Dalia Rodríguez	30	Lic.	-----	Maestra de 2. g.
6	Elaine Pérez	5	Lic.	-----	Maestra de 2.g.
7	Rosa Undal	32	MsC.	-----	Maestra de 2. g.

## **Anexo #10:**

### **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 grupos de alimentos necesarios para crecer sanos y fuertes.

Todos: \_\_\_\_ Algunos: \_\_\_\_ Ninguno: \_\_\_\_

3. Si los escolares manifiestan la conducta que debe asumir con la alimentación para la conservación de la salud.

Todos: \_\_\_\_ Algunos: \_\_\_\_ Ninguno: \_\_\_\_

4. Si los escolares autovaloran la conducta que asumen con su alimentación para la conservación de su salud.

Todos: \_\_\_\_ Algunos: \_\_\_\_ Ninguno: \_\_\_\_

5. Si los escolares conocen y cumplen las medidas higiénicas durante el procesamiento e ingestión de los alimentos.

Todos: \_\_\_\_ Algunos: \_\_\_\_ Ninguno: \_\_\_\_

6. Si los escolares mantienen una correcta higiene de los alimentos que ingieren en la escuela.

Todos: \_\_\_\_ Algunos: \_\_\_\_ Ninguno: \_\_\_\_.