



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS
COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN INTEGRAL
CÁTEDRA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO

**JORNADA DE SENSIBILIZACIÓN PARA PADRES Y REPRESENTANTES
SOBRE LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE
LA U. E. "SANTIAGO MARIÑO"**

Proyecto del Trabajo de Grado para optar
a la Licenciatura en Educación
Mención Integral.

Autoras: María Martínez
Paola Silva
Tutor:
DollyOlaizola

Valencia, enero de 2015.



UNIVERSIDAD DE CARABOBO.
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS.
COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN INTEGRAL.



APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de Tutor del Trabajo Especial de grado: jornada de sensibilización para padres y representantes sobre la alimentación balanceada en los niños y niñas de la U. E. "Santiago Mariño", presentado por las ciudadanas Paola Silva C.I. 18.857.280 MaríaMartínez C.I. 20.356.323, para optar por la Licenciatura en Educación Mención Integral, considero que dicho Trabajo de investigación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Valencia, a los _____ del mes de _____ de _____.

Olaizola Dolly

C.I. 16.772.269

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida, por permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional, a mi madre Letty Ayala, quien estuvo allí para ayudarme, para felicitarme, para guiarme y para siempre darme la bendición en cada uno de mis pasos, (LO LOGRE MAMI).

A mi padre Miguel Martínez el hombre que me dio la vida y que siempre está allí para mí, sin fallarme aunque al principio no quería que estudiara educación, siempre me apoyaste.

A ti abuela Petra que estuviste conmigo siempre cuidándome y enseñándome, hoy no estás conmigo físicamente. Como me hubiese gustado que leyeras esto.

A mi esposo Iván García, quien me ha ayudado y apoyado de una manera especial y única, a mi hijo hermoso que viene en camino, le dedico este trabajo por llegar en este momento tan importante de mi vida.

A mis amigas de la universidad, Paola Silva, Yenkelis Briceño, Yenicet Parra e Yngris Castillo, ustedes estuvieron allí siempre para ayudarme y aconsejarme. Gracias a su apoyo y conocimiento hicieron de esta experiencia una de las más especiales.

LOS AMO ENORMEMENTE.

María Martínez.

AGRADECIMIENTOS

Primero a mi Dios que siempre me guía por el camino correcto, a mi abuela Petra, que aunque no esté en este mundo conmigo sé que desde allá arriba me cuida, me protege y me bendice en cada momento de mi vida, ella es mi ángel guardián.

A mis padres Letty Ayala y Miguel Martínez ellos son el motor de mi vida y siempre están allí para mí, dándome consejos que me han servido de mucho para llegar donde estoy. Los amo con todo mi corazón.

A mi esposo Iván García, que desde el principio de mi carrera ha estado conmigo brindándome todo el apoyo y amor necesario y sobre todo acompañándome en cada momento. A mi hijo que viene en camino, el más que nadie siente esta emoción tan inmensa que siento. Te amo hijo mío.

A la Universidad de Carabobo, a la Facultad de Educación y al Departamento de Educación Integral por abrirme sus puertas dándome la oportunidad de ser parte de su excelencia y por ofrecerme el aprendizaje necesario para enseñar a otros.

A mi tutora Dolly Olaizola por guiarme en esta última etapa de mi carrera. Gracias.

Y por último pero no menos importante a Paola Silva mi amiga, hermana y compañera de tesis. Gracias a nuestros esfuerzos logramos llegar al final de la meta. Te quiero inmensamente...

María Martínez.

DEDICATORIA

Principalmente a mi Diosito, por guiarme en todo momento en los caminos hacia mis metas.

A mis hijos, Santiago Josué y Lisbany Gabriela por ser esa fuente de inspiración para levantarme a diario y seguir avanzando hacia el futuro.

A mi mamá Zulima Carrillo por traerme a este mundo, a mi abuela Paula por estar pendiente de mí y mis hijos, eres parte fundamental de este logro. A toda mi familia (hermanos, tíos, primos) que de una u otra manera colocaron su granito de arena para que esto se hiciera posible. Mis gracias infinitas para ustedes.

A Luis Espinoza (Perola), por ser esa figura paterna que no tuve y APORYARME incondicionalmente en mi carrera sin pedir nada a cambio.

A mi tía Dilia (Negra) y a mi tío Ale, que sé que desde el cielo me están apoyando y celebrando cada uno de mis triunfos.

A mi hermana y compañera de tesis María Martínez y a su familia por hacerme parte de ella y por tanto cariño hacia mis hijos, por siempre escucharme, por estar en las buenas y malas y ser parte de este gran logro. Se les quiere.

Y por último, a las personas que en algún momento de mi vida me hicieron caer, porque gracias a ellas tuve fortaleza de levantarme y seguir adelante.

Paola Silva

AGRADECIMIENTOS

A Dios por llenarme de fe y de mucha sabiduría para lograr con éxito la elaboración de esta investigación.

A mi mamá Zulima y mi abuela Paula quienes con su apoyo hicieron el camino más corto para llegar a esta meta. A Luis Espinoza gracias por tu ayuda incondicional y desinteresada.

A mi hermana Surimar por cuidar de mis hijos y contribuir de esa manera para lograr esta meta. Mil gracias, Te Reamo Hermana.

A mis tíos, tías y primas por su aporte y apoyo cada vez que lo necesite. A demás familiares y amigos gracias por su granito de arena.

A mi prima Génesis Martínez por siempre estar allí escuchándome, apoyándome y guiarme en cada duda. Te quiero grandote.

A la Universidad de Carabobo, a la Facultad de Educación y al Departamento de Educación Integral por abrirme sus puertas dándome la oportunidad de ser parte de su excelencia y por ofrecerme el aprendizaje necesario para enseñar a otros.

A mi tutora Dolly Olaizola por guiarme en esta última etapa de mi carrera. Gracias.

A mis amigotas bellas María, Yngris, Yenkelis y Yenicet gracias por siempre estar allí incondicionalmente. Las quiero. Y a mi grupo

de integral gracias por todos los momentos compartidos en cada clase. No las olvidare.

A todos los profesores de la mención de Integral por su valiosa formación y por hacer de mí quien soy.

A Gabriel Pineda por nunca decir que no cuantas veces lo necesite. A pesar de todo te agradezco tu ayuda.

Y por último pero no menos importante a todas aquellas personas que de una u otra manera contribuyeron a llegar a la meta de este nuevo comienzo.

Gracias.

Paola Silva

Índice General	PP.
Constancia de aprobación por parte del profesor tutor.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimientos.....	v
Índice General.....	xii
Lista de cuadros.....	xiv
Lista de gráficos.....	xv
Resumen.....	xvi
Introducción.....	1

Capítulo I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema.....	2
Objetivos de la investigación.....	12
Objetivos generales.....	12
Objetivos específicos.....	12
Justificación 13,14	

Capitulo II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la Investigación.....	15
Bases Teóricas.....	19
Bases Pedagógicas.....	20
Bases Psicológicas.....	22
Bases Legales.....	25

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

Tipos de Investigación.....	29
Diseño.....	29

Fases del Proyecto.....	30
Diagnóstico de Necesidades.....	30
Factibilidad.....	30
Diseño de la propuesta.....	32
Población.....	33
Muestra.....	34
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	35
Validez y Confiabilidad	
Validez del Instrumento.....	36
Confiabilidad del Instrumento.....	37

CAPITULO IV

PRESENTACION Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Conclusiones del Diagnóstico.....	53
Recursos.....	53
Recursos Humanos.....	54
Recursos Financieros.....	54

CAPITULO V

LA PROPUESTA

Desarrollo de la Propuesta.....	55
Desarrollo.....	57
Objetivos Generales.....	58
Objetivos Específicos.....	58
Visión.....	58
Misión.....	58
Estudio de la Factibilidad.....	58
Factibilidad Técnica.....	59
Factibilidad Económica.....	59
Factibilidad Institucional.....	59

Referencias bibliográficas.....65

Anexos.....67

Índice de cuadros

Cuadro de especificaciones.....	28
Cuadro de distribución de la población.....	31

Índice de gráficos

Gráfico 1.....	39
Gráfico2.....	40
Gráfico 3.....	42
Gráfico 4.....	43
Gráfico 5.....	44
Gráfico 6.....	46
Gráfico 7.....	47
Gráfico 8.....	48
Gráfico 9.....	50
Gráfico 10.....	51



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS
PEDAGÓGICAS
COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN INTEGRAL
CÁTEDRA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



**JORNADA DE SENSIBILIZACIÓN PARA PADRES Y REPRESENTANTES
SOBRE LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE
LA U.E. “SANTIAGO MARIÑO”**

Autoras: María Martínez
Paola Silva
Tutor: Dolly Olaizola
Fecha: Febrero de 2015

RESUMEN

Esta investigación se sustenta en la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel y la de Maslow la cual propone su “Teoría de la Motivación Humana”. La metodología se basó en la investigación descriptiva a través de instrumentos de investigación cuantitativa. La investigación se realizó en la U.E “Santiago Mariño”, donde se comprobó que los estudiantes tienen malos hábitos alimenticios. En el proceso investigativo se trabajó con una muestra de 35 padres y/o representantes. Se les aplicó un cuestionario donde se le formuló preguntas para determinar que efectivamente el problema de los hábitos alimenticios son la causa del bajo rendimiento académico, cuyos resultados permitieron elaborar una propuesta cuyo objetivo principal es diseñar una jornada con estrategias de actividades para que los padres conozcan más a fondo la importancia de una excelente alimentación y así poder mejorar los hábitos alimenticios en los estudiantes.

Palabra clave: Alimentación balanceada.

Línea de investigación: Escuela, Comunidad y Gerencia.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad en gran porcentaje de la población infantil de edad escolar es notorio el desarrollo de una serie de malos hábitos alimenticios, como el aumento en el consumo de comida chatarra y procesada, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural parecen estar siendo suprimidos de nuestras mesas. Al parecer, las nuevas generaciones no está al tanto de estas opciones alimenticias, que podrían ayudarles a lograr un mejor desempeño, tanto en la escuela como en su vida diaria. Con esta investigación se aspira revelar un panorama de la problemática del bajo rendimiento en el ámbito escolar debido a una incorrecta alimentación, brindando las alternativas con las que los padres pueden contar para inculcar en sus hijos y/o representados buenos y adecuados hábitos alimenticios e higiénicos. La estructura del tema investigativo está basado en cinco capítulos, el primero inicia con el problema de la investigación, la justificación del trabajo, el segundo trata de la fundamentación teórica nos ubica en un contexto epistemológico y científico del tema propuesto, el tercero trata el Marco metodológico de la investigación, el cuarto capítulo trata del Análisis de los resultados; y, el capítulo cinco es la propuesta de una jornada de sensibilización para padres y representantes para una adecuada alimentación en los estudiantes en edad escolar de la U.E. “Santiago Mariño”

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

La desnutrición es la consecuencia más directa del hambre y provoca una serie de efectos negativos en la salud, en la educación y a lo largo del tiempo, en la productividad y el crecimiento económico de un país. La desnutrición aumenta la vulnerabilidad de las personas a distintas enfermedades y afecta su sobrevivencia. La niñez desnutrida tiene mayor probabilidad de contraer enfermedades, por lo que a menudo se incorporan tardíamente al sistema educativo y registran un mayor ausentismo escolar. Así mismo, el déficit de micronutrientes, en especial hierro, zinc, yodo y vitamina A, se relaciona con un deterioro cognitivo que se traduce en un menor aprendizaje. Estas desventajas, sumadas a lo largo del ciclo de vida, dan como resultado personas adultas que no tienen condiciones de desplegar su máximo potencial intelectual, físico y por ende productivo.

La Seguridad Alimentaria es un concepto operacional adoptado por organizaciones políticas y económicas a nivel mundial, que a decir de Maxwell y Smith (1992) y tiene más de 200 definiciones desde sus primeros usos en los años 40. Por lo tanto, se puede decir que este es un concepto “flexible” que refleja complejas interrelaciones técnicas y políticas involucradas en el abastecimiento alimentario de un país, una región u hogar para satisfacer las necesidades alimenticias y nutricionales de determinados grupos humanos, de manera sostenible y oportuna.

Los problemas de nutrición tienen trascendencia en la salud y desarrollo de la sociedad y sus efectos negativos se reflejan en el desarrollo del capital humano. Las causas de la desnutrición primaria son: la pobreza y la ignorancia que provocan el uso ineficiente de los recursos alimentarios, además de contribuir al conocimiento sobre los hábitos en la alimentación y señalar diferencias en la investigación de estos nutrientes en los hogares, de acuerdo a su posición socio económica.

Por otro lado la alimentación en 1996 y al documento de la Organización para la Agricultura (FAO) sobre el Derecho a la Alimentación (FAO, 2000), “toda persona tiene el derecho a consumir alimentos sanos y nutritivos, a una alimentación adecuada y a no padecer hambre”.

En México prevalecen índices elevados de desnutrición, mientras aumentan las manifestaciones de mala nutrición por exceso; lo anterior de acuerdo a la información difundida en la Encuesta Nacional de Nutrición de 1999 (ENN-99), realizada por el Instituto Nacional de Salud Pública. Algunos resultados generales del estudio sugieren que el 30% de la población menor de cinco años tiene un déficit de energía y consumos bajos de zinc, hierro y vitamina A, y un consumo por arriba de lo recomendado en proteínas y vitamina C. Los niños de cinco a once años tienen problemas de nutrición, tanto por deficiencia como por exceso; el 16.1% de los escolares presenta baja talla para su edad, y el 4.5% presenta bajo peso.

Otro grave problema relacionado con la nutrición es la anemia con una prevalencia nacional de 19.5%; y uno de cada cinco niños presenta sobrepeso u obesidad. Los resultados de la ENN-99 indicaron que en el país

amplios grupos de población consumen dietas altas en maíz y frijol y en otros alimentos ricos en inhibidores de la absorción de minerales. Los resultados, según la región y tipo de localidad, indican que existen patrones de consumo asociados al desarrollo socio económico y la urbanización. Las regiones con mayor grado de desarrollo (Ciudad de México y norte del país) y las zonas urbanas presentan consumos más elevados de la mayor parte de los nutrimentos.

Es ampliamente reconocido que en los países con una deficiencia del suministro energético en niños y adolescentes se manifiesta en éstos un crecimiento más lento de lo normal, pérdida de peso y, eventualmente, cesación del crecimiento lineal y disminución en las potencias de la memoria y la inteligencia.

En un mundo en desarrollo, cerca de 200 millones de niños menores de 5 años sufren desnutrición crónica, cuyos efectos se harán sentir durante el resto de sus vidas. Además, alrededor del 13% de los niños menores de 5 años padece desnutrición aguda, que requiere tratamiento inmediato y atención médica urgente (UNICEF, 2011).

Según las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud entre 3 y 5 millones de niños menores de 5 años mueren por año en el mundo por causas asociadas a la desnutrición. Si se amplía el rango de edad la cantidad de personas en esta situación aumenta. Esto demuestra que existe una grave crisis humanitaria en varias partes del mundo especialmente en África, Asia y América Latina.

No obstante dichas estadísticas, hay que tener presente que se vive en un momento de la historia en el que por primera vez existen recursos y conocimientos suficientes para acabar con el hambre y la pobreza mundial. No hay escasez de alimentos. En el mundo hay suficiente comida para que toda la población pueda alimentarse adecuadamente; sin embargo, se desperdicia entre un 30% y un 50% de todo el alimento que se produce, y en los países desarrollados se calcula que se desperdicia alrededor de una cuarta parte de la comida que compran las familias (UNICEF, 2011, cita a Oxfam, 2011).

Cabe destacar que en el 2012 las recientes cifras del Instituto Nacional de Nutrición (INN) calcularon en 4,16% las cifras de desnutrición, lo que representa más de un millón 200 mil venezolanos que padecen de déficit de alimentos básicos o cualquier otro tipo de nutrientes en su organismo, lo que contradice a la titular del organismo encargado de las políticas de nutrición y alimentación de buena parte de la población, Marilyn Di Luca, quién garantizó recientemente una reducción del hambre y la desnutrición de un 50 % en Venezuela.

El padre José Palmar, párroco de la populosa barriada de Sierra Maestra en el municipio San Francisco, periodista e indígena de la etnia wayuu, refiere que las poblaciones donde hay mayor afectación de hambre y desnutrición, principalmente en infantes, pertenecen a zonas rurales apostados a lo ancho de los municipios Mara y Guajira en el estado Zulia.

Refiere que según cifras del Hospital Binacional de Paraguaipoa, el 70 por ciento de los niños de la Guajira sufre de desnutrición, carecen de alimentos, servicios básicos y atención médica. Los padres en su mayoría provenientes de las etnias añú y wayuu carecen de fuentes de trabajo, viven de lo poco que pescan o consiguen, y sus niveles educativos son muy bajos.

En el 2012 la desnutrición en Venezuela afecta a un 25% de la población infantil en edad escolar y a un 11% de los habitantes en general, que son más de 24 millones de personas, según el Instituto Nacional de Nutrición (INN). Entre un 22% y un 23% de los niños con edades entre dos y seis años no se alimentan debidamente, y un 25% de los que están en edad escolar, que tienen de seis a 14 años, son los venezolanos más afectados por la faltade nutrientes básicos, de acuerdo con datos del INN, que publica la prensa local.

En 1999, un 12,4% de los niños recién nacidos en Venezuela pesaron menos de dos kilos y medio, pero desde entonces ese porcentaje ha aumentado, explicó, sin precisar cifras más actuales.

En los años ochenta los niños con bajo peso al nacer fueron el 9% y para 1998 el porcentaje había crecido hasta el 14 %, aunque al año siguiente se redujo. Sin embargo, Lares subrayó que la OMS considera que si un país registra un índice de desnutrición superior al 10%, como este caso, tiene un problema de salud pública.

El Programa de Alimentación Escolar (PAE) es un Programa de Inversión Social, tiene como propósito esencial garantizar la atención alimenticia y nutricional a la población de niños, niñas, adolescentes y jóvenes estudiantes del Sistema Educativo Bolivariano, enmarcada en la visión integral y holística de la Educación Bolivariana como continuo humano, desde una perspectiva humanista y de protección integral donde la acción pedagógica pertinente, fortalece y trasciende a la “Escuela” en su función pedagógica, al potenciar su compromiso y misión de formar los ciudadanos y ciudadanas de la nueva República.

Las directrices estratégicas del PAE, mediante la articulación en el ámbito intergubernamental, están en función de concertar acciones concretas entre diferentes organismos tales como: Instituto Nacional de Nutrición, el Fondo Único Social, y los Ministerios de: Alimentación, Ambiente, Trabajo, Industrias Ligeras, Comercio, Salud y Desarrollo Social, lo cual también es vinculante para los otros sectores de la vida nacional, desde las organizaciones de carácter privado hasta los niveles de parroquia, las comunidades organizadas y las asociaciones civiles de Comunidades Educativas, como estrategia fundamental de avance hacia el desarrollo humano y el desarrollo local sustentable y sostenible.

El Programa de Alimentación Escolar se concibe dentro del contexto de la presente coyuntura histórica vista desde el ámbito político, social, territorial, económico e internacional, con la intencionalidad de contribuir a integrar elementos que en las instituciones públicas hoy se encuentran dispersos en diferentes organismos, y tiene como propósito cohesionar las políticas

dirigidas a objetivos similares, mediante la concreción de alianzas estratégicas dirigidas al establecimiento de una cultura de trabajo en equipo.

El objetivo general del PAE es garantizar una alimentación diaria, variada, balanceada, de calidad y adecuada a los requerimientos nutricionales, calóricos y energéticos específicos a cada grupo etéreo, y al turno y/o régimen escolar, a través de un menú y dieta contextualizada, con pertinencia socio-cultural y en correspondencia con la disponibilidad de los productos e insumos alimenticios característicos de las regiones, y al mismo tiempo promover una acción pedagógica que permita que este acto se convierta en una experiencia educativa para la formación de hábitos alimentarios en la población escolar atendida por el Sistema Educativo Bolivariano y el desarrollo de los componentes pedagógicos en materia de seguridad alimentacomunidad.

Suministrar diariamente a los estudiantes una alimentación variada, balanceada y de calidad adecuada con el suministro de un menú contextualizado, adaptado a los requerimientos nutricionales, a patrones culturales y a la disposición de los insumos en las zonas que habitan, de acuerdo a la época del año. Definir mecanismos de formación permanente que permitan cumplir con el componente pedagógico en materia de seguridad alimentaria del Programa, de manera articulada con otros órganos e instituciones.

Contribuir con el mejoramiento de las condiciones nutricionales de la población escolar, el aprendizaje y generación de los hábitos alimentarios y sociales, entendidos éstos como la forma adecuada en que las personas escogen, manipulan e ingieren sus alimentos.

El Programa de Alimentación Escolar está dirigido a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes inscritos en los planteles oficiales del Sistema de Educación Bolivariana: Simoncitos, Escuelas Bolivarianas, Liceos Bolivarianos, Escuelas Técnicas Robinsonianas, Educación Especial, Rural, Indígena y Plan Emergente Bolivariano, a través de las cocinas escolares, comunitarias, familiares y la modalidad de plato servido entre otros, con excepción del Proyecto Simoncito donde queda prohibida la modalidad de plato servido. En las zonas rurales e indígenas se permite el uso de los fogones comunitarios.

Una buena alimentación favorece el desarrollo y el rendimiento escolar. Si los niños están bien alimentados, estarán más atentos y aprenderán mejor. Es por esta razón que se busca minimizar la mala alimentación en los niños y niñas de la unidad educativa "Santiago Mariño".

Con el propósito de mejorar la calidad de alimentos y bebidas suministrados en las cantinas escolares, sin obviar que el programa PAE, no se cumple a cabalidad a la hora de hacer entrega de la comida.

La institución es la encargada de supervisar que cada niño obtenga su comida como debe ser, se deben tomar medidas para que el órgano principal del colegio Santiago Mariño tenga una buena organización en cuanto al programa PAE.

Los padres también juegan un papel fundamental en cuanto a los alimentos suministrados por sus hijos, pero hay que tomar en cuenta que existe un gran problema, Venezuela es un país con alto porcentaje de madres solteras, el cual impide que estas o estos supervisen la alimentación de sus hijos en el colegio.

Por todo lo antes dicho se busca lograr que madres, colegio y el ente gubernamental encargado minimicen en gran parte esta problemática existente en la U.E Santiago Mariño.

Hay que tener en cuenta que en esta edad es cuando se comienza a crear los hábitos alimentarios y que si desde los primeros años de vida se empieza a tomar un desayuno equilibrado, lo más fácil es que después se cumplan todas las normas de una dieta sana.

Los padres y las escuelas tienen una función importante en este asunto y asegurarse de que los niños tengan acceso a comidas saludables en intervalos regulares ya que aumenta los momentos de éxito en el aula.

Objetivo general

- Proponer el desarrollo de una jornada de sensibilización a padres y representantes sobre la alimentación balanceada

Objetivos específicos

- Diagnosticar la situación actual relacionada con la alimentación en los niños y niñas de la U.E Santiago Mariño.
- Determinar la factibilidad del desarrollo de una jornada de sensibilización a padres y representantes sobre la alimentación balanceada de los niños y niñas de la U.E de Santiago Mariño.
- Diseñar la jornada de sensibilización dirigida a padres y representantes sobre la alimentación balanceada en los niños y niñas de la U.E Santiago Mariño.

Justificación

La alimentación es necesaria en todos los seres vivos, tanto en los animales como en los Seres Humanos, y es por ello que debemos tener una equilibrada incorporación de nutrientes a nuestro organismo, lo que muchas veces es referenciado como buena alimentación, siendo fundamental su cumplimiento para el desarrollo de la vida y de las distintas actividades cotidianas ya sea de manera física o intelectual.

Una alimentación saludable le brinda al organismo una gran variedad de alimentos en cantidades suficientes para un adecuado crecimiento, desarrollo, y mantenimiento. Para que esta alimentación sea completa se deben consumir todos los grupos de los alimentos incluyendo carbohidratos, frutas, vegetales, proteínas, lácteos, grasas y azúcares. La clave es encontrar un balance en el consumo de cada grupo de nutrientes.

Los niños y niñas se encuentran en un periodo de crecimiento importante por lo cual su cuerpo tiene necesidades muy elevadas de energía y nutrientes. Cada grupo de alimentos tiene funciones específicas y esenciales, por esto es importante fomentar que los infantes mantengan una alimentación variada.

Cabe destacar que este tema es de mucha relevancia para los padres ya que si sus hijos poseen una adecuada alimentación, los mismos crecerán sanos y fuertes, libre de enfermedades y tendrán un buen desenvolvimiento con el medio que los rodea, de igual manera beneficia a la institución,

tomándolo desde el punto de vista que los niños y niñas atenderán mejor a sus clases y a las actividades extra escolares dentro y fuera de la institución.

Una alimentación variada y saludable, siempre va de la mano de la actividad física. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños realicen 1 hora diaria de algún tipo de actividad recreativa ya sea andar en bicicleta, jugar en el parque, patinar, natación, baile o fútbol. Evitando el sedentarismo en los niños y niñas motivándolos a que realicen deporte de forma divertida en lugar de pasar frente alguna pantalla toda la tarde.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la investigación:

Para llevar a cabo la investigación se han tomado como referencia trabajos realizados en el área de alimentación. Ya que se toman como modelos de referencia los cuales tuviesen relación con la investigación a desarrollar. De igual modo estos antecedentes ayudaran a que esta investigación tenga más confiabilidad y un mejor proceso.

Entre los estudios previos existentes con la alimentación balanceada en los niños de educación primaria, involucrando a los padres y representantes, se encuentran presentados de forma cronológica:

Vásquez de Velasco (2012) libro titulado: La Alimentación Escolar como Oportunidad de Aprendizaje infantil. El presente documento comparte el marco conceptual de Seguridad Alimentaria Nutricional (SAN), analizando a su vez la situación de inseguridad alimentaria en el Perú, desde los problemas que afectan tanto a los estudiantes, familia, escuela y comunidad. Todo esto se relaciona con esta investigación ya que sustenta la necesidad de incorporar el enfoque SAN en las instituciones educativas a través de un diseño participativo de contenidos de aprendizaje que sean aplicados tanto en las actividades pedagógicas, como en el programa de alimentación escolar.

Picón, Tarazón (2010) trabajo titulado: Alimentación Balanceada dirigido a los padres y representantes de educación primaria. La cual tuvo como objetivo proponer un taller sobre alimentación balanceada. Estuvo sustentada en algunas teorías como la de Maslow (1954). Se trató de una investigación descriptiva de campo, bajo la modalidad de proyecto factible. Participaron 150 padres como población de los cuales 36 representaron la muestra seleccionada al azar simple. Las autoras concluyeron que es pertinente realizar un taller, ya que mediante el aporte de información sobre alimentación balanceada se puede lograr o crear conocimientos en los asistentes sobre la importancia de una buena alimentación. La relación se basa en que ambas investigaciones buscan la integración de padres y representantes en cuanto a la alimentación balanceada.

MacMillan K (2007)realizo un trabajo titulado: “Valoración De Hábitos De Alimentación, Actividad Física Y Condición Nutricional En Estudiantes De La Pontificia Universidad Católica De Valparaíso” la cual tuvo como objetivo valorar los hábitos de alimentación en los jóvenes, estuvo basada en la modalidad de proyecto factible y se realizó un muestreo aleatorio simple en cada unidad académica, lo que permitió obtener una muestra de 321 alumnos de ambos sexos representativa de todas las carreras de la Universidad. El autor concluyo que es importante tener una buena alimentación a base de verduras, lácteos, cereales y pescado y dejando a un lado el consumo excesivo de azúcares y alimentos con un gran porcentaje de grasas para así obtener un buen desarrollo físico e intelectual. Esta investigación posee gran relación con el presente trabajo ya que se busca mejorar una adecuada alimentación para obtener un buen rendimiento en las actividades cotidianas en los estudiantes.

Del Pozo de la Calle (2007), en su investigación titulada “Programa de Comedores Escolares para la comunidad de madre”. Repercusión en la calidad de los menús en el estado nutricional, cuyo objetivo general fue planificar y regular las condiciones básicas que debían reunir los menús que se sirven en los comedores de los colegios públicos aplicando una metodología de investigación de campo, en la cual utilizo una muestra aleatoria de 303 centros con servicio de comedor, que fueron visitados sin anuncio previo. Arrojo como resultado que una intervención de programas en el menú escolar puede tener un impacto positivo sobre la alimentación, nutrición y salud del niño, favoreciendo su estado nutricional asociado a un óptimo desarrollo y crecimiento. Dicha investigación es tomada como sustento de la presente, ya que va enfocada hacia la problemática que existe con la alimentación que se le brinda a los escolares, esta problemática se ha convertido en uno de los aspectos más importantes del proceso educativo debido a que la alimentación es la base principal para que el niño y la niña posean una buena salud, un crecimiento y un desarrollo físico y mental adecuado.

Amat (2006) del hospital Viladecans ubicado en Barcelona España realizó un trabajo titulado: “estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo de los preadolescentes de viladecans (Barcelona)”, el cual tiene como objetivo principal: Conocer los hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo en la pre adolescencia, el método a utilizar se trata de un estudio observacional, descriptivo, transversal y multicéntrico, el estudio se realizó dentro de un ámbito urbano, con una población aproximada de 60.000 personas, y en tres centros escolares durante el mes de abril del 2004, bajo un muestreo no probabilístico de conveniencia. La relación que guarda esta investigación con la ya mencionada es que la alimentación durante la infancia y pre adolescencia tiene una gran trascendencia en la

proyección de la calidad de vida de niños y niñas, es evidente la preocupación que tienen en cuanto a una buena alimentación sobre todo a la hora del desayuno ya que es unas de las comidas más importantes y necesarias para el desarrollo físico e intelectual.

Tazza (2006) titula su trabajo: “¿Obesidad o desnutrición? Problema actual de los niños peruanos menores de 5 años” el objetivo fue determinar el estado nutricional de los niños peruanos menores de 5 años. El método utilizado; se analizó las bases de datos nacionales de las Encuestas Demográficas y de Salud Familiar. El resultado obtenido durante el período evaluado, la desnutrición crónica disminuyó de 39% a 32%, la desnutrición global de 12% a 9% y la desnutrición aguda de 2% a 1%. Mientras tanto, el sobrepeso y la obesidad ascendieron de 17% y 5% a 19% y 7%, respectivamente. La encuesta nacional de demografía y salud (ENDES) 2000 muestra un promedio nacional de sobrepeso y obesidad en niños menores de cinco años de 25,19%, siendo los más afectados Tacna (57%), Moquegua (42%) y Lima (41%); niños de 48 a 59 meses, extremadamente pobres y del área urbana. La obesidad recae como problema en cuanto a las relaciones con los demás compañeros porque hay niños que tienden a burlarse del niño que presente este problema y a raíz de esto el infante puede dejar de comer y comienza a recaer en actividades del colegio ya que su nivel cognitivo empieza a disminuir y esto traerá consecuencias en su vida cotidiana y en su desarrollo.

Bases Teóricas

Para empezares importante relevar que en el diseño de las herramientas educativas que promuevan la seguridad alimentaria nutricional (SAN), se asume desde la perspectiva pedagógica, privilegiando el aprendizaje activo de los estudiantes. La intencionalidad de ofrecer situaciones y oportunidades de aprendizaje a partir de la alimentación escolar, involucra el rol activo del docente como mediador y orientación del estudiante que permita adquirir las capacidades necesarias para favorecer una mejora del estado nutricional. Ello supone tanto la adquisición de conocimientos en nutrición como la modificación de conductas alimentarias, considerando sus experiencias de vida, en su familia y comunidad, y asegurando la participación de los padres y madres de familia para contar con una pertinencia o permanencia de lo que se propone.

A partir de ello, es importante reconocer que la adquisición de capacidades, conocimientos, destrezas y actitudes, surge desde el aprendizaje del estudiante, como sujeto que asume los procesos a partir de las situaciones educativas que ofrece el docente, estimulosensorial, la experimentación, la formación de hábitos, la reflexión o el intercambio, el placer o conexión emocional con el nuevo conocimiento.

Bases Pedagógicas

La teoría del aprendizaje significativo de Ausubel (TASA) es una de las teorías cognitivas elaboradas desde posiciones organicistas. Según Ausubel (1973), Novak y Hanesian (1978), Novak (1977) y Novak y Gowin (1984), citados por Pozo (2010), la propuesta de Ausubel “está centrada en el aprendizaje producido en un contexto educativo, es decir en el marco de una situación de interiorización o asimilación a través de la instrucción”. Con base en lo anterior, se reconoce la importancia de la teoría en el ámbito de la educación.

Ausubel desarrolló una teoría sobre la interiorización o asimilación, a través de la instrucción, de los conceptos verdaderos, que se construyen a partir de conceptos previamente formados o descubiertos por la persona en su entorno. Como aspectos distintivos de la teoría está la organización del conocimiento en estructuras y las reestructuraciones que se producen debido a la interacción entre esas estructuras presentes en el sujeto y la nueva información. Ausubel considera que para que esa reestructuración se produzca se requiere de una instrucción formalmente establecida, que presente de modo organizado y preciso la información que debe desequilibrar las estructuras existentes. La teoría toma como punto de partida la diferenciación entre el aprendizaje y la enseñanza.

El aprendizaje significativo es el proceso según el cual se relaciona un nuevo conocimiento o información con la estructura cognitiva del que aprende de forma no arbitraria y sustantiva o no literal. Esa interacción con la estructura cognitiva no se produce considerándola como un todo, sino con aspectos relevantes presentes en la misma, que reciben el nombre de ideas de anclaje (Ausubel, 1976, 2002; Moreira, 1997; citados por Rodríguez 2004). Al

respecto, Díaz, 1989, citado por Díaz y Hernández, indica que los materiales de estudio y la información exterior se interrelacionan e interactúan con los esquemas de conocimientos previo y las características personales del aprendiz.

En el mismo orden de ideas, Fiszer, afirma que “solamente podemos aprender (o aprehender) algo nuevo cuando existe en nuestra mente algún conocimiento anterior sobre ese tema sobre el cual podamos anclar la novedad adquirida”. En ese caso, se estaría hablando de los inclusores previos, verdaderos imanes que permiten dar un nuevo significado a los saberes adquiridos.

Ausubel considera que toda situación de aprendizaje contiene dos dimensiones, que pueden ubicarse en los ejes vertical y horizontal. La dimensión representada en el eje vertical hace referencia al tipo de aprendizaje realizado por el alumno, es decir, los procesos mediante los que codifica, transforma y retiene la información e iría del aprendizaje meramente memorístico o repetitivo al aprendizaje plenamente significativo. Y la dimensión representada en el eje horizontal hace referencia a la estrategia de instrucción planificada para fomentar ese aprendizaje, que iría de la enseñanza puramente receptiva, en la que el profesor o instructor expone de modo explícito lo que el alumno debe aprender a la enseñanza basada en el descubrimiento espontáneo por parte del alumno.

Según Pozo (2010), la distinción entre los dos ejes mencionados es uno de los aportes más relevantes de Ausubel, que serían bastante independientes uno del otro. Además, al concebir el aprendizaje y la enseñanza como continuos y no como variables dicotómicas, Ausubel evita reduccionismos y

establece la posibilidad de interacciones entre asociación y reestructuración en el aprendizaje.

Partiendo de lo anterior, Ausubel muestra que aunque el aprendizaje y la instrucción interactúan, son relativamente independientes, de tal manera que ciertas formas de enseñanza no conducen por fuerza a un tipo determinado de aprendizaje. Es decir, tanto el aprendizaje significativo como el memorístico son posibles en ambos tipos de enseñanza, la receptiva o expositiva y la enseñanza por descubrimiento o investigación.

Bases Psicológicas

El siglo 20 se ha caracterizado por desarrollar tres olas de pensamiento psicológico sobre la naturaleza humana: el psicodinámico, el conductual y el humanista/existencial; Abraham Maslow, se asocia tradicionalmente con la psicología humanista, con un trabajo pionero en el área de la motivación, la personalidad y el desarrollo humano. En 1943, Maslow propone su “Teoría de la Motivación Humana”.

La “Teoría de la Motivación Humana”, propone una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas; esta jerarquía se modela identificando cinco categorías de necesidades y se construye considerando un orden jerárquico ascendente de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación. De acuerdo a este modelo, a medida que el hombre satisface sus necesidades surgen otras que cambian o modifican el comportamiento del mismo; considerando que solo cuando una necesidad

está “razonablemente” satisfecha, se disparará una nueva necesidad (Colvin y Rutland 2008).

Las cinco categorías de necesidades son: fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima y de auto-realización; siendo las necesidades fisiológicas las de más bajo nivel. Maslow también distingue estas necesidades en “deficitarias” (fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima) y de “desarrollo del ser” (auto-realización). La diferencia distintiva entre una y otra se debe a que las “deficitarias” se refieren a una carencia, mientras que las de “desarrollo del ser” hacen referencia al quehacer del individuo (Koltko 2006).

Sin ser exhaustivo, la caracterización de la jerarquía de necesidades propuesta por Maslow es la siguiente (resumido de Simons, Irwin y Drinnien 1987; Boeree 2006; Feist y Feist 2006):

Necesidades fisiológicas: son de origen biológico y están orientadas hacia la supervivencia del hombre; se consideran las necesidades básicas e incluyen cosas como: necesidad de respirar, de beber agua, de dormir, de comer, de sexo, de refugio.

Necesidades de seguridad: cuando las necesidades fisiológicas están en su gran parte satisfechas, surge un segundo escalón de necesidades orientadas hacia la seguridad personal, el orden, la estabilidad y la protección. Dentro de estas necesidades se encuentran cosas como: seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos, familiar, de salud y contra el crimen de la propiedad personal.

Necesidades de amor, afecto y pertenencia: cuando las necesidades de seguridad y de bienestar fisiológico están medianamente satisfechas, la siguiente clase de necesidades contiene el amor, el afecto y la pertenencia o afiliación a un cierto grupo social y están orientadas, a superar los sentimientos de soledad y alienación. En la vida diaria, estas necesidades se presentan continuamente cuando el ser humano muestra deseos de casarse, de tener una familia, de ser parte de una comunidad, ser miembro de una iglesia o simplemente asistir a un club social.

Necesidades de estima: cuando las tres primeras clases de necesidades están medianamente satisfechas, surgen las llamadas necesidades de estima orientadas hacia la autoestima, el reconocimiento hacia la persona, el logro particular y el respeto hacia los demás; al satisfacer estas necesidades, las personas se sienten seguras de sí misma y valiosas dentro de una sociedad; cuando estas necesidades no son satisfechas, las personas se sienten inferiores y sin valor. En este particular, Maslow señaló dos necesidades de estima: una inferior que incluye el respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, y dignidad; y otra superior, que determina la necesidad de respeto de sí mismo, incluyendo sentimientos como confianza, competencia, logro, maestría, independencia y libertad.

Necesidades de auto-realización: son las más elevadas y se hallan en la cima de la jerarquía; Maslow describe la auto-realización como la necesidad de una persona para ser y hacer lo que la persona "nació para hacer", es decir, es el cumplimiento del potencial personal a través de una actividad específica; de esta forma una persona que está inspirada para la música debe hacer música, un artista debe pintar, y un poeta debe escribir.

Necesidades estéticas: no son universales, pero al menos ciertos grupos de personas en todas las culturas parecen estar motivadas por la necesidad de belleza exterior y de experiencias estéticas gratificantes.

Necesidades cognitivas: están asociadas al deseo de conocer que tiene la gran mayoría de las personas; cosas como resolver misterios, ser curioso e investigar actividades diversas fueron llamadas por Maslow como necesidades cognitivas, destacando que este tipo de necesidad es muy importante para adaptarse a las cinco necesidades antes descritas.

Necesidades de auto-trascendencia: tienen como objetivo promover una causa más allá de sí mismo y experimentar una comunión fuera de los límites del yo; esto puede implicar el servicio hacia otras personas o grupos, la devoción a un ideal o a una causa, la fe religiosa, la búsqueda de la ciencia y la unión con lo divino.

Finalmente, es necesario destacar que la “Teoría de la Motivación Humana”, con su jerarquía de necesidades y factores motivacionales así como las siguientes investigaciones de Maslow en el área de las necesidades humanas, es parte del paradigma educativo humanista, para el cual el logro máximo de la auto-realización de los estudiantes en todos los aspectos de la personalidad es parte fundamental, procurando, proporcionar una educación con formación y crecimiento personal.

Bases legales

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela

Artículo 83. La salud es un derecho social fundamental, obligación del Estado, que lo garantizará como parte del derecho a la vida. El Estado

promoverá y desarrollará políticas orientadas a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso a los servicios. Todas las personas tienen derecho a la protección de la salud, así como el deber de participar activamente en su promoción y defensa, y el de cumplir con las medidas sanitarias y de saneamiento que establezca la ley, de conformidad con los tratados y convenios internacionales suscritos y ratificados por la República.

Artículo 84. Para garantizar el derecho a la salud, el Estado creará, ejercerá la rectoría y gestionará un sistema público nacional de salud, de carácter intersectorial, descentralizado y participativo, integrado al sistema de seguridad social, regido por los principios de gratuidad, universalidad, integralidad, equidad, integración social y solidaridad. El sistema público de salud dará prioridad a la promoción de la salud y a la prevención de las enfermedades, garantizando tratamiento oportuno y rehabilitación de calidad. Los bienes y servicios públicos de salud son propiedad del Estado y no podrán ser privatizados. La comunidad organizada tiene el derecho y el deber de participar en la toma de decisiones sobre la planificación, ejecución y control de la política específica en las instituciones públicas de salud.

Ley Orgánica de Protección al Niño, Niña y Adolescente

Derecho a la vida

Art 15. El Estado debe garantizar este derecho mediante políticas públicas dirigidas a asegurar la sobrevivencia y el desarrollo integral de todos los niños, niñas y adolescentes.

Derecho a un nivel de vida adecuado.

Art. 30. Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a un nivel de vida adecuado que asegure su desarrollo integral. Este derecho comprende, entre otros, el disfrute de:

- a) Alimentación nutritiva y balanceada, en calidad y cantidad que satisfaga las normas de la dietética, la higiene y la salud.
- b) Vestido apropiado al clima y que proteja la salud.
- c) Vivienda digna, segura, higiénica y salubre, con acceso a los servicios públicos esenciales.

Parágrafo Primero. El padre, la madre, representantes o responsables tienen la obligación principal de garantizar, dentro de sus posibilidades y medios económicos, el disfrute pleno y efectivo de este derecho. El Estado, a través de políticas públicas, debe asegurar condiciones que permitan al padre y a la madre cumplir con esta responsabilidad, inclusive mediante asistencia material y programas de apoyo directo a los niños, niñas, adolescentes y sus familias.

Parágrafo Segundo. Las políticas del Estado dirigidas a crear las condiciones necesarias para lograr el disfrute del derecho a un nivel de vida adecuado, deben atender al contenido y límites del mismo, establecidos expresamente en esta disposición.

Parágrafo Tercero. Los niños, niñas y adolescentes que se encuentren disfrutando de este derecho no podrán ser privados o privadas de él, ilegal o arbitrariamente.

Ley Orgánica de Educación

Art 50. El Estado garantiza una inversión prioritaria de crecimiento progresivo anual para la educación. Esta inversión está orientada hacia la construcción, ampliación, rehabilitación, equipamiento, mantenimiento y

sostenimiento de edificaciones escolares integrales contextualizadas en lo geográfico-cultural, así como la dotación de servicios, equipos, herramientas, maquinarias, insumos, programas telemáticos y otras necesidades derivadas de las innovaciones culturales y educativas. Los servicios, equipos e insumos referidos, incluyen los vinculados con los programas de salud integral, deporte, recreación y cultura del Sistema Educativo.

Tabla de especificaciones

Objetivo general.	Variables	Definición nominal	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Proponer una jornada de sensibilización para padres y representantes sobre la alimentación balanceada.	Jornada	Son actividades dirigidas a cierto grupo de personas relacionadas con un tema específico a fin de sensibilizarlos con él.	Actividades de sensibilización.	Charlas.	3.
				Folletos.	5.
				Cartelera informativa.	8.
	Alimentación balanceada.	Es aquella alimentación que incluye proteínas, carbohidratos y vegetales necesarias para el cuerpo humano.	Alimentación adecuada.	Desayuno.	1, 4.
				Almuerzos.	7, 10.
				Merienda.	2, 6, 9.

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

Tipo de Investigación

Según Tamayo y Tamayo (2003). En la investigación descriptiva “El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre una persona, grupo o cosas, se conduce o funciona en el presente.” (pág. 46). Para promover una alimentación sana en los niños, a través de la elaboración de un proyecto educativo fue necesario partir de un proceso investigativo. La metodología del trabajo busco reconocer hábitos alimenticios como objeto de estudio de la comunidad que hace parte de la investigación educativa. Para el desarrollo del trabajo se utilizó una metodología basada en la investigación descriptiva a través de instrumentos de investigación cuantitativa. Es investigación descriptiva ya que se pretendía reconocer los hábitos alimenticios de los niños en cuanto alimentación sana; el objetivo no buscó comprobar explicaciones, ni probar determinadas hipótesis, ni hacer predicciones. Este tipo de investigación usó un marco de estudio para formular un diagnóstico con el fin de conocer carencias esenciales y sugerir una acción posterior.

Diseño

Para Tamayo y Tamayo (2003) el “Diseño de Campo: Es la estructura a seguir en una investigación, ejerciendo el control de la misma a fin de encontrar resultados confiables y su relación con los interrogantes surgidos de los supuestos e hipótesis- problema”. “Cuando los datos se recogen

directamente de la realidad, por lo cual se denominan primarios; su valor radica en que permiten cerciorarse de las verdaderas condiciones en el que

Se han obtenido los datos, lo cual facilita su revisión o modificación en caso de surgir dudas. Conviene anotar que no toda información puede alcanzarse por esta vía, ya sea por limitaciones especiales o de tiempo, problemas de escasez o de orden ético”. (pág. 77)

Por otra parte, un proyecto factible, según Sabino y Reyes (2002) es una “Propuesta de acción para resolver un problema práctico o satisfacer una necesidad. Es indispensable que dicha propuesta se acompañe de la demostración de su factibilidad o posibilidad de realización. El proyecto debe tener apoyo en una investigación de tipo documental, campo o un diseño que incluya ambas modalidades.” (pág.21)

Fases del Proyecto

Diagnóstico de Necesidades

En la actualidad la educación cumple un papel fundamental en el desarrollo integral de los niños y niñas, en el desarrollo de habilidades y destrezas; pero su labor debe y puede ir más allá de los conocimientos, de los aprendizajes; porque para que se produzca este desarrollo integral y total en los estudiantes, es necesario que se encuentren bien nutridos y alimentados. Es por ello que a través de la observación directa se detectó la principal necesidad que poseen los escolares de la U.E. Santiago Mariño la cual es una alimentación no balanceada que les podría traer como consecuencia un déficit en el desarrollo de todas sus actividades escolares y de la vida cotidiana.

Factibilidad

La presente investigación es económicamente factible ya que no acarrea gastos fuera del alcance de las investigadoras y no se necesita de un altopresupuesto para llevarse a cabo. Por otro lado se considera operativamente factible, ya que la jornada puede realizarse a los padres. Por último los espacios de la institución educativa son óptimos para la ejecución de la jornada de sensibilización para padres y representantes.

Diseño de la Propuesta

La utilización de correctos hábitos alimenticios es crucial para la promoción de la salud individual de los niños y niñas, así como para prevenir un gran número de enfermedades que en mayor o menor medida están relacionadas con la alimentación. Por todo ello, se realizara una jornada de charlas, entrega de folletos y elaboración de carteleras informativas para adquirir conocimientos sobre los alimentos, la frecuencia de consumo y las cantidades que son adecuadas en función de las circunstancias de cada niño y niña que a su vez conforman la base fundamental para crear una actitud responsable hacia la forma de alimentarse. Es necesario proporcionar los conocimientos y favorecer la adquisición de destrezas y habilidades en materia de alimentación, ya que los hábitos alimenticios forman parte de los factores que condicionan el estado de salud de los estudiantes.

Población

La población es un conjunto de individuos de la misma clase, limitada por el estudio. Según Tamayo y Tamayo (1997), “La población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población posee una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación”(pág. 114)

Para fines de esta investigación se tiene una población de 1140 padres y representantes de los niños y niñas en edades comprendidas de 6 a 12 años de las seis secciones que asisten a la U.E “Santiago Mariño” ubicada en el municipio San Diego, distribuido de la siguiente manera:

Turno	Grado/Sección	Cantidad de familias
Mañana	1ero A-B-C	96
Mañana	2do A-B-C	97
Mañana	3ro A-B-C	95
Mañana	4to A-B-C	97
Mañana	5to A-B-C	97
Mañana	6to A-B-C	93
Tarde	1ero D-E-F	95
Tarde	2do D-E-F	91
Tarde	3ero D-E-F	99
Tarde	4to D-E-F	95
Tarde	5to D-E-F	92
Tarde	6to D-E-F	93
		Total = 1140.

Muestra

Según Tamayo y Tamayo, T. Y Tamayo, M (1997), afirma que la muestra Es el grupo de individuos que se toma de la población, para estudiar un fenómeno estadístico”. (pág. 38). Para efecto de esta investigación se tomara una muestra de 35 padres y/o representantes para realizar la investigación.

Por su parte Webster (1998) dice: una muestra aleatoria simple es la que resulta de aplicar un método por el cual todas las muestras posibles de un determinado tamaño tengan la misma probabilidad de ser elegidas, (p. 324). Por lo tanto de la población serán seleccionados 35 familias de forma aleatoria y al azar.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Arias (1999), menciona que “Las técnicas de recolección de datos son las distintas formas de obtener información”. (pág. 53). Las técnicas de recolección de datos que fueron utilizadas en la presente investigación son la observación directa y la entrevista.

Según Hernández, Fernández y Baptista (1998). “La observación consiste en el registro sistemático, cálido y confiable de comportamientos o conductas manifiestas”. (pág.309). En relación a la observación Méndez (1995), señala que ésta se hace “a través de formularios, los cuales tienen aplicación a aquellos problemas que se pueden investigar por métodos de observación, análisis de fuentes documentales y demás sistemas de conocimientos” (pág.145).

Se observó a un grupo de estudiantes que no mantienen una buena alimentación ya que almorzaban helados, cotufas y comidas altas en contenidos calóricos y en base a esas observaciones se llegó a una conclusión que nos llevó a deducir que si el estudiante no mantiene buenos hábitos alimenticios disminuirá su rendimiento escolar y su desarrollo personal.

Según Arias (2004) “la entrevista es una técnica basada en un diálogo o conversación cara a cara entre el investigador y el entrevistado acerca de un tema previamente determinado, de tal manera que el investigador pueda obtener la información requerida, el cual esta investigación será manipulada por el instrumento de la entrevista dada la recolección de información”.

A su vez se les hizo una breve entrevista a algunos niños y niñas donde estos respondieron que a penas a las tres de la tarde estaban almorzando y se observó que lo hacían con cotufas y helados, esto también sucede ya que el programa de alimentación escolar a veces no alcanza para algunos salones de la U. E. Santiago Mariño lo que conlleva a que los estudiantes que no asisten almorzados al colegio lo hagan a la hora de la merienda y con alimentos no adecuados para una buena alimentación.

Por otra parte el cuestionario Márquez (1996), citado por Arias (1999), plantea: “el cuestionario es un instrumento de recolección de información a partir de un formato previamente elaborado, el cual deberá ser respondido en forma escrita por el informante. El cuestionario lo conforma una lista de preguntas previamente organizados” (pág. 53).

En la investigación se aplicó un cuestionario mixto, el cual comprende diez (10) ítems. Estos a su vez van dirigidos a identificar si existe una alimentación balanceada en los alumnos de la U.E “Santiago Mariño”, mediante una selección de preguntas que evalúan los diferentes hábitos alimenticios que deben cumplir los padres y representantes en la alimentación de sus hijos, ya que para el buen desarrollo tanto académico como personal de un infante radica en una alimentación balanceada.

Validez y Confiabilidad

Validez del Instrumento

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (1998), "la validez en términos generales, se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir" (pág.243).

La validez aplicada en esta investigación fue la de contenido, para lo cual se expuso el cuestionario a juicio de un (1) experto, quien emitió su opinión en relación a aspectos tales como: congruencia, coherencia y claridad en la redacción.

Confiabilidad del Instrumento

Según AnderEgg (2002), el término confiabilidad se refiere a "la exactitud con que un instrumento mide lo que pretende medir". (p. 44). Es decir, que es equivalente a estabilidad y predictibilidad

Para los efectos de esta investigación se aplicó una prueba piloto a una población de 12 padres y/o representantes la cual tiene como finalidad entregar los resultados a un experto en estadística el cual hará la confiabilidad.

Considerando que el instrumento diseñado es de tipo heterogéneo por poseer dos tipos de preguntas, no se considera aplicar fórmulas matemáticas para su confiabilidad.

En este caso se procede a establecer y registrar cualquier inconsistencia desde el punto de vista semántico o interpretativo en la construcción de los ítems. Durante la aplicación de la prueba piloto a los sujetos de estudio se pudo constatar que cada uno de los ítems fuese perfectamente comprendido en cuanto a su construcción o sentido, además de que todos los términos fueron del dominio total de los sujetos lo que le da un elevado nivel de confiabilidad.

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En el presente capítulo se expone un panorama sobre el análisis de los resultados. Se describen los elementos estadísticos útiles tanto para la organización y presentación de los datos como para el análisis de los resultados de investigación con el fin de lograr los objetivos planteados al inicio de la investigación del trabajo de grado, para su análisis e interpretación se vació la información obtenida a través del cuestionario aplicado a la población en gráficas en el programa Excel.

Tabla N° 1

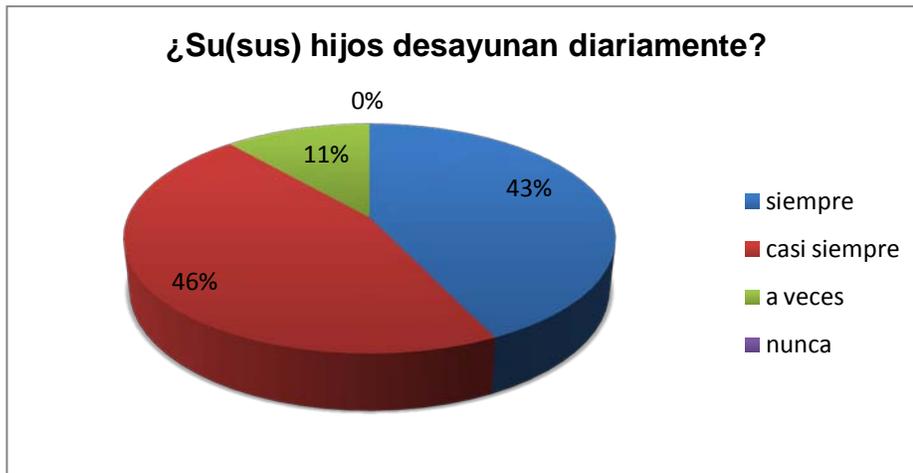
Variable: Alimentación balanceada

Dimensión: Alimentación adecuada

Indicador: Desayuno

Ítem	Opción de respuesta								TOTAL	
	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca			
	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
¿Su hijo desayuna diariamente?	15	43	16	46	4	11	0	0	35	100

Fuente:María Martínez, Paola Silva (2014)



La respuesta del ítem n°1 de la variable alimentación balanceada caracterizada por la dimensión alimentación adecuada, permitió evidenciar que el 46% de los niños y niñas desayunan casi siempre, mientras que el 43% lo hace siempre y el 11% a veces.

Vladimir Gutiérrez nutricionista (2009), asegura que el desayuno es la primera comida que se realiza en el día, siempre por la mañana. El nombre

deriva del hecho de que uno no come mientras duerme, por lo que al levantarse por las mañana se encuentra en ayunas, rompiéndose ese ayuno al tomar esta comida. En otros idiomas significa simplemente “comida de la mañana” que cubrirá los niveles adicionales, de reservas y nutrientes con los que la persona va a iniciar el nuevo día.

Tabla N° 2

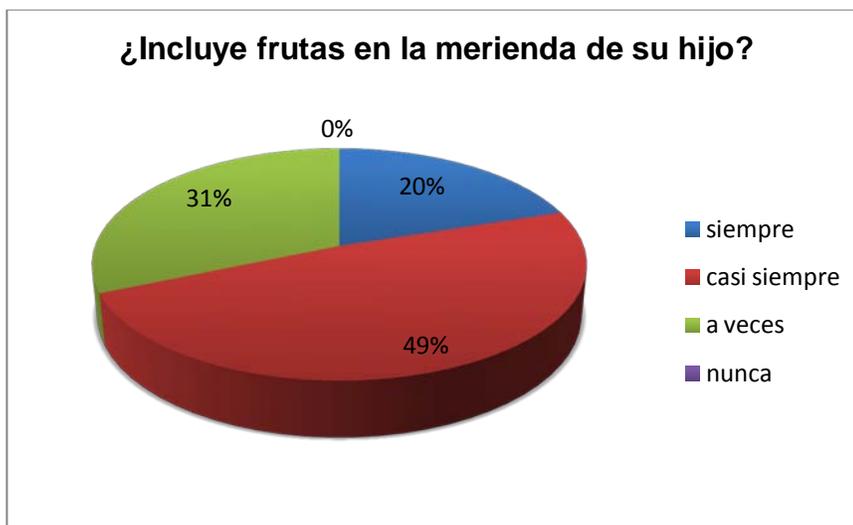
Variable: Alimentación balanceada

Dimensión: Alimentación adecuada

Indicador: Merienda

Ítem	Opción de respuesta								TOTAL	
	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
¿Incluye frutas y jugos en la merienda de su hijo?	7	20	17	49	11	31	0	0	35	100

Fuente:María Martínez, Paola Silva (2014)



El análisis del ítem nº2 el cual corresponde a la alimentación balanceada y caracterizado por una alimentación adecuada, arrojó que el 49% de los padres incluyen frutas en la merienda de sus hijos, mientras que el 31% lo hace a veces y el 20% respondió siempre.

Gabriela Urrutia de Barrios Nutricionista y Dietista (2012) se refiere a la merienda como un complemento calórico y nutricional a las comidas del día, es importante aclarar que la merienda debe contener calorías y nutrientes indispensables para los niños, debe ser creativa y que no genere riesgos para la salud, el agua también debe formar parte de la merienda los niños deben aprender que el agua calma la sed y no aprender a calmar la sed solamente con refrescos o jugos.

Tabla N° 3

Variable: Jornada

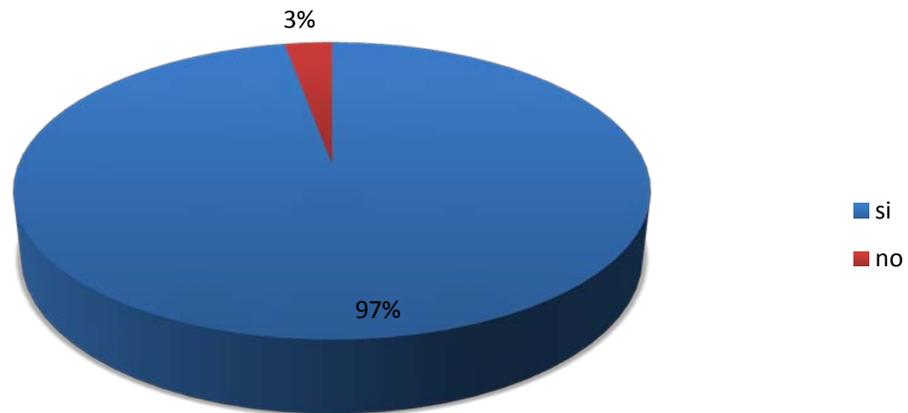
Dimensión: Actividades de sensibilización

Indicador: Charlas

Ítem	Opción de respuesta				TOTAL	
	Si		No			
	f	%	f	%	f	%
¿Cree usted que por medio de charlas la información sobre una buena alimentación llega a la comunidad de una manera más clara?	34	97	1	3	35	100

Fuente: María Martínez, Paola Silva (2014)

¿Cree usted que por medio de charlas la información sobre una buena alimentación llega a la comunidad de una manera mas clara?



El análisis realizado al ítem nº3 el cual comprende a jornadas y actividades de sensibilización se obtuvo que el 97% de los padres están de acuerdo en que la información a través de charlas llega de una manera más clara en cambio el 3% no estuvo de acuerdo.

Según Verónica Gil. Licda. En educación primaria (2010), considera las charlas como una técnica informal, muy fácil de planear, que permite la participación del público en el tema tratado, la cual se puede realizar en un ambiente agradable, permitiendo así la obtención de conocimientos, por parte de los participantes.

Tabla N° 4

Variable: Alimentación balanceada

Dimensión: Alimentación adecuada

Indicador: Desayuno

Ítem	Opción de respuesta								TOTAL	
	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca			
	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
¿Su hijo acostumbra a desayunar en casa todos los días antes de salir a la calle?	6	17	22	63	7	20	0	0	35	100

Fuente:María Martínez, Paola Silva (2014)



El análisis del ítem nº4 el cual corresponde a la alimentación balanceada y caracterizado por una alimentación adecuada, arrojó que el 63% de los padres casi siempre acostumbran a darle desayunos a sus hijos antes de salir a la calle, mientras que el 20% lo hacen a veces y un 17% siempre lo realiza.

Según KeriGans, reconocida especialista estadounidense (2013), se refiere al desayuno como la comida más importante del día, ya que con él se pone fin a varias horas en que el cuerpo no ha recibido alimento mientras ha estado en su fase de descanso. Asimismo, la primera comida del día ayuda a

la concentración ya sea en el trabajo o en los estudios, y hace que las personas sientan menos cansancio o no estén de mal humor.

Tabla N° 5

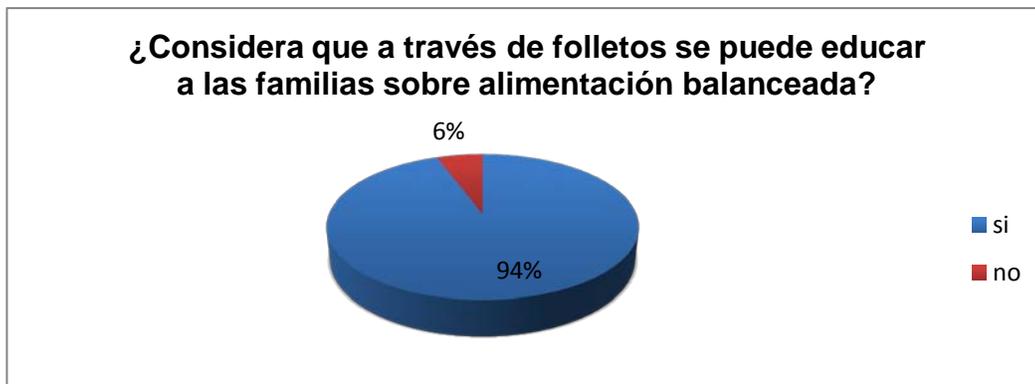
Variable: Jornada

Dimensión: Actividades de sensibilización

Indicador: Folletos

Ítem	Opción de respuesta				TOTAL	
	Si		No			
	f	%	f	%	f	%
¿Considera que a través de folletos se puede educar a las familias sobre alimentación balanceada?	33	94	2	6	35	100

Fuente:María Martínez, Paola Silva (2014)



El análisis realizado al ítem n°5 el cual comprende a jornadas y actividades de sensibilización se obtuvo que el 94% afirma que a través de folletos se puede educar a las familias sobre la alimentación balanceada, por otra parte un 6% no estuvo de acuerdo.

Según el portal web Definiciones (2010), explica que un folleto es una impresión que se caracteriza por su brevedad y que sirve para difundir algo. Suele limitarse a una sola hoja de papel que abarca un mensaje por lo general breve. El folleto debe llamar la atención y evitar ser de lectura difícil. En ocasiones, los folletos pueden contener imágenes, en particular dibujos o fotos, pero también pueden limitarse únicamente a caracteres. De forma habitual, en este tipo de elementos, la brevedad y la simpleza suele considerarse una virtud, hecho que es fácilmente evidenciable.

Tabla N° 6

Variable: Alimentación balanceada

Dimensión: Alimentación adecuada

Indicador: Merienda

Ítem	Opción de respuesta								TOTAL	
	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
¿Le da usted a su hijo la merienda para que la lleve al colegio?	5	14	5	14	24	69	1	3	35	100

Fuente: María Martínez, Paola Silva (2014)



El análisis del ítem nº6 el cual corresponde a la alimentación balanceada y caracterizado por una alimentación adecuada, arrojó que el 69% de los padres y/o representantes a veces le da a sus hijos la merienda para que la lleven al colegio, por otra parte coincidieron respondiendo con un 14% las opciones de siempre y casi siempre y por ultimo con un 3% dijeron que nunca le dan merienda a sus hijos para que lleven al colegio.

Helena Suarez chef profesional (2009), asegura que el termino merienda procede del gerundio del verbo merere o mereri (las dos formas existen), la cual significa merecer o ganarse algo, lo cual se traduce a una comida ligera en horas de la tarde.

Tabla N° 7

Variable: Alimentación balanceada

Dimensión: Alimentación adecuada

Indicador: Almuerzo

Ítem	Opción de respuesta								TOTAL	
	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca			
	F	%	F	%	F	%	F	%	f	%
¿Durante la semana con qué frecuencia su hijo asiste almorzado al colegio?	4	11	5	14	23	66	3	9	35	100

Fuente:María Martínez, Paola Silva (2014)



El análisis del ítem n°7 el cual corresponde a la alimentación balanceada y caracterizado por una alimentación adecuada, se obtuvo que el 66% de los padres dijeron que a veces los hijos asisten almorzado al colegio, seguido de un 14% con la opción de casi siempre, un 11% diciendo que siempre asisten almorzado al colegio y un mínimo de 9% respondiendo que nunca asisten almorzado al colegio.

School Lunch Program (2010), asegura que el almuerzo es una oportunidad de dar un aporte nutricional y es por esta razón por la que resulta importante observar su dimensión saludable. En la mayoría de los países el almuerzo

supone una "interrupción" de las actividades laborales a mediodía y esta parada es tomada junto con el almuerzo una forma de descanso.

Tabla N° 8

Variable: Jornada

Dimensión: Actividades de sensibilización

Indicador: Cartelera informativa

Ítem	Opción de respuesta				TOTAL	
	Si		No			
¿A través de cartelera informativa sobre la buena alimentación se puede llegar a captar la atención de los padres y representantes?	F	%	F	%	F	%
	34	97	1	3	35	100

Fuente: María Martínez, Paola Silva (2014)



El análisis realizado al ítem nº8 el cual comprende a jornadas y actividades de sensibilización se obtuvo que el 97 % afirma que si se puede llegar a captar la atención de los padres a través de carteleras informativas, en cambio el 3% respondió que no.

Según el portal web Definiciones (2010), el término cartelera se utiliza para denominar a aquellas estructuras colgantes que se ubican normalmente en paredes o en espacios bien visibles en las cuales se colocan avisos, notificaciones, fechas y diferente información importante para que la gente interesada pueda acceder a ella y estar al tanto de los datos transmitidos.

Tabla Nº 9

Variable: Alimentación balanceada

Dimensión: Alimentación adecuada

Indicador: Merienda

Ítem	Opción de respuesta								TOTAL	
	siempre		Casi siempre		A veces		Nunca			
	F	%	F	%	F	%	F	%	f	%
¿Dejas a cargo del colegio o del PAE la merienda de tus hijos?	5	14	18	52	7	20	5	14	35	100

Fuente: María Martínez, Paola Silva (2014)



El análisis del ítem nº9 el cual corresponde a la alimentación balanceada y caracterizado por una alimentación adecuada, se obtuvo que el 52% de los padres deja a cargo del PAE la merienda de sus hijos, un 20% lo hace a veces, 14% siempre y un 14% respondió que nunca.

Gabriela Gottau nutricionista (2011), Nos hace saber que la merienda es una comida necesaria y de mucha utilidad aunque con frecuencia la pasamos por alto, ya se encuentra entre el almuerzo y la cena. Esta es fundamental para controlar los niveles de hambre. Cabe destacar que su realización puede ayudarnos a adelgazar y en algunas personas como son los niños por ejemplo, ayudará a mantener el cerebro en funcionamiento y a no alterar el proceso normal de crecimiento.

Tabla N° 10

Variable: Alimentación balanceada

Dimensión: Alimentación adecuada

Indicador: Almuerzos

Ítem	Opción de Respuesta								TOTAL	
	Siempre		Casi siempre		A veces		Nunca			
	F	%	F	%	F	%	F	%	f	%
¿Los alimentos suministrados por el programa de alimentación escolar (PAE), cumple con los parámetros que requiere una alimentación balanceada en los niños?	0	0	11	31	22	63	2	6	35	100

Fuente:María Martínez, Paola Silva (2014)



El análisis del ítem nº10 el cual corresponde a la alimentación balanceada y caracterizado por una alimentación adecuada, se obtuvo que el 63% dijo que a veces el PAE cumple con los parámetros que requiere una

alimentación balanceada, el 31% respondió que casi siempre lo cumplen y el 6% dijo que nunca.

Según la revista Protocolo y Etiqueta en su columna de nutrición y dietética (2011), Su término proviene del latín admordium, de amorderé (morder ligeramente) y refiere a la primera comida principal que se ingiere durante el día, generalmente alrededor del mediodía. En algunos lugares, el almuerzo también refiere a la comida que se consume entre el desayuno y la comida del mediodía.

Conclusiones del diagnóstico

A través de los resultados obtenidos en las encuestas, se puede concluir que la mayoría de los padres y/o representantes de los niños y niñas de la U.E “Santiago Mariño”, coinciden con la opción de casi siempre en el primero, segundo y cuarto ítems, es decir la mayoría de los padres casi siempre le dan a sus hijos el desayuno en casa, de igual manera casi siempre incluyen frutas en su merienda.

Por otra parte, la mayoría de los encuestados, estuvieron de acuerdo con que a través de las charlas la información puede llegar a ellos de manera eficaz y clara, seguido por el ítems cinco y ocho, el cual también deja claro que a través de folletos la familia en general pueden ser educados en cuanto al tema de la alimentación balanceada, siguiendo este mismo orden se encuentran el ítems seis y siete, dejando claro que la mayoría de los padres y/o representantes a veces le da la merienda a su(s) hijo(s) para que la lleven al colegio , de igual forma a veces su(s) hijo(s) asisten almorzado al colegio.

Por último y para terminar se encuentran los ítems nueve y diez, los cuales arrojan los siguientes resultados, la mayoría de los encuestados dejaron claros que casi siempre dejan a cargo del PAE la merienda de sus hijos y otra mayoría piensa que a veces los alimentos del PAE cumple con los parámetros que requiere una alimentación balanceada.

Recursos

Para la elaboración del trabajo especial de grado se utilizaron una serie de recursos, los cuales son de suma importancia para cada uno de los puntos a tratar de dicha investigación. A continuación se presenta los recursos utilizados:

Recursos humanos

- ❖ Docente de la signatura Trabajo Especial de Grado Profesora especialista Dolly Olaizola.
- ❖ Profesora Heidy Borjas docente encargada de la validación.
- ❖ 35 padres y/o representantes de los niños y niñas de la unidad educativa Santiago Mariño.
- ❖ Las investigadoras María Martínez y Paola Silva.

Recursos materiales

- ❖ Hojas blancas.
- ❖ Encuadernación.
- ❖ Tinta negra y color.
- ❖ Fotocopias.
- ❖ Carpetas.
- ❖ Lápices.
- ❖ Bolígrafos.

Recursos financieros.

De acuerdo a los recursos materiales utilizados en la investigación, se considera un gasto aproximado de:

- ❖ 1 resma de hojas blancas: 450 bsf.
- ❖ Impresiones: 320 bsf.
- ❖ Encuadernación: 60 bsf.
- ❖ Fotocopias 150 bsf.
- ❖ Carpetas 30 bsf.
- ❖ Lápices 20 bsf.
- ❖ Bolígrafos 30 bsf.

Obteniendo un total de 1060 bsf

CAPITULO V

LA PROPUESTA

Todo proyecto dirigido a mejorar la alimentación de determinados grupos o poblaciones, requiere de un marco conceptual que oriente y delimite esta intervención; de manera que sus resultados sean eficaces y sostenibles. Alcanzar estos resultados son posibles, sólo sí el marco conceptual seleccionado es lo suficientemente claro para identificar la esencia del problema alimentario nutricional, su cadena causal y la jerarquía de alternativas posibles para la solución del problema.

Es por ello que se plantea realizar jornadas de charlas sobre una alimentación adecuada, entrega de folletos y carteleras informativas sobre la buena alimentación donde las investigadoras pretenden aportar conocimientos en nutrición como la modificación de prácticas o conductas alimentarias para contar con una pertinencia o permanencia de lo que se propone sobre la investigación con el fin de sensibilizar a padres y representantes sobre los parámetros que se requieren para que los niños y las niñas tengan una buena nutrición y estos a su vez tengan excelente rendimiento escolar y desarrollo personal para la realización de sus actividades diarias.

La ejecución de esta jornada es de suma importancia ya que se quiere mejorar la calidad de vida de los estudiantes, que obtengan una adecuada

nutrición y con una excelente ejecución de la misma un mejor desarrollo personal. Es por ello que resulta interesante resaltar la importancia de la propuesta de las investigadoras ya que se pretende educar el conocimiento actual sobre nutrición, el estar conscientes de lo importante que es en los infantes una adecuada alimentación para su crecimiento, y las terribles consecuencias de una mala alimentación como es la desnutrición infantil. Lo antes dicho lleva a involucrar a padres de familia, maestros e instituciones educativas en esta responsabilidad tan grande, porque solo con niños y niñas sanos tendremos una sociedad mejor y un país desarrollado, ya que ellos son el futuro de nuestro país.

La UNICEF al enfocar la seguridad alimentaria y nutricional en el problema de la malnutrición, especialmente en los niños y niñas, tomando como puntos de partida el marco conceptual de la malnutrición infantil de Smith y Haddad 1999^{vi} y las dimensiones de la oferta alimentaria (disponibilidad, accesibilidad) ampliándola al campo de lo social y de la salud; como determinantes estructurales del marco conceptual en mención. Sobre estas consideraciones, dimensión alimentaria y nutricional, en el 2002 un grupo de expertos de la FAO organizó las definiciones oficiales sobre este concepto durante los últimos 40 años en el cual se toma como fundamentación el siguiente termino:

La FAO precisa que: "La seguridad alimentaria es una situación que existe cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico, social y acceso económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias alimentarias para llevar una vida activa y sana."(FAO, 2002).

Seguidamente se presentan las leyes que sustentan la propuesta:

- ❖ Constitución de la República Bolivariana de Venezuela.
- ❖ Ley Orgánica de Protección al Niño, Niña y Adolescente.

❖ Ley Orgánica de Educación.

En 1943, Maslow propone su “Teoría de la Motivación Humana”. La cual posee una jerarquía de necesidades y factores que motivan a las personas; esta jerarquía se modela identificando cinco categorías de necesidades y se construye considerando un orden jerárquico ascendente de acuerdo a su importancia para la supervivencia y la capacidad de motivación. De acuerdo a este modelo, a medida que el hombre satisface sus necesidades surgen otras que cambian o modifican el comportamiento del mismo; considerando que solo cuando una necesidad está “razonablemente” satisfecha, se disparará una nueva necesidad (Colvin y Rutland 2008).

Necesidades fisiológicas: son de origen biológico y están orientadas hacia la supervivencia del hombre; se consideran las necesidades básicas e incluyen cosas como: necesidad de respirar, de beber agua, de dormir, de comer, de sexo, de refugio.

Desarrollo de la Propuesta

Las autoras proponen el desarrollo de una jornada de sensibilización con la finalidad de aportar, afianzar y reeducar los conocimientos acerca de lo que se requiere para una buena alimentación en los escolares y de su gran importancia ya que estos se encuentran en etapa de desarrollo y su cuerpo necesita gran cantidades de nutrientes debido a que los infantes siempre andan en constante movimiento ya sea jugando o realizando algún deporte que a su vez deja cansancio y desgaste en el cuerpo.

Es por ello que a través de la jornada se orientara a padres y representantes mediante charlas referentes a la buena alimentación y con la participación activa de las investigadoras y de los padres de la U.E. Santiago Mariño, se les hará la entrega de folletos y presentaciones de carteleras

informativas con el fin de minimizar la problemática existente en dicha institución el cual fue diagnosticada mediante una entrevista realizada por las autoras a los padres y representantes.

Objetivo general

Informar a los padres y/o representantes la importancia de la alimentación balanceada en los niños y niñas de la U.E Santiago Mariño.

Objetivos específicos

- Brindar a los padres y/o representantes conocimientos básicos sobre la alimentación balanceada en los niños y niñas.
- Realizar charlas informativas para que los padres y/o representantes conozcan la importancia de la alimentación balanceada en sus hijos.

Visión

La máxima aspiración que se quiere encontrar con esta jornada de sensibilización es influir en los hábitos alimenticios de los niños y niñas, dando a conocer un menú variado, con una combinación perfecta de los alimentos, los cuales pueden incluir diariamente en dicha alimentación.

Misión

A través de charlas, folletos y carteleras informativas se busca sensibilizar a los padres y/o representantes sobre la importancia y los beneficios que obtienen los niños y niñas teniendo una alimentación balanceada.

Estudio de la Factibilidad

Para la ejecución de la propuesta presentada por las autoras fue necesario estudiar la factibilidad de la misma desde tres puntos muy

importantes, para así poder saber si se podrá llevar a cabo dicha jornada de sensibilización. Dicho estudio se realizó de la siguiente manera:

Factibilidad Técnica

Se contara con las autoras de la investigación con el fin de dar inicio a la jornada, también con el apoyo del personal docente, administrativo y de ambiente de la institución y por último pero no menos importante con los actores principales de esta jornada que son los padres y representantes del colegio. Cabe destacar que se cuenta con excelentes espacios dentro de la Institución Educativa, donde se ejecutara con más comodidad la jornada.

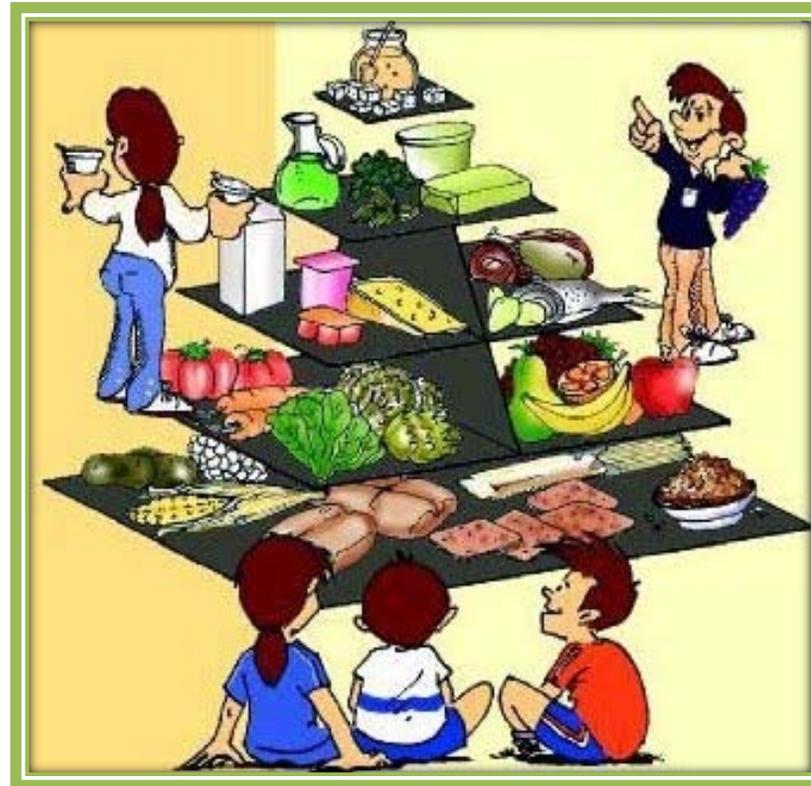
Factibilidad Económica

La realización de la jornada de sensibilización conlleva gastos económicos los cuales se presentan para que la misma sea posible de realizar. Estos gastos se encuentran al alcance de las investigadoras y hace que sea factible económicamente ya que la cantidad oscila entre los 2500 bolívares fuertes el cual no sobre pasa los ingresos económicos de las autoras.

Factibilidad Institucional

En lo que refiere a las instalaciones del colegio este presenta grandes espacios y buena infraestructura para la organización y ejecución optima de la jornada a padres y representantes de los escolares de la U.E Santiago Mariño, permitiendo un libre desenvolvimiento y comodidad a los participantes.

**La alimentación balanceada es
buena para tu hijo
¿Y TÚ? contribuyes en eso**



Plan de la propuesta

Actividad	Contenido a tratar	Propósito	Duración	Recursos
Apertura y bienvenida a los asistentes por parte de las autoras y entrega del material. (folletos)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Introducción. ✓ Objetivos del taller. 	Agradecer su asistencia y felicitarlos por su interés sobre el tema.	20 min.	Humanos: docentes, padres y representantes, especialista y autoras. Materiales: folletos, laminas, micrófono, cornetas.
Inicio de la jornada y presentación del material.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Alimentación Balanceada ✓ Porciones diarias que deben consumir los niños. ✓ Importancia de la nutrición en los niños. 	Brindar a los asistentes en base a sus conocimientos previos, la importancia de cada tema a tratar, su repercusión en los niños y el desarrollo de los mismos.	60min.	Humanos: docentes, padres y representantes, especialista y autoras. Materiales: folletos, laminas, micrófono, cornetas, vasos, y servilletas.
Ponencia de la charla a cargo de una especialista.				
Refrigerio				
Culminación de la ponencia a cargo de la especialista.				
Conclusión a cargo de las autoras y agradecimiento por la asistencia. Despedida.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Agradecer la asistencia, la colaboración de la institución y de la especialista. Recalcar los puntos más relevantes de la charla. 	Analizar la importancia y si se cumple a cabalidad una buena alimentación en los niños.	30min.	Humanos: docentes, padres y representantes, especialista y autoras. Materiales: folletos, laminas, micrófono, cornetas.



Atención

Como los niños pasan gran parte del día en la escuela, es aquí donde consumen aproximadamente 1/3 de las calorías diarias. Los padres deben enviarles loncheras saludables con alimentos bajos en grasa, azúcares, sal, y sin grasas trans. El consumo de calorías por cada merienda (mañana y tarde) debe ser de un 10% de las calorías diarias. Por ejemplo, si el requerimiento del niño es de 1500 calorías, 150 calorías serían destinadas a la merienda de la mañana y 150 a la merienda de la tarde. Envíele porciones pequeñas y pocas opciones para que no le devuelva todo. Incluye frutas, vegetales, carbohidratos complejos, proteína y lácteos.



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS
 COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN INTEGRAL
 CÁTEDRA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO.

Bachilleres:
 María Martínez
 C.I.: 20.356.323
 Paola silva
 C.I: 18.857.280


Organización

UNIVERSIDAD DE CARABOBO
 FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS
 COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN INTEGRAL
 CÁTEDRA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO

LA
 ALIMENTACIÓN
 BALANCEADA ES
 BUENA PARA TU
 HIJO.
 ¿Y TÚ?
 CONTRIBUYES
 EN ESO?



ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Es aquella que incorpora los diversos nutrientes y grupos de alimentos, en las cantidades y frecuencias adecuadas de acuerdo con las necesidades de cada persona en los distintos momentos evolutivos. La primera clave para una alimentación sana y equilibrada es que los niños y niñas coman de todo.

A partir de los dos años, superado ya el período de introducción de los alimentos, los niños y niñas deben alimentarse con una dieta diversificada, que incluya los diferentes tipos de alimentos que les aporten todos los nutrientes necesarios para un desarrollo normal.



DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS EN LA COMIDA:



- * Pescados y mariscos: 3-4 raciones a la semana.
- * Carnes magras: 3-4 raciones a la semana.
- * Huevos: 3-4 raciones a la semana.
- * Legumbres: 2-4 raciones a la semana.
- * Frutos secos: entre 3 y 7 raciones a la semana.
- * Leche, yogur, queso: 2-4 raciones al día.
- * Aceite de oliva: 3-6 raciones al día.
- * Verduras y hortalizas: más de 2 raciones al día.
- * Frutas: más de 3 raciones al día.
- * Pan, cereales integrales, arroz, pasta, patatas: 4-6 raciones al día.
- * Agua: 4-8 raciones día.

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA EN LOS NIÑOS.

La alimentación en los primeros años de vida es muy importante por varias razones. En primer lugar, porque los niños y niñas que se nutren de forma sana y equilibrada tienen un adecuado desarrollo físico e intelectual. En segundo lugar porque en estos primeros años de vida se adquieren muchos hábitos y rutinas, incluidos los de alimentación, que nos acompañarán el resto de nuestras vidas.



JORNADA DE SENSIBILIZACIÓN PARA PADRES Y REPRESENTANTES SOBRE LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA.

Cartelera Informativa

Tomada de Sensibilización para Padres y Representantes sobre la Alimentación Balanceada.

Alimentación Balanceada

Es aquella que tiene una proporción de alimentos que se ajusta a la distribución contemplada en la dieta equilibrada en términos de nutrientes. Los alimentos que la integran son aptos para el consumo, desde el punto de vista de la higiene y la seguridad alimentaria, y su forma de preparación y presentación respeta las características psicosociales del grupo concreto de consumidores.

Objetivos de la Alimentación Balanceada

- Cubrir las necesidades energéticas y regular las que permitan el correcto crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.
- Instaurar hábitos alimentarios saludables y evitar la aparición de enfermedades crónicas en la edad adulta.
- Permitir el correcto desarrollo psicosocial del niño o de la niña y su aprendizaje.

Distribución de las Comidas:

Desayuno

Es una de las tomas del día más importantes y debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutricionales del escolar.

Almuerzo

Es la comida más consistente en nuestro medio, constituye una buena oportunidad de incorporar alimentos de todos los grupos.

Meriendas

Nos brinda la oportunidad de completar el aporte energético al día.

Cena

Es la última comida del día y debemos procurar incluir aquellos alimentos que no se han ingerido a lo largo del día.

Distribución de alimentos en la comida

- Pescados y mariscos: 3-4 raciones a la semana.
- Carnes magras: 3-4 raciones a la semana.
- Huevos: 3-4 raciones a la semana.
- Legumbres: 2-4 raciones a la semana.
- Frutas secas: 3-4 raciones a la semana.
- Leche, yogur y queso: 2-4 raciones al día.
- Aceite de oliva: 3-6 raciones al día.
- Verduras y hortalizas: más de 2 raciones al día.
- Frutas: más de 3 raciones en el día.

Recomendaciones

Evitar la monotonía en las desayunos. La variedad es lo que más estimula el apetito del niño.

Evitar raciones abundantes en el almuerzo y procurar que la verdura ocupe una parte importante en el plato.

Es recomendable tomar un vaso de leche antes de dormir, favorece la conciliación del sueño.

Aumentar el consumo de pescados azules en aquellos niños con problemas de concentración.

Potenciar el consumo de aceite de oliva, fideles a manteca o margarina.

Fomentar el consumo de cereales, preferentemente integrales (grain, pan, arroz) y frutas secas.

Evitar el consumo excesivo de sal.

Tomar las comidas en familia siempre que sea posible.

Los niños pueden comer parte del día en la escuela, en aquel donde consumen aproximadamente el 25% de las calorías diarias. Los puntos clave para hacer comidas saludables son: alimentos bajos en grasas, azúcares, sal y sin gluten trans.

Finalmente, la actividad física es algo que está relacionado con la alimentación, promover hábitos saludables y que estén balanceados con los hábitos de alimentación. Comer jugos de frutas, zumos de verduras.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, Julia, Carnosa, Javier, Celaya, Sebastián, Cervera, Mercedes y León, miguel. (2004). *El libro blanco de la desnutrición clínica en España*. Madrid: Doyma.

Vásquez, Carmen. (2012). *La alimentación escolar como oportunidad de aprendizaje infantil*. Perú: Lima.

(<http://www.wikipedia.com>)

<http://www.fao.org/docrep/field/009/as231s/as231s.pdf>

<http://paradigmaseducativosuft.blogspot.com/2011/05/teoria-del-aprendizaje-significativo-de.html>

Boeree, G. (2006). Personality Theories Psychology Department Shippensburg University. Documento en línea recuperado 12 abril de 2011 de <http://www.ship.edu/%7Ecgboeree/perscontents.html>.

Chapman A. (2007). Maslow's Hierarchy of Needs. Documento en línea recuperado el 15 abril de 2011: www.businessballs.com/maslow.htm.

Colvin, M. & Rutland, F. (2008). Is Maslow's Hierarchy of Needs a Valid Model of Motivation? LouisianaTechUniversity. Documento en línea recuperado 15 abril de 2011 de <http://www.business.latech.edu/com>.

Feist, J. & Feist, G. (2006) *Theories of Personality* (sexta edición) Hambre y cohesión social en América Latina: cómo revertir la relación entre inequidad y desnutrición.

Heylighen, F. (1992). A Cognitive-Systemic Reconstruction of Maslow's Theory of Self-Actualization. *Behavioral Science*, Vol. 37, 39-56.

Koltko M. (2006). Rediscovering the Later Version of Maslow's Hierarchy of Needs: Self-Transcendence and Opportunities for Theory, Research, and Unification. *Review of General Psychology* by the American Psychological Association Vol. 10, No. 4, 302–317.

Reid-Cunningham A. (2008). *Maslow's Theory of Motivation and Hierarchy of Human Needs: A Critical Analysis*. PhD Qualifying Examination School of Social Welfare University of California, Berkeley.

Simons, J, Irwin, D. & Drinnien, B. (1987). *Maslow's Hierarchy of Needs from Psychology - The Search for Understanding*. New York: West Publishing Company.

Anexos

A continuación se presentan una serie de preguntas en las cuales se le agradece marcar con una equis (X) en la alternativa que corresponda a su respuesta:

1	¿Su (sus) hijo(s) desayunan diariamente? Siempre___ Casi Siempre___ A veces___ Nunca___
2	¿Incluye frutas y jugos en la merienda de su (sus) hijo (s)? Siempre___ Casi Siempre___ A veces___ Nunca___
3	¿Cree usted que por medio de charlas la información sobre una buena alimentación llega a la comunidad de manera más clara? SI___ NO___
4	¿Su (sus) hijo (s) acostumbran a desayunar en casa todos los días antes de salir a la calle? Siempre___ Casi Siempre___ A veces___ Nunca___
5	¿Considera que a través de folletos se puede educar a las familias sobre alimentación balanceada? SI___ NO___
6	¿Le da usted a su hijo (a) la merienda para que la lleve al colegio? Siempre___ Casi Siempre___ A veces___ Nunca___
7	¿Durante la semana con qué frecuencia su hijo(a) asiste almorzado al colegio? Siempre___ Casi Siempre___ A veces___ Nunca___
8	¿A través de carteleras informativas se puede llegar a captar la atención de los padres y representantes? SI___ NO___
9	¿Dejas a cargo del colegio o del PAE la merienda de tus hijos? Siempre___ Casi Siempre___ A veces___ Nunca___
10	¿Los alimentos suministrados por el programa de alimentación escolar (PAE), cumple con los parámetros que requiere una alimentación balanceada en los niños? Siempre___ Casi Siempre___ A veces___ Nunca___

Escala de Valoración: 4=Excelente 3=Bueno 2=Regular 1=Deficiente

ITEMS	Variables			Total
	Congruencia	Coherencia	Claridad en la redacción	
1	4	4	4	
2	4	4	4	
3	4	4	4	
4	4	4	4	
5	4	4	4	
6	4	4	4	
7	4	4	4	
8	4	4	4	
9	4	4	4	
10	4	4	4	
Total				
Observaciones:				

Profa. Heidi Bojar

v-13.987.773.

Bojar