

# HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS PADRES, REPRESENTANTES Y ESTUDIANTES DE LA E.B "IGNACIO GREGORIO MÉNDEZ", MUNICIPIO INDEPENDENCIA DEL ESTADO YARACUY

MSc. María Natera Celis  
Universidad Pedagógica Experimental Libertador,  
Extensión Académica San Felipe, Venezuela  
Correo electrónico: mnatera81@hotmail.com

## RESUMEN

La edad escolar es una etapa determinante para promover los hábitos alimenticios. Por otro lado, el acceso a la escuela supone un cambio significativo en el individuo que puede repercutir en su estilo de vida. Lo antes planteado convierte a este fragmento de la población en un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional. En este sentido, el libro Alimentación en el Nivel de Educación Primaria (2011), refiere la relación que tiene el rendimiento escolar, con los factores genéticos, ambientales, socioculturales, educativos y nutricionales. La presente investigación pretende develar los hábitos alimenticios que poseen los padres, representantes, y estudiantes de la Escuela Básica "Ignacio Gregorio Méndez", Municipio Independencia del Estado Yaracuy. Es por ello, que se enmarca dentro de la caracterización de la investigación cualitativa, bajo el paradigma interpretativo y su matriz epistémica centrada en el método hermenéutico. En el proceso investigativo se utilizó como instrumentos: el cuaderno de anotaciones, grabadora, la cámara fotográfica, con la técnica de una encuesta semi-estructurada, intervinieron padres y representantes. Los hallazgos que emergieron de la investigación, corresponde a las siguientes categorías: Hábitos alimenticios, Dieta sana y Balanceada, Orientación familiar en los hábitos alimenticios, Trompo de los Alimentos, Malos hábitos alimenticios en la familia, Errores alimenticios en la familia, Actividad Física y Nutrición; las cuales, son de gran importancia en el medio familiar, en la transmisión de hábitos alimenticios adecuados, que permitan afirmar que los modelos familiares, responsables en la adquisición de hábitos alimenticios duraderos. Asimismo, si los hábitos alimenticios se refuerzan en la escuela y mediante los diferentes mecanismos existentes en su entorno, la posibilidad de lograr para las nuevas generaciones un patrimonio cultural dietético saludable es posible.

**Palabras Clave:** *hábitos alimenticios, dieta sana y balanceada, errores alimenticios, familia*

Recibido: 15/06/2021

Aceptado: 20/10/2021

*Revista In Situ/ISSN 2610-8100/Vol. 5 N°5/ Año 2022.  
San Felipe, Venezuela/Universidad Nacional Experimental del Yaracuy, pp 117 - 132.*

# EATING HABITS OF THE PARENTS, REPRESENTATIVES AND STUDENTS OF THE E.B "IGNACIO GREGORIO MÉNDEZ", MUNICIPALITY OF THE YARACUY STATE.

MSc. María Natera Celis  
Universidad Pedagógica Experimental Libertador,  
Extensión Académica San Felipe, Venezuela  
Correo electrónico: mnatera81@hotmail.com

## ABSTRACT

---

School age is a decisive stage to promote eating habits. On the other hand, access to school involves a significant change in the individual that can affect their lifestyle. The foregoing makes this fragment of the population a particularly vulnerable group from a nutritional point of view. In this sense, the book Food at the Primary Education Level (2011) refers to the relationship between school performance and genetic, environmental, socio-cultural, educational and nutritional factors. This research aims to reveal the eating habits of parents, representatives, and students of the Basic School "Ignacio Gregorio Méndez", Independencia Municipality of Yaracuy State. That is why it is framed within the characterization of qualitative research, under the interpretive paradigm and its epistemic matrix centered on the hermeneutical method. In the investigative process, the notebook, tape recorder, and camera were used as instruments, with the technique of a semi-structured survey, parents and representatives intervened. The findings that emerged from the research correspond to the following categories: Eating habits, Healthy and balanced diet, Family orientation in eating habits, Top of Food, Bad eating habits in the family, eating errors in the family, Physical Activity, Nutrition, which are of great importance in the family environment, in the transmission of adequate eating habits, which can affirm that family models are responsible for the acquisition of lasting eating habits. Likewise, if eating habits are reinforced at school and through the different mechanisms existing in their environment, the possibility of achieving a healthy dietary cultural heritage for new generations will be possible.

**Keywords:** *eating habits, healthy and balanced diet, eating errors, family.*

## Acercamiento a la Realidad.

En palabras de Díaz (2010):

La alimentación equilibrada es la base fundamental de la salud, una buena alimentación es un factor indispensable para un desarrollo físico, psíquico y social adecuado en los niños y niñas en edad escolar. La alimentación en los primeros años de vida es muy importante por varias razones, ya que los niños y niñas que se nutren de forma sana y equilibrada tienen un adecuado desarrollo físico e intelectual y debido a que es en los primeros años de vida cuando se adquieren muchos hábitos y rutinas, incluidos los de alimentación, que nos acompañarán el resto de nuestra vida. (p. 1)

En este orden de ideas, se infiere que la familia como formadora de individuos, es responsable en educar en hábitos alimenticios. Por ello, la participación de los padres en la formación de los hábitos alimenticios de sus hijos es fundamental, por tanto, los niños aprenden a partir de modelos de conducta cuando observan que los padres se alimentan de manera saludable, según lo señalado por Gutiérrez (2013), quien refiere lo siguiente:

Desarrollar prácticas de alimentación saludable en los niños y las niñas es una labor que requiere de la atención constante de las madres y padres, que se fortalece cuando se realizan las compras en conjunto, se cocina y come en familia. (p. 1)

Por consiguiente, el por qué los niños no obtienen un buen hábito alimenticio es uno de los temas más investigados en educación; numerosos estudios han demostrado que las causas van desde factores psicológicos, sociales, económicos y hasta culturales. La alimentación así mismo se relaciona con todos y cada uno de ellos por lo que se considera de gran importancia para el correcto desarrollo físico y mental del infante en edad escolar. De acuerdo a la experiencia de la investigadora, en el área educativa, le ha permitido percibir que el escolar, posee hábitos alimentarios inadecuados al asociarse a factores socioeconómicos, sociológicos y psicológicos y del sistema educacional, se asocia a la historia nutricional del niño y dentro de esta historia, el parámetro que contribuye mayormente a explicar el porqué de este fenómeno.

Es notorio que los escolares a la hora del almuerzo dejan en sus platos los vegetales, los granos y prefieren en ocasiones no almorzar por no gustarle los granos o la ensalada; es muy común escuchar, yo no como ensalada. Asimismo, se evidencia como los niños y niñas llevan en sus meriendas alimentos ricos en carbohidratos, así como también tequeños, pastelitos, jugos procesados, refrescos, galletas, entre otros. Cabe destacar, que mantener una dieta baja en grasas, sal y azúcar, pero rica en frutas y carbohidratos y llevar una actividad física activa para los niños de la escuela siguen siendo algunas de las principales recomendaciones de los nutricionistas para ayudar a los escolares a mejorar el rendimiento.

En este sentido, un niño mal alimentado o mal nutrido presenta trastornos en la atención, cansancio, irritabilidad y falta de concentración. Por este motivo, la calidad de la alimentación en esta etapa es fundamental. Es necesario que los niños y niñas realicen los cuatro tiempos de comidas, pero el desayuno es primordial ya que es el encargado de recomponer la caída de glucosa que se produce durante el sueño. Para cubrir todas las exi-

gencias durante esta etapa, la alimentación debe incluir los cuatro grupos de alimentos. La realidad expuesta no deja a un lado a los escolares del estado Yaracuy quienes reflejan, malos hábitos alimenticios, ya sea porque se sobrecargan de comidas ricas en hidratos o comida denominadas “chatarras”, lo cual conlleva a una mala nutrición ocasionando bajo peso o sobrepeso en los escolares y repercutiendo en la formación integral del individuo.

De lo antes expuesto surgen las siguientes interrogantes:

¿Cuál es la noción que poseen los padres, y representantes sobre la importancia de los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Escuela Básica “Ignacio Gregorio Méndez”?

¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Escuela Básica “Ignacio Gregorio Méndez”, Estado Yaracuy?

¿Cuáles son los hábitos alimenticios que poseen los padres, representantes, y estudiantes de la Escuela Básica “Ignacio Gregorio Méndez”, Estado Yaracuy?

## Propósitos de la Investigación

Conocer la noción que poseen los padres y representantes sobre la importancia de los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Escuela Básica “Ignacio Gregorio Méndez”

Interpretar el sentido de los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Escuela Básica “Ignacio Gregorio Méndez”

Develar los hábitos alimenticios que poseen los padres, representantes, y estudiantes de la Escuela Básica “Ignacio Gregorio Méndez”, Estado Yaracuy.

## Investigaciones previas

*“Lo que se come, cómo se come, dónde se come y lo que se siente cuando uno come son elementos integrantes de la identidad cultural alimentaria”.*  
Anónimo.

Desde hace décadas, la literatura especializada ha venido discutiendo acerca de la relación entre nutrición, pobreza y subdesarrollo, con el propósito de establecer correlaciones conducentes a vincular causalidades. Nuestro país es una buena muestra de que no hace falta ser un país desarrollado para derrotar la malnutrición y que, incluso, puede persistir la pobreza en un país y, aun así, disminuir estos índices. Lo que importa es la voluntad política y un consenso nacional para superar este problema.

Hoy, todos los países de América Latina y el Caribe han suscrito la Convención sobre los Derechos del Niño. Esto, que hace un tiempo podía más bien parecer el triunfo de un buen ejercicio diplomático, conlleva en sí, un mandato muy fuerte para los Estados y una posibilidad para la ciudadanía y las familias. La precitada reconoce derechos para niños y niñas, los que antes eran considerados necesidades que podían ser satisfechas. Hoy el hambre en los niños no es una necesidad que el gobierno de turno pueda resolver: la nutrición en los niños es un derecho que los gobiernos deben cumplir. Una buena nutrición para

niños y niñas comienza antes de que ellos nazcan, debe ser una prioridad para las madres embarazadas.

Harris (1974), en su libro *Bueno Para Comer*, propone un estudio donde muestra cómo los alimentos preferidos son aquellos que exteriorizan una articulación entre costos y beneficios prácticos más favorables que los alimentos evitados. Las diferencias pueden hacerse remontar a limitaciones y oportunidades que difieren según las religiones o en relación a la nutrición, la ecología o la economía, destacando el precitado lo siguiente “las diferencias más características, más importantes, más chocantes, no se basan en absoluto en variaciones genéticas (lo cual no quiere decir, por supuesto, que carezcan de fundamento biológico)” (p.128).

Actualmente, Harris (citado) es utilizado como primer enfoque para muchos estudios antropológicos de otros autores. Díaz y Gómez (s.f.) en su libro *Alimentación, Consumo Y Salud*, apoyan sus afirmaciones en los estudios realizados por escritores como Harris, sirviéndose de base para de forma explicativa redactar su teoría. En esta obra en concreto el autor trata de responder a cuestiones básicas de la alimentación humana, partiendo de que la alimentación no puede ser reducida a un hecho biológico o de nutrición.

Esto supone una gran importancia de la dimensión cultural dentro de la alimentación y Contreras (2005), lo explica y describe mediante un análisis de la diversidad y variabilidad de las pautas alimentarias en diferentes tiempos y culturas a través de los condicionamientos, biológicos, ecológicos, tecnológicos, sociales y religiosos. Las conclusiones a las que llegan coinciden en gran parte con Harris.

### *Teoría de las Necesidades de Maslow*

Colvin y Rutland 2008, en Quintero (s.f.), refieren que:

Maslow en su “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. (p. 1)

La figura N° 1, muestra la jerarquía de necesidades propuesta por Maslow representadas en forma de una pirámide Chapman (2007), en Quintero (citado).

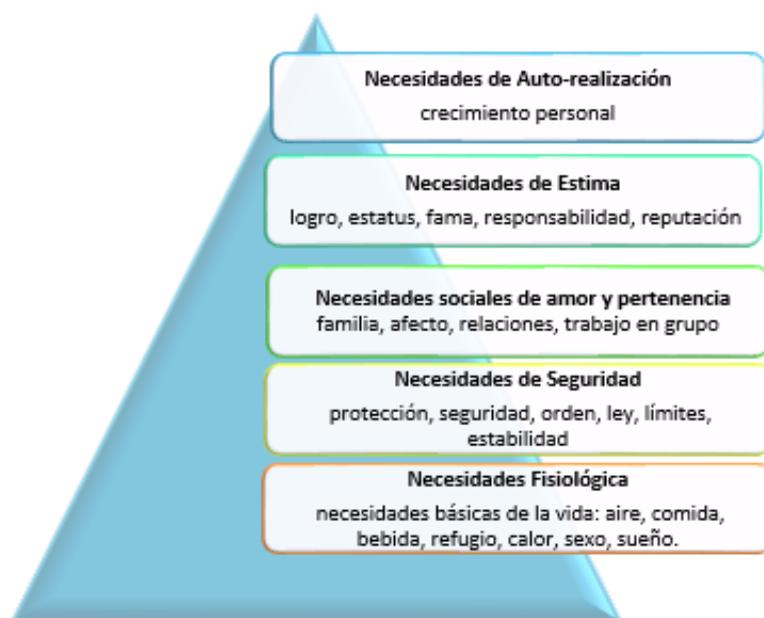


Figura N° 1. La Pirámide de las Necesidades de Maslow.  
Adaptado de Chapman (2007), en Quintero (citado)

### El Trompo de los Alimentos

El trompo de los alimentos, es la referencia nacional en materia de buena alimentación y base de una nueva cultura nutricional, que rescate nuestros valores e incentive el consumo de alimentos autóctonos, elementos que contribuirán a la construcción de la soberanía alimentaria. Cada franja del trompo representa un grupo de alimento y su tamaño nos indica la porción en la que debemos incluirlo en cada uno de nuestras comidas, tal como se observa en la figura N° 2, presentada a continuación.

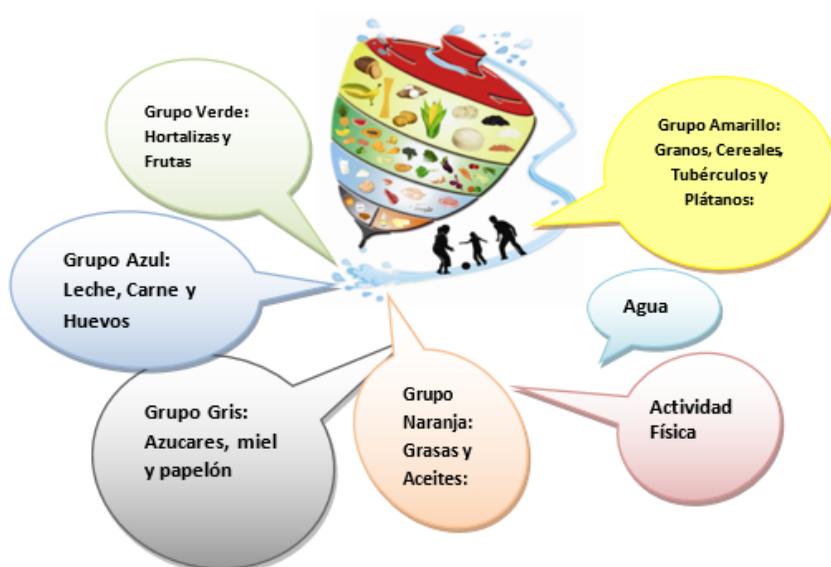


Figura N° 2. Trompo de los Alimentos.

Fuente: Libro *Nutriendo Conciencia en la Escuela para El Buen Vivir*, 2011.  
Adaptación: Natera, 2021

## Plataforma Epistémica

*Cuando la alimentación es mala, la medicina no funciona; cuando la alimentación es buena, la medicina no es necesaria”.  
(Proverbio ayurveda).*

### *Naturaleza de la Investigación*

El presente estudio encuentra sus principios epistemológicos en el enfoque interpretativo, el cual parte de las nociones de comprensión del contexto, significado de los fenómenos y acción interpretativa de las realidades presentes, desde las cuales pretende concretar la objetividad en el ámbito de los significados relevantes para los sujetos que actúan en éste, teniendo como criterio de interpretación una nueva significatividad intersubjetiva que se origina en el contexto donde se presentan los eventos.

Por lo tanto, los conocimientos revelados a partir de la presente investigación constituyen un significado único que caracteriza el fenómeno particular los hábitos alimenticios de los padres de los niños y niñas de la Escuela Básica “Ignacio Gregorio Méndez” del municipio Independencia del estado Yaracuy, ya que éste se da dentro de un contexto real cuyos significados son construidos a partir de la subjetividad de los actores que hacen vida en los mismos.

### *Enfoque*

El enfoque cualitativo fue seleccionado porque se busca comprender la perspectiva de los participantes (individuos o grupos pequeños de personas o lo que se investiga) acerca de los fenómenos que los rodean y de esta manera, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados, es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad.

Al respecto, Martínez (2004) refiere:

El término cualitativo, ordinariamente, se usa bajo dos acepciones. Una, como cualidad: “fulano tiene una gran cualidad: es sincero”. Y otra, más integral y comprehensiva, como cuando nos referimos al “control de calidad”, donde la calidad representa la naturaleza y esencia completa, total, de un producto. (p. 65)

De esta manera, la investigación cualitativa trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica, aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestaciones. De aquí, que lo cualitativo (que es el todo integrado) no se opone a lo cuantitativo (que es sólo un aspecto), sino que lo implica e integra, especialmente donde sea importante.

### *Método de la Investigación: Hermenéutico*

La ciencia tradicional junto con sus objetivos, métodos de investigación y criterios de validación no satisface los requerimientos y la crítica de la epistemología actual, pues contiene graves insuficiencias y errores en su adecuación al alto nivel de complejidad de

toda realidad específicamente humana.

Toda investigación debe establecer la plataforma metodológica donde se entable el método y todo sus componentes y técnicas, que conforman la metodología, es por ello, que para entender la articulación de la escuela con la comunidad se establece como propósito de estudio, develar los hábitos alimenticios que poseen los padres, representantes, y estudiantes de la Escuela Básica “Ignacio Gregorio Méndez”, Estado Yaracuy. En tal sentido, no hay una realidad objetiva, sino tantas construcciones mentales como afirmaciones se hacen sobre esa realidad. Se pretende entonces, comprender el fenómeno estudiado para así, interpretar dicha realidad y construir un nuevo conocimiento que se complementa desde la realidad vivencial y subjetiva con los presupuestos existentes en contextos similares. A esto se refiere Martínez (citado), al señalar que:

El investigador no se limita al estudio de casos, aunque parte de ellos, sino que su meta consiste en alcanzar los principios generales mediante la intuición de la esencia; su método no es, por tanto, ideográfico, pero tampoco nomotético, está entre los dos. (p. 139).

Es decir, que parte de las consideraciones propias o individuales para llegar a la universalización lógica y utilitaria del conocimiento global. En cuanto a la aplicación del método hermenéutico, refiere Husserl citado en Lambert (2006), quien es el fundador de la fenomenología y acuñó el término *Lebenswelt* (mundo de vida, mundo vivo), procuró como fin básico de la investigación científica, la rigurosidad y crítica en la descripción y análisis de los contenidos de la conciencia, cuya metodología debería abstenerse de los prejuicios, conocimientos y teorías previas, para centrarse en el fenómeno dado sin alteraciones, exigiendo la rigurosidad sistemática y crítica que permita a todos evidenciar y constatar la realidad observada.

### *Fundamentación Epistémica*

En el aspecto ontológico, se comprende la Ontología como *Ontos = Ser*, y *logos= estudio*, en este caso lo real es igual al ser, y el ser es igual al fundamento de toda realidad. De allí, que se define a la ontología como el estudio que se ocupa de determinar la naturaleza, estructura y principios en los cuales se fundamenta la realidad, es decir, la verdad que comporta las nociones fundamentales en que el hombre basa su entendimiento sobre el mundo, tales como ser, entidad, existencia, objeto, propiedad, materia, esencia, tiempo y espacio.

Por lo tanto, en la ontología moderna el hombre cifra su conocimiento del ser en el realismo, mediante la aplicación de métodos empiristas o materialistas, y podría decirse que el idealismo es sólo un referente, una meta proyectiva, pero no un medio concreto de conocimiento y verdad. La idea sigue siendo una parte muy importante dentro de todas las ciencias, que es aceptada y colocada como fundamental dentro de toda investigación.

Dentro del presente artículo, la realidad es fundamental para abordar el fenómeno de estudio, partiendo de la percepción de ésta, es decir, que tienen aquellos que están inmersos en ella, por lo cual es necesario comprender al hombre como un ser, cuyas ideas y principios son fundamentales para moldear la percepción del entorno tanto físico como inteligible que lo rodean. Es decir, que sus vivencias y experiencias serán la fuente primordial para la comprensión de los fenómenos que lo rodean.

En el aspecto Gnoseológico, se comprende a la Gnoseología como el estudio del conocimiento humano refiriéndose al mismo como un proceso en cuya estructura se encuentran un sujeto, un objeto, un contexto histórico, un condicionamiento material: económico, técnico-científico, etcétera y una idea. De allí, que frente a quienes sostienen que el conocimiento se da en la correspondencia entre Idea y Realidad Objetiva (Realismo), se contraponen quienes entienden que no es la realidad en sí la que conocemos: La realidad que conocemos es el Pensamiento mismo (Idealismo).

De allí, que la investigación, plantea el conocimiento desde la perspectiva idealista, es decir, a partir de las percepciones de quienes se encuentran en el contexto y comparten ideas sobre, los hábitos alimenticios de los padres de los niños de la Escuela Básica “Ignacio Gregorio Méndez” del municipio Independencia del estado Yaracuy, de acuerdo a sus vivencias concretas. Por lo que el conocimiento es visto como herramienta de producción y satisfacción de las necesidades humanas imperantes y como garantía de desarrollo comunitario.

En el aspecto axiológico, se comprende que la axiología busca responder a preguntas fundamentales tratando de comprender la conducta del ser humano. Una de sus inquietudes consiste en considerar si los valores y las virtudes se encuentran en las cosas de manera intrínseca o emergen de la apreciación o interpretación de las cosas. Por lo tanto, el factor axiológico del trabajo investigativo, centra su interés en comprender los valores presentes en esta investigación son, valores vitales como: salud, vigor, placer, justicia, autoestima, creatividad, inconformismo, espontaneidad, entendiendo que los mismos surgen como consecuencia de su experiencia cultural y que la interpretación que ellos tengan de la escuela como herramienta de desarrollo parte de dicha valoración.

### *Escenario*

Para Flames (2012) En el escenario de la investigación se describe la escuela, liceo, universidad u otras organizaciones sociales y a su vez, la comunidad donde se realiza el estudio, nombrando los aspectos históricos, de ubicación geográfica, de planta física, las características del entorno y las relaciones institucionales. (p. 57). El escenario de la investigación es la Escuela Básica “Ignacio Gregorio Méndez”, ubicada en la calle 29 avenida 2 en la comunidad de Sabaneta del municipio Independencia del estado Yaracuy.

### *Informantes clave*

Los informantes clave son aquellas personas que, por sus vivencias, capacidad de empatizar y relaciones que tienen en el campo pueden apadrinar al investigador convirtiéndose en una fuente importante de información a la vez que le va abriendo el acceso a otras personas y a nuevos escenarios por cuanto en este estudio se ejecutó su selección de conformidad con lo dicho por Martínez (citado):

personas con conocimientos especiales, estatus y buena capacidad de información). Un buen informante clave puede desempeñar una función decisiva en una investigación: introduce al investigador ante los demás, le sugiere ideas y formas de relacionarse, le previene de los peligros, responde por él ante el grupo y, en resumen, le hace de puente con la comunidad. (p. 137)

En la siguiente figura N° 3, se presentan las características individuales de los informantes clave, tal como lo expresó la investigadora en el comentario anterior.

<b>Dieta:</b> es una señora ama de casa, tiene un hijo que estudia 1er grado en el nivel de primera, ella es de piel morena, alta, tiene su cabello de color negro con canas y largo, es delgada, muy cariñosa, le gusta a prender de los demás, tiene un tono de voz adecuado para conversar con la gente, acepta sugerencias y, es respetuosa, no le gusta las cosas injustas, le encanta hacer tortas y dulces.	<b>Trompo:</b> es una mujer elocuente, es docente con 15 años de experiencia, madre profesional, le gusta cocinar. Es una señora rellena, de piel blanca, cabello liso de color rubio, ojos cafés, cariñosa, es muy dada ayudar, respetuosa y comparte ideas al igual que le gusta transmitir sus conocimientos.	<b>Hábito:</b> es profesional, su hija estudia 1er grado del nivel de primaria, muy comunicativa, ayuda a su hija en los estudios, es respetuosa, le gusta aprender cosas que la ayuden a superarse, realiza muchas preguntas cuando se le presentan dudas, es pequeña, rellena, de ojos negro, muy cariñosa, alegre, es de piel morena, cabello liso y negro.
--	--	--

Figura N° 3. Caracterización individual de los informantes clave.

Fuente: Natera, 2021.

### *Técnicas de recolección de información*

Los instrumentos, al igual que los procedimientos y estrategias a utilizar, los dicta el método escogido, aunque, básicamente, se centran alrededor de la observación participativa de la realidad a estudiar y la entrevista semi-estructurada conversacional, con las personas informadas. Hay que describir los que se vayan a utilizar y justificarlos. Sin embargo, la metodología cualitativa entiende el método y todo el arsenal de medios instrumentales como algo flexible, que se utiliza mientras resulta efectivo, pero que se cambia de acuerdo al dictamen, imprevisto, de la marcha de la investigación y de las circunstancias.

### *La entrevista semi estructurada*

La entrevista, en la investigación cualitativa, es un instrumento técnico que tiene gran sintonía epistemológica con este enfoque y también con su teoría metodológica. Esta entrevista adopta la forma de un diálogo coloquial o entrevista semi estructurada, complementada, posiblemente, con algunas otras técnicas y de acuerdo con la naturaleza específica y peculiar de la investigación a realizar. La gran relevancia, las posibilidades y la significación del diálogo como método de conocimiento de los seres humanos, estriba, sobre todo, en la naturaleza y calidad del proceso en que se apoya.

## **Analizando e Interpretando la Información**

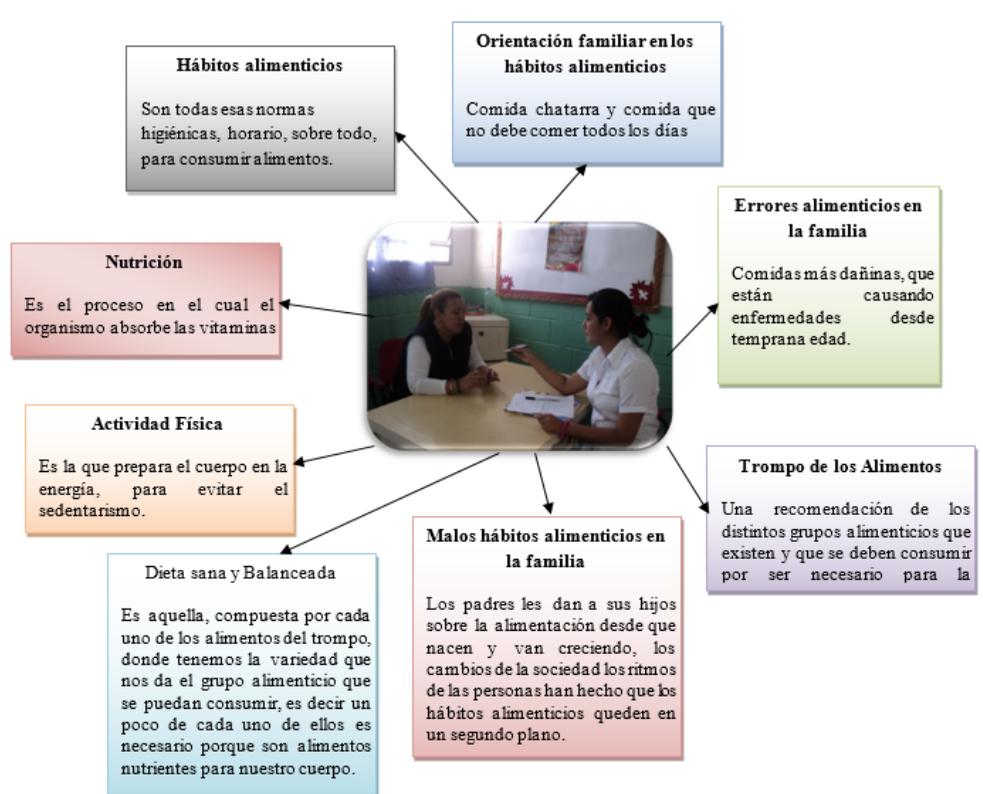
*Esforzarte para llevar una nutrición adecuada,  
es la mejor inversión para tu cuerpo  
y mente que puedes hacer.  
(Anónimo)*

El presente momento de la investigación despliega la aplicación de las técnicas referidas anteriormente, contemplando en primera instancia, la categorización de información, la cual, se efectúa partiendo principalmente de los presupuestos particulares del investigador y que le permitirán a este indagar, conocer y acercarse en cierto modo a la realidad en estudio. Este procedimiento permite de igual manera establecer los códigos o categorías emergentes más certeros, en referencia a los significados suministrados por los informantes clave. En torno a esto, se establece la categorización según Martínez (citado) como el paso donde:

Se trata de categorizar o clasificar las partes en relación con el todo, de asignar categorías o clases significativas, de ir constantemente diseñando y rediseñando, a medida que se revisa el material y va emergiendo el significado de cada sector, evento, hecho o dato. (p. 69)

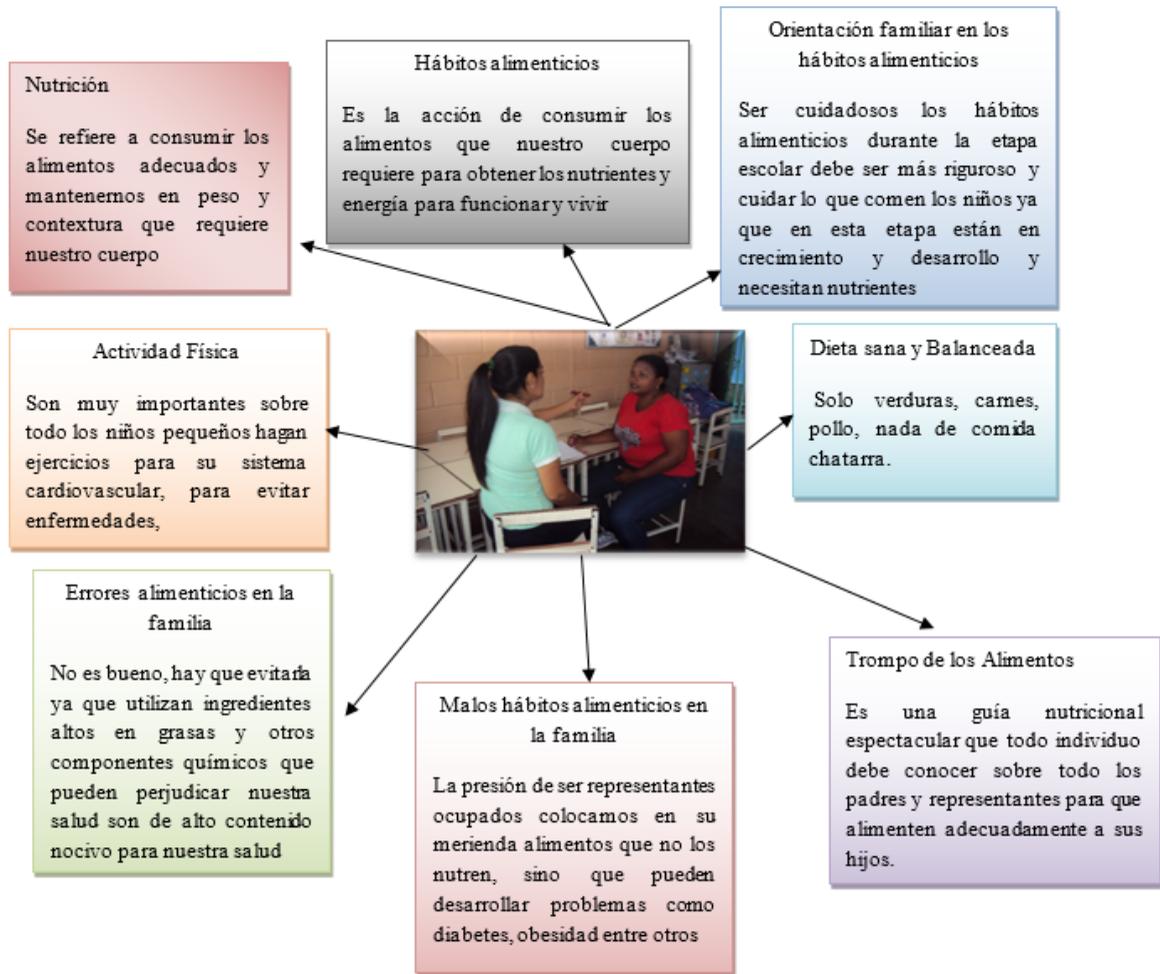
De allí que, en el presente estudio, la categorización se concibe como el paso donde a partir de una revisión exhaustiva se clasifica la información recabada en códigos o frases que representan de manera sustancial el fenómeno investigado, es decir, la orientación familiar de los hábitos alimenticios en los padres de los niños y niñas del 1er grado de la escuela básica “Ignacio Gregorio Méndez” del municipio Independencia del estado Yaracuy, teniendo en consideración que los mismos solo representan parte de dicho fenómeno tal como lo señala Martínez, (citado), cuando dice que “todo símbolo verbal o categoría aspira a representar a su referente, pero no hay símbolo que sea capaz de describir todos los rasgos del referente” (p.69)

Figura N° 4. Estructura Individual. Informante clave: Dieta



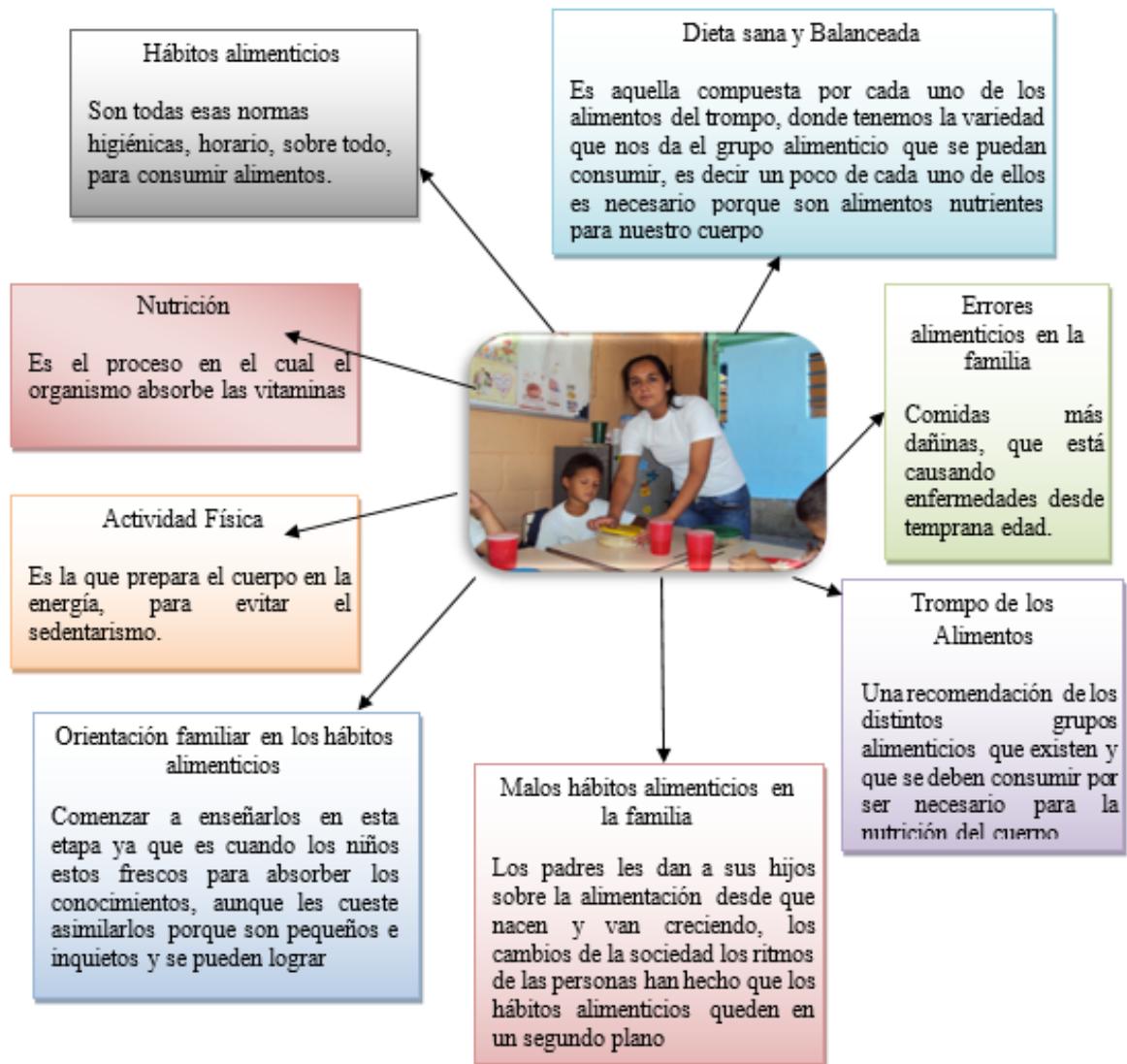
Hallazgos de la Investigación.  
Elaboración Propia: Natera, 2021

Figura N° 5. Estructura Individual. Informante clave: Trompo



Hallazgos de la Investigación.  
Elaboración Propia: Natera, 2021

Figura N° 6. Estructura Individual. Informante clave: Hábitos



Hallazgos de la Investigación.  
Elaboración Propia: Natera, 2021

## REFLEXIONES FINALES

*“Nuestras vidas no están en manos de los  
Dioses sino en manos de nuestros cocineros”  
Yutang Lin*

Los hábitos alimenticios son todas esas normas higiénicas, horario, sobre todo, para consumir alimentos, también es la costumbre que uno adquiere de consumir cualquier tipo de alimentos y tener una rutina diaria, estos son importantes ya que de ellos depende nuestra salud física y mental, a través de ellos obtenemos vitaminas, nutrientes y energía y otros importantes para nuestro desarrollo y desempeño diario. En este sentido para Santiago (2013), citado en Pérez y Bencomo (2015) son:

El conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra. (p. 50)

Debido a esto, los hábitos alimenticios son todas aquellas normativas que deben tener los individuos a la hora de comer, elegir el tipo de alimento, las porciones, aunado a esto, las familias transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía).

Ninguna persona logra sobrevivir sin alimento y la falta de algunos de los nutrientes ocasiona diversos problemas en la salud, se evidenció que los errores alimenticios en la familia son el consumo de comidas más dañina que está causando enfermedades desde temprana edad, por la mala manera de preparar, poco saludable, para el cuerpo humano no es bueno, hay que evitarla ya que utilizan ingredientes altos en grasas y otros componentes químicos que pueden perjudicar nuestra salud.

Cabe destacar que, en los malos hábitos alimenticios en su mayoría, los padres influyen en la mala formación de éstos, cuando les permiten que coman a su gusto. Aunado a ello, los cambios de la sociedad, los ritmos de las personas han hecho que los hábitos alimenticios queden en un segundo plano, por la presión de ser representantes ocupados colocan en su merienda alimentos que no los nutren, sino que pueden desarrollar problemas como diabetes, obesidad, entre otros. En concordancia, se puede llevar una dieta sana mediante la puesta en práctica de hábitos alimentos el consumo adecuado de varios grupos de alimentos ya sean de origen vegetal o animal, una dieta equilibrada variada, sabrosa se considera, junto al ejercicio, una manera importante de reducir los riesgos para la salud asociados a la obesidad o la hipertensión entre otras enfermedades que tienen una alta incidencia en los niños y niñas en edad escolar.

Es evidente entonces, que el trompo de los alimentos es una guía nutricional de gran valor que todo individuo debe conocer, sobre todo, los padres y representantes para

que alimenten adecuadamente a sus hijos, al mismo tiempo, una recomendación de los distintos grupos alimenticios que existen y que se deben consumir por ser necesario para la nutrición del cuerpo. En este sentido la orientación familiar en los hábitos de los alimentos debe consistir en enseñarlos en esta etapa ya que es cuando los niños están frescos para absorber los conocimientos aunque les cueste asimilarlos porque son pequeños e inquietos se puede lograr, es necesario ser cuidadosos con la comida denominada “chatarra” ya que son comidas que no deben comerse todos los días, los hábitos alimenticios durante la etapa escolar deben ser más riguroso y cuidar lo que comen los niños, vale decir, que en esta etapa están en crecimiento y desarrollo y por tanto, necesitan nutrientes.

La orientación familiar en los hábitos de los alimentos consiste en promover en los hijos actitudes y conductas apropiadas en el consumo de alimentos necesarios para el organismo; estableciendo horarios en las comidas. Este proceso es de gran ayuda a las personas, por cuanto promueven a que se conozcan suficientemente a sí mismo y a su contexto y sean capaces de resolver los problemas de su vida, a través del compromiso de las decisiones tomadas, de tal manera que logre la integración de su personalidad, el cambio requerido en su conducta, su afectividad y maduración como ser humano.

Finalmente, habrá que tener en cuenta el gran peso de la familia sobre la configuración de los hábitos alimentarios de las poblaciones, en la medida en que las relaciones afectivas, la transmisión de valores y su jerarquía, los símbolos que influyen en el acto alimentario y los estilos de vida se producen en momentos decisivos para la evolución física y psicosocial del ser humano.

## REFERENCIAS

- Chapman, A. (2007). Maslow's Hierarchy of Needs. Documento en línea recuperado el 15 abril de 2011: [www.businessballs.com/maslow.ht](http://www.businessballs.com/maslow.ht)
- Colvin, M. & Rutland, F. (2008). Is Maslow's Hierarchy of Needs a Valid Model of Motivation. Louisiana Tech University. Documento en línea recuperado 15 abril de 2011 de <http://www.business.latech.edu/>
- Díaz, C. y Gómez, C. (s.f.). Alimentación, consumo y salud. [Documento en línea]. Disponible en: [https://fundacionlacaixa.org/documents/10280/240906/vol24\\_es.pdf/17edae2f49eb-4971-99c7-7745c8596107](https://fundacionlacaixa.org/documents/10280/240906/vol24_es.pdf/17edae2f49eb-4971-99c7-7745c8596107). [Consulta: 2021, febrero 12].
- Díaz, H. (2010). Una alimentación sana y equilibrada. [Documento en línea]. Disponible en: <http://www.saludenfamilia.es/general.asp?seccion=139>. [Consulta: 2021, enero 14].
- Flames, A. (2012). Trabajo de Grados cuantitativos y Cualitativos, Orientación para la presentación de los trabajos de Grados. Edición UBV. Caracas, Venezuela.
- Gutiérrez, L. (2013). El ejemplo de los padres es clave en los hábitos alimenticios de sus hijos. Página Web en Línea. Disponible: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/33504-el-ejemplo-de-los-padres-es-clave-en-los-habitos-alimenticios-de-sus-hijos>. [Consulta: 2021, febrero 21]
- Harris, M. (2010). Bueno Para Comer, Enigmas de Alimentación y Cultura. (J. Calvo y G. Gil.

Alianza Editorial, S. A., Trads). (Trabajo original publicado en 1985)

Lambert, C. (2006). la Idea de la Fenomenología. [Documento en línea]. Disponible en [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0049-34492006000300008&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0049-34492006000300008&lng=es&nrm=iso). [Consulta: 2021, enero 18].

Martínez, M. (2004). Ciencia y arte en la metodología-cualitativa. México: Trillas, 2004.

Maslow. I.H. (1975). Motivación y Personalidad. Barcelona, España Editorial Sagitario.

Ministerio del Poder Popular para la Alimentación. (2011). Alimentación en el Nivel de Educación Primaria. (libro 5). Disponible: [https://www.inn.gov.ve/pdf/libros/serie\\_nutriendo\\_conciencias\\_para\\_vivir\\_bien/5.AlimentacionEducacionPrimaria.pdf](https://www.inn.gov.ve/pdf/libros/serie_nutriendo_conciencias_para_vivir_bien/5.AlimentacionEducacionPrimaria.pdf). [Consulta: 2021, marzo 15]

Pérez, A. y Bencomo, M. (2015). Hábitos Alimenticios de los Estudiantes Universitarios. [Documento en línea]. Disponible en: <http://mriuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/handle/123456789/3027/10521.pdf?sequence=3>. [Consulta: 2021, febrero 15].

Quintero, J. (s.f.). Teoría de las Necesidades de Maslow. [Documento en línea]. Disponible en: [http://files.franklin-yagua.webnode.com.ve/200000092-e266ae35e3/Teoria\\_Maslow\\_Jose\\_Quintero.pdf](http://files.franklin-yagua.webnode.com.ve/200000092-e266ae35e3/Teoria_Maslow_Jose_Quintero.pdf). [Consulta: 2021, enero 15].

Contreras, J. (2005). La obesidad: una perspectiva sociocultural. En: La imagen corporal, entre la Biología y la Cultura: Eusko Ikaskuntza. Cuadernos de Antropología. Núm. 27. Donostia.

---

**María Natera Celis:** Licenciada en Educación Integral, Universidad Bolivariana de Venezuela; Especialista en Educación Primaria, Universidad Nacional Experimental “Simón Rodríguez”; Magister en Orientación, Universidad Nacional de los Llanos Centrales “Rómulo Gallegos”; Doctorante de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador UPEL Núcleo Académico Yaracuy; Profesor titular en la E.B. “Ignacio Gregorio Méndez”. Profesor invitado en las especialidades de la Lengua y Literatura, Educación Física y Deporte, Informática e Historia y Geografía. Universidad Pedagógica Experimental Libertador UPEL, Núcleo San Felipe; Profesor invitada en las maestrías de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador UPEL, Núcleo San Felipe; Tutor de trabajo de grado de maestrías, jurado en defensas de trabajo de grado de maestrías.