

La Lúdica en los Procesos de Seguridad Alimentaria

Trabajo Presentado Para Obtener El Título De Especialista En Pedagogía De La Lúdica

Fundación Universitaria Los Libertadores

Luisa Fernanda Galeano Buitrago

Director:

César Augusto Sánchez rojas

Diciembre, 2018

Resumen

La alimentación balanceada aporta nutrientes necesarios para que el ser humano tenga la suficiente energía y pueda realizar diferentes actividades en su diario vivir. En el colegio Técnico Industrial Piloto los niños/as de transición 1 de la mañana, evidencian consumo de alimentos con alto nivel de azúcar, como papas, chocolatinas, gaseosas, entre otros; los cuales son suministrados por los padres de familia o acudientes. En la mayoría de los casos estos alimentos no cuentan con los nutrientes necesarios y pueden afectar aspectos como talla y peso, generar enfermedades y reducir habilidades cognitivas como la atención, concentración perjudicando su vida escolar.

Por esta razón la propuesta de intervención *Papitos engomados por mi bienestar* tiene como objetivo generar experiencias lúdico-pedagógicas frente a hábitos alimenticios a los estudiantes y padres de familia de transición 1 de la mañana del Colegio Técnico Industrial Piloto y se encuentra enmarcada dentro de la Línea de investigación de la Fundación Universitaria Los Libertadores denominada Evaluación, aprendizaje y docencia ya que se relaciona con aspectos de las ciencias humanas y sociales, permitiendo desde la lúdica lograr los objetivos trazados.

Esta propuesta busca brindar experiencias lúdicas a padres de familia acerca de los buenos hábitos alimenticios y así reducir el consumo de alimentos poco saludables en sus hijos y familia. Se hará uso de la lúdica permitiendo que las familias se diviertan, disfruten y se motiven acerca de la buena alimentación, obtengan conocimientos sobre la alimentación saludable.

Palabras clave: Alimentación saludable, hábitos alimenticios, padres de familia, primera infancia, lúdica.

ABSTRACT

The balanced diet provides necessary nutrients so that the human being has enough energy and can perform different activities in his daily life. The preschool children of Tecnico Piloto school consume foods with a high level of sugar like chocolates, sodas among others. These foods are supplied by parents. In the most cases these foods don't have the necessary nutrients and can affect aspects such as height and weight, generate diseases and reduce cognitive skills such as attention, concentration, harming their school life.

For this reason, the intervention proposal *Papitos engomados por mi bienestar* has as purpose generate ludic-pedagogical experiences of eating habits to preschool children and parents and is framed within the Research Line of Los Libertadores University called Evaluación, aprendizaje y docencia, It is related to aspects of the human and social sciences allowing from the playful to achieve the objectives set.

This proposal seeks to provide playful experiences for parents about good eating habits and reduce the consumption of unhealthy foods in their children and family. The playful will be used allowing that families have fun, enjoy and be motivated about good eating habits and get knowledge about healthy eating.

Keywords: Healthy eating, eating habits, parents, early childhood, play.

La Lúdica en los Procesos de Seguridad Alimentaria

Los seres humanos necesitamos de una alimentación balanceada entendida esta como el consumo de nutrientes necesarios para que el cuerpo humano tenga la suficiente energía, pueda sobrevivir y lleve a cabo diferentes acciones. La buena alimentación influye en diversos aspectos de la vida y está relacionada al desarrollo de todas las habilidades y capacidades del ser humano. Es por esta razón que la presente propuesta de intervención consiste en sensibilizar y promover buenos hábitos alimenticios en los padres de familia de los niños y niñas del grupo transición quienes se encuentran entre los cuatro y cinco años.

Si los padres de familia o acudientes poseen conocimientos sobre la alimentación saludable, orientarán a sus hijos, promoverán y brindarán una adecuada alimentación a estos.

Según el Código de infancia y adolescencia-Ley 1098 de 2006, La primera infancia es la etapa de la vida que va desde la gestación hasta los seis años de edad y es de vital importancia ya que es allí donde se establecen las bases para el desarrollo cognitivo, emocional y social del ser humano, siendo primordiales para un desarrollo humano de calidad, es por esta razón que el adulto debe acompañar y brindar la atención oportuna en esta etapa, pues todo lo que se enseñe en sus primeros años perdura para toda la vida.

En la constitución Política de Colombia de 1991 en el artículo 44, se establecen los derechos fundamentales de los niños y niñas haciendo énfasis en la alimentación equilibrada; tanto el Estado, la sociedad y la familia tienen el deber de velar por el cumplimiento de este derecho y denunciar cuando no sea garantizado este.

Por otra parte, el Documento Guía alimentación saludable elaborado por Vera y Hernández (2013) hace referencia a la alimentación saludable “como uno de los factores principales para la promoción y mantenimiento de una buena salud, lo que representaría una reducción sustancial de la mortalidad y la carga de enfermedad a nivel mundial.”

Se reconoce que la salud no solo hace referencia a la ausencia de enfermedad sino al estado completo de bienestar tanto en lo mental, físico y social.

En las diferentes instituciones, jardines y lugares donde se encuentran los niños y niñas se evidencia que, al momento de consumir un refrigerio, onces, lonchera entre otros, los alimentos que más son consumidos son las golosinas, alimentos en paquetes, bebidas azucaradas entre otros. Además, los niños y niñas prefieren las onces que les envían de sus casas en vez de consumir el refrigerio brindado en el colegio, jardín o escuela el cual ha sido seleccionado por nutricionistas y especialistas en la alimentación infantil.

Al no contar con los nutrientes necesarios los niños y niñas se ven afectados en aspectos físicos como su talla y peso, no alcanzando o sobrepasado los valores correspondientes, puede también desencadenar enfermedades cardiovasculares o diabetes, de igual forma la suficiente de hierro genera anemia.

Por otra parte, sus habilidades cognitivas se ven afectadas pues se disminuye la atención, la memoria, concentración, viéndose alterada su vida escolar.

Con base en lo anterior la presente propuesta de intervención está dirigida para los padres de familia de los niños y niñas del grado transición 1 del Instituto Técnico Industrial Piloto, en la localidad de Tunjuelito de la ciudad de Bogotá, pues se evidencia un alto nivel de consumo de alimentos azucarados, golosinas entre otros, los cuales en la mayoría de los

casos no aportan los suficientes nutrientes que un niño y niña que de cuatro o cinco años debe consumir.

Estos alimentos los niños y niñas los traen de sus hogares, sus padres o cuidadores son quienes les suministran estos sin analizar si ese producto aporta los suficientes y adecuados nutrientes a sus hijos.

A partir de lo expuesto anteriormente fue cómo surgió la siguiente pregunta ¿Cómo promover hábitos alimenticios saludables en padres de familia y los niños de transición 1 del colegio Técnico Industrial Piloto?

La presente propuesta de intervención plantea como objetivo, generar experiencias lúdico-pedagógicas frente a hábitos alimenticios a los estudiantes y padres de familia del grupo transición 1 del Colegio Técnico Industrial Piloto

Los beneficiarios directamente son los padres de familia pues son estos quienes aprenderán y compartirán las experiencias y conocimientos adquiridos a sus hijos y demás familiares.

Para llegar al objetivo propuesto se establece:

- Promover la lúdica en la generación de hábitos alimenticios para padres de familia y estudiantes del grupo transición 1 del Colegio Técnico Industrial Piloto.
- Vincular a padres de familia y estudiantes en acciones pedagógicas en pro de procesos de aprendizaje compartidos.
- Fomentar los hábitos alimenticios como un tema esencial en la formación de los estudiantes.

Esta propuesta de intervención se justifica puesto que la familia es el primer agente educativo que tiene el niño y la niña, y es quien les enseña, guía y orienta. Los padres de familia al tener conocimientos de los adecuados hábitos alimenticios y de la importancia que estos generan en los niños y niñas fomentaran en sus hijos buenas prácticas alimenticias, llevándolos a un adecuado crecimiento y desarrollo físico e intelectual.

Este tema fue de mi interés puesto que en la actualidad en la institución educativa se evidencia que los niños y niñas prefieren consumir alimentos de paquete, gaseosas, galletas, dulces entre otros, suministrados por los padres de familia o cuidadores en vez del refrigerio entregado en la institución, también se evidencia niños y niñas de bajo peso y otros por el contrario con un peso alto.

Con el desarrollo de esta propuesta de intervención se pretende orientar a los padres de familia y promover hábitos saludables a través de experiencias lúdicas, llamativas e innovadoras para que en un futuro se eviten enfermedades y problemáticas relacionadas a la alimentación.

A partir de esto se realiza una indagación de otras propuestas de intervención referentes a la alimentación saludable hechas por los estudiantes de la Fundación Universitaria Los Libertadores, en primera instancia se cuenta con la propuesta *“Fortalecer Hábitos Alimenticios Sanos a Través de una Estrategia en Educación Ambiental en Niños de Grado 4° y 5° de Básica Primaria en la Sede Valle Bonito”* realizada por Olga Herrera, Efraín de Jesús García y Luis Carlos García, en febrero del 2017, esta se relacionada con la presente propuesta puesto que buscan mejorar los hábitos alimenticios de niños y niñas en edad escolar, esta propuesta de investigación tienen como eje principal a la familia pues según

estos “son los padres los principales responsables de la manutención de sus hijos, ellos son los que deben decidir la calidad y la cantidad de los alimentos a proporcionar” también, ya que su diseño metodológico se asemeja al propuesto pues es investigación acción, inicialmente se realiza un diagnóstico donde se identifican características, problemáticas y necesidades, se crea una propuesta y de ahí se parte para intervenir, por otra parte en dicha propuesta realizan talleres a los padres de familia en donde se sensibilizan acerca de las prácticas nutricionales, de los beneficios nutricionales de las frutas y verduras, lo cual se involucra en mi propuesta.

Por otro lado se cuenta con la propuesta de investigación *Mejorando hábitos saludables en los niños de grado cuarto mediante actividades lúdicas* realizado por Lesmes Mora Blanca Stella y Amaya Mora Martha Lucía, en septiembre del 2017, esta propuesta se asemeja a la que estoy presentando ya que proponen el juego y rondas para mejorar las prácticas saludables de alimentación, de igual manera se enmarca dentro de la metodología de investigación acción, pues parten de la identificación de la problemática en la institución, luego diseñan y aplican la propuesta a través de talleres. En esta tienen en cuenta el papel de la familia en la promoción de los buenos hábitos alimenticios “En la familia es donde se inicia la formación de hábitos saludables en alimentación y actividad física con las costumbres y tradiciones del entorno, pues es allí donde se dan los primeros pasos para una buena nutrición” pág. 12, de igual manera la presente busca intervenir de manera lúdica, haciendo uso del juego y la ronda como estrategia para fomentar buenos hábitos alimenticios.

Finalmente se cuenta como antecedente indexado el artículo “alimentación saludable” realizado por Carcamo Vargas, Gloria I, Mena Bastías y Carmen Patricia, de la Universidad

del Bio Bio Chillan, Chile. En este se hace referencia de la relación que tiene la alimentación con la salud del ser humano y de quien recae la responsabilidad de la alimentación en cada una de las etapas del ser humano.

Es de gran importancia definir ciertos conceptos esenciales que se abordaran a lo largo de la presente propuesta de intervención, entre los cuales se encuentran:

Según la Agencia de Salud Pública de Cataluña (2017) se define la alimentación como el proceso que ocurre a lo largo de la vida "mediante el que obtenemos los nutrientes que nos permiten cubrir las necesidades del organismo. A fin de que el crecimiento y el desarrollo tanto físico como mental se produzcan de una forma adecuada"

Sin esta el ser humano no podría sobrevivir, es de gran importancia que la alimentación sea balanceada para que se obtengan los nutrientes necesarios para un óptimo desarrollo.

Para que exista una apropiada alimentación se deben contar con buenos hábitos alimenticios los cuales deben estar presentes desde los primeros años de vida, entendidos según la nutricionista Kattia Hidalgo (2012) del programa de Equidad Publica del Ministerio de Educación Pública de Costa Rica como "aquellas prácticas de consumo de alimentos por medio de las cuales las personas seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud. Esto incluye adoptar un patrón de consumo que incluya todos los grupos de alimentos"

Existen seis grupos alimenticios

- Cereales
- Frutas-verduras

- Carnes-pescado-huevo
- lácteos y derivados
- Productos azucarados
- Aceites o grasas.

Entre los beneficios que se obtienen al contar con una alimentación saludable se encuentran:

- Adecuado crecimiento de acuerdo a su edad
- Brinda los nutrientes necesarios para la realización de diversas actividades durante el día
- Reduce el riesgo de sobrepeso
- Fortalece habilidades cognitivas como la atención, concentración, memoria entre otras
- Previene enfermedades.
- Buena salud emocional.

Aquí es de gran importancia el papel que asume el adulto pues este se convierte en un modelo para el niño y la niña tanto en sus acciones y lo que le brinda a este.

Así lo destaca Serafín Patricia (2012) porque la alimentación en la primera infancia “está determinada principalmente por los alimentos ofrecidos por la familia, escuela y el colegio” pues es allí donde el niño y la niña permanecen la mayor parte del tiempo y dependen de estos.

Para dar continuidad con la presente propuesta de intervención cabe destacar que esta se encuentra enmarcada dentro de la línea de investigación de la Fundación Universitaria Los Libertadores denominada Evaluación, aprendizaje y docencia puesto que se dirige a diversos aspectos relacionados con las ciencias humanas y sociales, permitiendo desde la lúdica fortalecer aspectos de aprendizaje en los diversos contextos que se encuentran los niños y las niñas, logrando así los objetivos trazados.

Es así como dentro de las microlinas de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la Fundación Universitaria Los Libertadores denominada Pedagogías, Didácticas e Infancia, la presente propuesta se centra en el eje de didáctica pues esta se encuentra presente en cada una de las aulas, proponiendo y presentando así estrategias lúdico-pedagógicas para fortalecer los hábitos alimenticios en los niños y niñas del grupo transición 1 y sus familias del Colegio Técnico Industrial Piloto. Esta conduce a innovar la práctica pedagógica articulando y fortaleciendo cada una de las dimensiones del niño y la niña e involucrando y haciendo participe a la familia como agente primordial en el proceso de enseñanza aprendizaje.

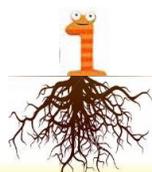
Entre las estrategias que se harán uso para orientar los buenos hábitos alimenticios en niños y padres de familia se proponen los rincones de aprendizaje, la enseñanza por descubrimiento, el planteamiento de problemáticas que permitan la solución de estas a partir del ensayo-error de igual manera se hará uso de láminas, talleres, experiencias musicales, creación de personajes entre otros.

Por otra parte, la presente propuesta de intervención tiene una mirada cualitativa permitiendo de esta manera recolectar y describir diversos eventos y características que se presentan dentro de la cotidianidad en el suministro y toma de alimentos durante el día. A partir de esto, se hará uso de la observación participante pues de esta manera se obtendrá información de primera instancia, teniendo contacto directo con la población a su vez se realizarán diarios de campo, encuestas, entrevistas y talleres para los padres de familia y niños.

Papitos engomados por mi bienestar es una propuesta que busca brindar experiencias lúdicas a padres de familia acerca de los buenos hábitos alimenticios y de esta manera reducir el consumo de alimentos poco saludables en sus hijos y familia. Se hace uso de la lúdica pues por medio de esta las familias se divertirán, disfrutarán y se motivarán para alimentarse sanamente y al mismo tiempo obtendrán información, conocimientos y datos característicos acerca de la alimentación saludable.

El siguiente esquema plantea las fases que tendrá la presente propuesta para así alcanzar los objetivos planteados.

Figura 1. Arbol y Raíces del color ilustración del vector



Exploración

Aplicación encuesta inicial (diagnostico)

Comparten saberes previos

Explicación de la propuesta de intervención



Ejecución

Construcción de estrategias a partir de saberes previos.

Aplicación y participación de experiencias lúdicas y talleres



Aplicación

Aplicación de estrategias adquiridas



Evaluación

Compromisos y acuerdos

Aplicación encuesta final

Fuente: Propia

1. Exploración:

Inicialmente se aplicará al familiar-acudiente del estudiante una encuesta sencilla (anexos) la cual arrojará datos interesantes-claves acerca de la alimentación, rutinas, horarios de los niños y niñas, los resultados servirán de base para construir las experiencias y talleres.

De igual manera se compartirán saberes previos, ideas, acerca de la alimentación saludable, si consideran que sus niños y niñas están bien alimentados, entre otras.

Y finalmente se explicará la propuesta de intervención, la cual surge de las necesidades de los niños y niñas, pero también partirá de sus intereses.

2. Ejecución:

A partir de la fase de exploración se crean y se ejecutan diversos talleres-experiencias que permitan fortalecer diversos conceptos acerca de la alimentación saludable como también la creación de recetas, que permitan disminuir el consumo de alimentos chatarra en los niños y niñas, siendo estas útiles pues proporcionarán a las familias diversas estrategias lúdicas para fomentar en sus hijos/as alimentación saludable.

Entre las posibles experiencias y actividades que realizarán los padres de familia se encuentran:

- ***Piñata de alimentos:*** En el aula los padres de familia se encontrarán con una piñata, pasaran uno por uno y con los ojos vendados trataran de romper esta, cuando se logre, saldrán de la piñata diversos alimentos y cuando los hayan recogido comentarán porque los escogieron, si los consumen continuamente, que tanto saben de ese alimento, entre otros.

Objetivo: Identificar los conocimientos previos que poseen los padres de familia acerca de los alimentos que se consumen diariamente en el hogar a través de la piñata de alimentos permitiendo compartir experiencias, divertirse y socializar con otros.

Recursos: Piñata, alimentos, cubre ojos, palo.

- ***Volviendo a ser niños:*** De los alimentos recogidos en la piñata de la experiencia anterior se entregará a cada padre de familia y/o acudiente la imagen de uno de estos, en la pared del patio se encontrarán dos imágenes una de niños felices (sanos) y otra de niños tristes, los padres de familia tendrán que superar diversos obstáculos (telaraña, aros, conos, trotes) y pegarlos en la cara correspondiente si consideran que ese alimento aporta o no nutrientes a los niños y niñas. Al finalizar se les compartirá las características de cada alimento.

Objetivo: Reconocer los beneficios que proporcionan los alimentos a través de actividades deportivas.

Recursos: Imágenes de niños y alimentos, cinta, cuerdas, balones, conos, aros, colchonetas.

- ***Analizando etiquetas nutricionales:*** Se realizarán juegos como loterías, rompecabezas, bingos y concéntrese los que proporcionarán información de vital importancia acerca de los nutrientes de los alimentos y la orientación de como leer y analizar las etiquetas nutricionales que se encuentran en los alimentos.

Objetivo: Aprender a identificar e interpretar las etiquetas nutricionales de los alimentos por medio de actividades como loterías, concéntrese, rompecabezas entre otros potenciando habilidades cognitivas como la atención, observación y memoria.

Recursos: Loterías, bingos, concentre, rompecabezas, etiquetas, alimentos con etiquetas nutricionales.

- **Creando un recetario:** Los padres compartirán recetas que cocinan para sus familias y al final se construirá un recetario en material reciclable con las recetas recolectadas, este hará parte de las memorias de la presente propuesta.

Objetivo: Crear un recetario con material reciclable a partir de las ideas y comentarios de los padres de familia

Recursos: Tapas, cartón, periódico, hojas, lana.

- **Alimentación Divertida:** Los padres de familia y/o acudientes se convertirán en chefs, para esto crearan el accesorio característico (gorro); al tener el atuendo listo crearan recetas saludables, creando formas, figuras y animales, a partir de esto los padres de familia reconocerán que con alimentos que comúnmente no se comen los niños y niñas con agrado, como vegetales y algunas frutas, se pueden crear platos divertidos, llamativos a la vista los cuales generarán interés y satisfacción al comer.

Objetivo: Brindar diferentes opciones de presentación de los alimentos para que estos sean atractivos a la vista de los niños y niñas y generen interés de ser consumidos.

Recursos: Gorro de chef, hilo caucho, frutas, vegetales, pasta, carne, platos, palos de pincho, entre otros.

- **Tapete nutritivo:** En el aula se encontrará un tapete (similar al twister) con diferentes imágenes de alimentos, así mismo la docente que dirige las experiencias tendrá consigo una ruleta y en esta se encontraran los grupos alimenticios e imágenes de manos y pies, al hacer girar la ruleta esta dirá si los padres de familia ponen la

mano/pie, derecha/izquierda en la imagen de un lácteo, o fruta, producto azucarado o cereal entre otros grupos alimenticios, así sucesivamente, ganará el padre de familia que mantenga el equilibrio y ubique correctamente sus manos y pies en el grupo alimenticio correspondiente.

Objetivo: Identificar a que grupo de alimenticio pertenecen ciertos alimentos a través del tapete nutritivo.

Recursos: Tapete nutritivo, ruleta de grupos alimenticios.

- **En búsqueda de alimentos:** Se conformarán equipos de cuatro integrantes, un participante de cada equipo escogerá de un gorro mágico una cita de un color diferente, a partir de los colores asignados, en el patio de la institución se encontrarán imágenes de diferentes alimentos y solo tendrán que escoger los del color correspondiente. En seguida tendrán que crear una copla, retahíla o adivinanza alusiva a los alimentos.

Objetivo: Identificar las características de los alimentos por medio de juegos de lengua y literatura.

Recursos: Sombrero, cintas, imágenes de alimentos.

- Creación de melodías, rimas, coreografías, obras de teatro entre otras para promover la alimentación balanceada.
- **Al son son son:** Cada familia preparará una receta y la dará a conocer a los demás en forma de canción.

Objetivo: Fomentar el vínculo familiar a través del diseño e interpretación de una receta.

Recursos: Canciones acerca de los alimentos, micrófono, video beam, luces de colores.

3. Aplicación:

Las familias pondrán en práctica las estrategias adquiridas y se realizará un acompañamiento-seguimiento por un periodo de tiempo para visualizar si se generan cambios en las loncheras y en los alimentos suministrados por parte del hogar.

4. Evaluación:

Después de haber participado en las diversas experiencias y talleres los padres de familia o acudientes crearan diversos compromisos para ponerlos en práctica en sus hogares y su diario vivir.

Así mismo se aplicará una encuesta final que informe si las experiencias y talleres fueron de ayuda.

Como conclusiones de la presente propuesta de intervención se evidencian:

- Una buena alimentación tiene gran influencia en el ser humano para el buen desempeño de las diversas actividades diarias, pues el niño y niña al estar alimentado sanamente presentará un buen desarrollo en habilidades cognitivas, físicas y emocionales
- Una buena alimentación no consiste en consumir gran cantidad de alimentos puesto que se debe tener en cuenta la cantidad de nutrientes que aporta cada uno y si estos son apropiados o no para nuestra salud.

- La presentación de los alimentos al ser servidos influye de gran manera para que se tome la decisión de consumirlos o no, puesto que al presentarse de una manera agradable y llamativa generará placer y expectativa al degustarlos.
- La propuesta de intervención beneficia al niño y niña de transición y a su vez a su núcleo familiar, todos contarán con una alimentación balanceada.

BIBLIOGRAFÍA

Agencia de Salud Pública de Cataluña. (2017). La alimentación saludable en la etapa escolar.

Recuperado de:

http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf

Carcamo Vargas, Gloria I., Mena Bastías, Carmen Patricia, Alimentación Saludable.

Horizontes Educativos [en línea] 2006, (Sin mes): [Fecha de consulta: 24 de abril

de 2018] Recuperado de

en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97917575010>> ISSN 0717-2141

Código de infancia y adolescencia-Ley 1098 de 2006. Recuperado de

https://www.oas.org/dil/esp/Codigo_de_la_Infancia_y_la_Adolescencia_Colombia.pdf

Constitución Política de Colombia. (1991). Recuperado de

<http://www.corteconstitucional.gov.co/inicio/Constitucion%20politica%20de%20Colombia.pdf>

Herrera Olga, García Efraín de Jesús, García Luis Carlos. (2017). Fortalecer Hábitos

Alimenticios Sanos a Través de una Estrategia en Educación Ambiental en Niños de

Grado 4° y 5° de Básica Primaria en la Sede Valle Bonito. Recuperado de

<http://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1186/herreraolga2017.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Hidalgo Kattia. (2012). Hábitos alimentarios saludables. Recuperado de:
<https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>.

Lesmes Mora, Blanca Stella, Amaya Mora, Martha Lucia. (2017). Mejorando hábitos saludables en los niños de grado cuarto mediante actividades lúdicas. Recuperado de:
<http://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/1504/lesmesblanca2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rolandtopor (s,f) Árbol y raíces del color ilustración del vector (imagen). Recuperado de:
<https://es.dreamstime.com/stock-de-ilustraci%C3%B3n-%C3%A1rbol-y-ra%C3%ADces-del-color-ilustraci%C3%B3n-del-vector-image65887682>

Serafín Patricia (2012). Manual de la alimentación escolar saludable. Recuperado de
<http://www.fao.org/docrep/field/009/as234s/as234s.pdf>

Vera Rey Anyul Milena y Hernández Blanca, C. (2013). Ministerio de Salud y Protección Social, Documento guía Alimentación Saludable. Tomado de:
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/Guia-Alimentacion-saludable.pdf>

ANEXOS

Formato de Diario de Campo

Número de Diario de Campo	
Fecha:	
Hora:	
Nombre del agente que observa:	
Descripción de lo observado:	
Interpretación de lo observado:	
Conclusiones:	

Formato de Encuesta

PAPITOS ENGOMADOS POR MI BIENESTAR	
Nombre (opcional):	
Edad:	
Parentesco del estudiante:	
Seleccione con una X la opción que más se acerca a su realidad.	
1. ¿Cuántas comidas prepara al día para su hijo/a? 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 o mas <input type="checkbox"/>	
2. Comparte con su hijo en la mesa: Desayuno <input type="checkbox"/> Almuerzo <input type="checkbox"/> Cena <input type="checkbox"/> Ninguna <input type="checkbox"/> ¿Otras? Cuales _____ _____	
3. ¿Tiene horarios establecidos para el consumo de alimentos? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	
4. ¿Usted compra onces o lonchera para su hijo/a? Si <input type="checkbox"/> (Continúe con la 5) No <input type="checkbox"/> (finalizó la encuesta)	
5. Usted compra: (puede marcar más de una opción) Frutas <input type="checkbox"/> Bebidas azucaradas (Pony malta, gaseosas, jugos hit) <input type="checkbox"/> Paquetes (papas, chitos, galletas) <input type="checkbox"/>	

Dulces (chocolatinas, gomas)

Lácteos (leche, avena, yogurt, queso)

¿Otro? ¿Cuál?

6. Al comprar algún alimento para su hijo/a ¿usted se fija en la tabla nutricional del alimento?

Si

No

Formato de Experiencias -Talleres

Nombre del Taller	(Este dependerá de cada sesión)
Fecha	(el último viernes de cada mes)
Horario	(7:00 am – 9 :00 am)
Objetivos	
Materiales	
Acercamiento-Inicio	
Desarrollo	
Conclusiones	
Cierre	