



UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**CUENTOS INFANTILES DIRIGIDOS A NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR COMO
ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE UNA ADECUADA
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

Tutora: Lcda. Anatty Rojas.

Cotutor: Prof. Juan Leonardo Márquez

Autor: Susana M. Galarraga C

CI: 24.037.333

Mérida, Noviembre 2019.

CC-Reconocimiento



UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



**CUENTOS INFANTILES DIRIGIDOS A NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR COMO
ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE UNA ADECUADA
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

Tutora: Lcda. Anatty Rojas
Cotutor: Prof. Juan Leonardo Márquez

Autor: Susana M. Galarraga. C
CI: 24.037.333

Mérida, Noviembre 2019.

CC-Reconocimiento

INDICE GENERAL

Resumen	vi
Introducción	1
CAPITULOS	
I. EL PROBLEMA	
Planteamiento del problema	3
Formulación del problema	5
Objetivos de la investigación	5
• General	5
• Específicos	5
Justificación	6
II. MARCO TEÓRICO	
Antecedentes de la investigación	8
Bases teóricas	14
Definición de términos básicos	23
III. MARCO METODOLÓGICO	
Tipo de investigación	24
Diseño de la investigación	24
Población y muestra	25
Instrumentos de recolección de datos	25
Validez y confiabilidad	26
Técnicas de análisis de datos	26
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	27
Conclusiones	56
Recomendaciones	57
V. DISEÑO DE LA PROPUESTA	58
Objetivos educativos que se persiguen con el diseño de cuentos	58
Procedimiento metodológico de la propuesta	59
Actividades y recursos necesarios para su ejecución	60
viabilidad del proyecto	62
Desarrollo de cuentos	63
Referencias bibliográficas	66

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tipo de material utilizado por los docentes en las instituciones educativas.	27
---	----

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Existencia de material didáctico con temas relacionados a la alimentación y nutrición en las instituciones y enseñanza de contenido pertinente a educación alimentaria nutricional en las instituciones educativas.	29
Gráfico 2. Necesidad del desarrollo y utilización de materiales didácticos para la enseñanza de una adecuada alimentación y nutrición.	31
Gráfico 3. Problemas alimentarios nutricionales presentes en los preescolares según los docentes de las instituciones.	32
Gráfico 4. Frecuencia de consumo de frutas y vegetales de los niños en las instituciones.	34
Gráfico 5. Tipo de alimento preferido por los preescolares a la hora de la comida dentro de las instituciones	36
Gráfico 6. Alimentos más consumidos por los preescolares en el desayuno dentro de las instituciones.	38
Gráfico 7. Preescolares asisten desayunados a las instituciones educativas.	39
Gráfico 8. Bebidas consumidas para acompañar el desayuno dentro de las instituciones.	41
Gráfico 9. Vegetales menos preferidos por los preescolares.	42
Gráfico 10. Preferencia de los preescolares por las golosinas, snacks y bollería.	44
Gráfico 11. Alimento tipo golosina, snacks o bollería que más consumen los preescolares en el hogar	46
Gráfico 12. Bebidas preferidas por los preescolares	47
Gráfico 13. Tipo de bebida que más consumen los preescolares en el hogar.	49
Gráfico 14. Grupo de alimentos mayormente consumido por los preescolares en sus hogares.	51

Gráfico 15. Consumo de alimentos ricos en hierro y calcio por los preescolares.	53
Gráfico 16. Cantidad de agua consumida diariamente por los preescolares.	54

www.bdigital.ula.ve



UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICION Y DIETETICA



**CUENTOS INFANTILES DIRIGIDOS A NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR COMO
ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DE UNA ADECUADA
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

Autor: Susana Maribel Galarraga Contreras.

Tutor: Lcda. Anatty Rojas.

Cotutor: Prof. Juan Leonardo Márquez.

Noviembre, 2019.

RESUMEN

El propósito de la siguiente investigación fue: diseñar cuentos infantiles dirigidos a niños en edad preescolar como estrategia didáctica para la enseñanza de una adecuada alimentación y nutrición. Posee una modalidad de proyecto factible en sus fases: diagnóstico, diseño y viabilidad, sustentada en una investigación de campo. La población objeto de estudio estuvo conformada por 12 docentes de educación preescolar y 94 preescolares de las instituciones educativas “Niño Simón” “Año Internacional II” y “U.E Coromoto” ubicados en el estado Mérida. Los resultados obtenidos señalan que con relación a la necesidad del desarrollo de un material didáctico como los cuentos el 91,67% de los docentes cree que es necesario desarrollo de materiales didácticos para la enseñanza de una adecuada alimentación y nutrición. El 33,33% de los docentes expresó que el bajo consumo de frutas y vegetales era el principal problema, mientras otro 33,3% señaló que no consumen una comida balanceada, el 39,36% de los infantes indicó consumir mayormente alimentos pertenecientes al grupo de la franja amarilla del Trompo de los Alimentos, el 58,33% consumen alimentos fritos constantemente cuando desayunan en las instituciones educativas y el 43,62% consume jugos naturales en el hogar. El 36,18% de los preescolares prefiere la leche como bebida, el 93,6% prefiere el consumo de alimentos dulces en lugar de snacks y el 43,62% de los niños refirió tomar poca cantidad de agua diariamente. Los cuentos diseñados a partir de los problemas alimentarios observados transmiten los mensajes pertinentes a lo deseado y fomentan la adopción de hábitos alimentarios saludables al mismo tiempo que educan sobre nutrición y alimentación infantil de forma adecuada.

Palabras claves: Alimentación y nutrición, cuentos infantiles, estrategia didáctica de enseñanza, preescolar.

INTRODUCCIÓN

La alimentación y nutrición infantil comprende una de las áreas de mayor importancia dentro de la Educación para la Salud, sabiendo que los hábitos, conductas y conocimientos básicos que marcan la guía de una buena alimentación son aspectos que se aprenden; no con los que se nace.

Mediante la Educación para la Salud puede lograrse el objetivo de enseñar estilos de vida saludables y es en la etapa infantil, cuando más oportunidad se tiene y más se debe incidir y fomentar la salud para prevenir enfermedades que afecten la vida adulta. (Cubero et al, 2012).

No obstante, cuando se refiriere a la infancia, desde el punto de vista nutricional, se entiende que esta es una etapa vulnerable debido a que las necesidades de nutrientes son altas y el riesgo de deficiencia está más presente. Asimismo, durante este periodo se forman los hábitos alimentarios y deportivos. Razón por la cual, la mayor prioridad en este tiempo debe ser promocionar la educación nutricional y pautas de alimentación saludables, junto con la práctica de ejercicio moderado y continuo. Esto beneficiará al infante porque si este aprende a desenvolverse, comportarse y comer sanamente, siguiendo fuertes principios de educación alimentaria, se asegurará de llevar ese patrón consigo a donde quiera que vaya. (Cerino, 2011).

Es preciso aclarar, que un niño en edad preescolar enfrenta un reto, debido a que este empezara a desenvolverse en un nuevo ambiente en donde debe reforzar los conocimientos adquiridos en el hogar: la escuela. Ahora no es solo el hogar y la familia quienes deben cerciorarse de que el niño este adoptando conductas, hábitos y conocimientos alimentarios adecuados, sino que la escuela y docentes también deben asumir la responsabilidad de este aprendizaje, trabajando sinérgicamente para conseguir que el niño desarrolle una buena relación con los alimentos.

En contraste, el sistema educativo necesita evolucionar continuamente para poder renovarse y adaptarse a las necesidades educacionales presentes en el momento. Es por este motivo que se da a la búsqueda de nuevos métodos o recursos motivadores tanto para el alumnado como para el profesorado. (Molina, Molina y Serra, 2013).

Los docentes, quienes deben actualizar y mejorar sus métodos de enseñanza, especialmente en el caso de trabajar con niños en edad preescolar; los cuales requieren de materiales didácticos variados que los inviten a participar en el proceso educativo.

Relacionando esto con el objetivo de impartir educación alimentaria nutricional en los niños de edad preescolar, es posible que la disponibilidad de un nuevo recurso didáctico que proporcione información de manera ligera y elimine el obstáculo del desconocimiento en temas alimentarios para preescolares, logrando de esta manera promover la adopción de hábitos y conductas alimentarias adecuadas desde la infancia, es lo que un docente podría necesitar.

Sin embargo, para lograr diseñar un recurso didáctico que transmita lo que se desea se deben tomar en cuenta aspectos como las características del individuo, las metodologías a utilizar, las cuales requieren ser apropiadas para lograr concientizar sobre la problemática alimentario – nutricional y que los conocimientos a impartir sean útiles después de haber tomado en consideración los intereses y las inquietudes del individuo. (Navarrete, 2015).

En vista de lo anteriormente descrito, la elaboración de cuentos infantiles dirigidos a niños en edad preescolar como estrategia didáctica para la enseñanza de una adecuada alimentación y nutrición, busca ofrecer una alternativa factible que pueda educar, entretener y hacer entender tanto a los niños como a los docentes y representantes interesados en leer, la importancia que tiene el comer bien y adoptar buenos hábitos alimentarios para el desarrollo óptimo de un preescolar.

Los capítulos descritos a continuación se expuso comenzando con el capítulo I, donde planteó el problema a tratar, estableció los objetivos perseguidos durante la investigación y explicó por qué es considerado necesario proponer una solución viable a la problemática. El capítulo II hizo referencia a los antecedentes y bases teóricas que apoyan el desarrollo de la investigación y especifican los distintos aspectos teóricos que engloban la principal temática a desarrollar dentro de esta. El capítulo III detalló la metodología, población e instrumentos utilizados. En el capítulo IV, refirió la discusión de los resultados obtenidos mediante la recolección de información considerada relevante para el desarrollo de la propuesta y las conclusiones y recomendaciones respecto a la investigación aplicada, finalizando con el capítulo V, donde indagó la viabilidad de la propuesta realizada y su proceso.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

Las instituciones educativas orientadas a la educación preescolar deben contar con diversas estrategias didácticas de enseñanza para que los docentes puedan llegar eficientemente a la población infantil a la que educan y que conocimientos sean asimilados con facilidad por estos.

Los docentes poseen todo tipo de material didáctico dentro de sus aulas de clase, los cuales proveen conocimientos básicos pero necesarios para los niños que los ayudaran y les enseñara sobre valores y trabajo en equipo mientras se inician en su primera experiencia escolar. No obstante, hay un tema de suma importancia que debe enseñarse a los niños que cursan esta etapa educativa (preescolar) siendo este: la alimentación. Sobre todo, en la importancia de esta para la salud, sus beneficios para un niño en educación inicial y el fomento de hábitos alimentarios saludables.

La alimentación en edad preescolar representa un aspecto muy importante para establecer hábitos alimentarios en los niños menores de 5 años:

Alrededor de los dos años, el niño ya debe realizar entre cuatro y cinco tomas diarias de alimentos, siendo este el periodo clave para el aprendizaje de hábitos alimentarios adecuados que se inician en el núcleo familiar y se complementan en el ámbito escolar, jugando aquí un importante papel, la escuela, los padres maestros y personas encargadas de la alimentación de los niños. (Izarra, s.f, p.4).

El abordaje de estos temas es responsabilidad de los docentes cuando se refiere al ámbito escolar en el que se desenvuelve el infante, así como de los padres cuando se habla del ambiente en el hogar y estos deben comprender; que la vida y el futuro de estos niños va a depender de lo que coman, es por ello que las personas que tengan población vulnerable a su cargo incluyendo niños, también deben recibir educación nutricional, para que no solo aprendan a comer bien por sus propias necesidades sino, para que puedan informar a otros sobre como comer adecuadamente. (FAO, 2011).

En contraste, se considera relevante clarificar que los preescolares también juegan un papel muy importante por sí mismos en su alimentación debido a que durante este periodo hay una serie de cambios ocurriendo en ellos que engloban su conducta alimentaria y que naturalmente van a influir en como ellos se relacionan con la comida. Estos cambios son: a los 3 años el niño ya puede sentir aversión o gusto por ciertos alimentos, a los 4 años ya usan los cubiertos y establecen horarios y tiempos más estructurados de comidas y a los 5 años el niño ya decide cuando comer y cuándo dejar de hacerlo (Ureña, 2011). A pesar de ello, no se debe olvidar que son los adultos que rodean al pequeño quienes actúan como vehículo para establecer el contacto entre el niño y la información adecuada sobre alimentación y nutrición. Ahora, esto solo puede ser posible si se dispone de la información y herramientas adecuadas que les permita a las personas cercanas al niño transmitir un mensaje con buen contenido nutricional, promoviendo así estilos de vida saludables.

Cabe destacar que, en Venezuela si se encuentran materiales educativos en materia de nutrición, siendo la fundación Bengoa uno de los clásicos precursores de la producción de este material en sí, entre dichos materiales podemos mencionar *“Educar en Alimentación y nutrición”*, *“Las guías de alimentación para Venezuela”*, *“Beneficios de la lactancia materna para el crecimiento y desarrollo del bebé”*, *“Higiene y manipulación de alimentos”*, *“El desayuno hace la diferencia”*, *“Alimentos con todos los hierros”* entre otros (Fundación Bengoa, s.f). Por otro lado, estos materiales presentan la limitación de que casi ninguno va a estar dirigidos especialmente al público en edad preescolar, sino a un grupo de niños con más edad o a adultos respectivamente. Pueden estar al alcance de los docentes en el caso de desear transmitirlo a los pequeños, pero muchos de estos recursos no serán entendidos en su totalidad por estos.

De igual manera, se tiene como estrategia educativa nutricional por excelencia a la iniciativa propuesta por el Instituto Nacional de Nutrición (INN) conocida como *“El trompo de los alimentos”*. Esta estrategia, es ampliamente utilizada en los salones de clase, incluyendo a aquellos llenos de preescolares; siendo muy efectiva para educar acerca de cómo se compone una alimentación balanceada en niños de varias edades. (INN, 2007).

En otro orden de ideas, aunque haya registro de varios materiales educativos para la nutrición, cabe destacar que muy pocos son utilizados en las instituciones educativas o en el aula, al no estar totalmente destinados al aprendizaje del niño preescolar. Es decir, los

niños no cuentan con suficientes métodos didácticos que les permita conocer el valor que tiene el adoptar buenos hábitos alimentarios y sobre todo, no hay suficientes recursos que abarquen temas de alimentación y nutrición hechos para la alimentación en edad preescolar. Recursos con los que los niños se sientan motivados a adoptar conductas alimentarias saludables de forma voluntaria, sin tener la obligación de aprender sino más bien, el deseo de saber más sobre la alimentación saludable, como se compone y qué se debe hacer para tener este tipo de alimentación. No hay suficientes métodos con los que ellos puedan interactuar directamente, relacionarse e identificarse, para que puedan aprender lo que se quiere eficientemente y su contenido sea entendido e internalizado.

Formulación del problema

¿Existe la necesidad de diseñar cuentos infantiles dirigidos a niños en edad preescolar como estrategia didáctica para la enseñanza de una adecuada alimentación y nutrición?

¿Cuáles son los principales problemas alimentarios presentes en los niños que forman parte del estudio?

¿Cuáles son las preferencias alimentarias que presentan los niños en edad preescolar?

¿Qué tipo de alimento y bebida consumen más los niños en las escuelas y en el hogar?

¿Sera factible elaborar cuentos infantiles como estrategia didáctica para la enseñanza de una adecuada alimentación y nutrición?

Objetivos de la investigación

General

Diseñar cuentos infantiles dirigidos a niños en edad preescolar como estrategia didáctica para la enseñanza de una adecuada alimentación y nutrición

Específicos

Determinar la necesidad de diseñar cuentos infantiles dirigidos a niños en edad preescolar como estrategia didáctica para la enseñanza de una adecuada alimentación y nutrición

Identificar los principales problemas alimentarios presentes en los niños que forman parte del estudio.

Conocer las preferencias alimentarias que presenten los niños en edad preescolar.

Determinar qué tipo de alimento y bebida consumen más los niños en la escuela y en el hogar.

Elaborar cuentos infantiles como estrategia didáctica para la enseñanza de una adecuada alimentación y nutrición

Justificación

El diseño de cuentos infantiles como estrategia de enseñanza se plantea con la intención principal de brindar una herramienta útil de educación alimentaria y nutricional que sea efectiva para captar la atención de una población con edades comprendidas dentro de la etapa preescolar, de manera que despierte en estos niños, el interés por la alimentación de calidad, mediante la implementación de una serie de relatos que abarquen los principales problemas alimentarios nutricionales que se muestran en la población infantil y que le permita al niño identificarse, divertirse y al mismo tiempo informarse y educarse.

No obstante, se debe hacer mención a que la presente investigación, no solo persigue satisfacer las necesidades educativas de los niños y niñas al crear un medio de aprendizaje para ellos que es atractivo sino también dar una solución a la necesidad que requieren los docentes de contar con un recurso didáctico que les facilite transmitir conocimientos fundamentales sobre la alimentación y nutrición en edades tempranas.

Asimismo, se elige el cuento como estrategia a diseñar, debido a que se considera válido puesto que lo que se desea lograr a través del uso de cuentos es que las ideas que los alumnos tienen sobre la asignatura que se enseña puedan modificarse o variar de forma positiva (Molina et al, 2013). La asignatura en este contexto serían los temas sobre alimentación y nutrición que se desean transmitir en pro a la formación de buenos hábitos alimentarios y a la educación alimentaria como tal. El cuento permite estas posibles modificaciones de percepción en los alumnos a razón de que, contiene un valor educativo que le da la ventaja de buscar soluciones simbólicas a los problemas que los suelen inquietar y les ayuda a asimilar actitudes mediante el comportamiento que presentan los personajes. (Perdomo, 2009). Esta es una forma sencilla de educar los complejos temas que

engloban la alimentación adecuada, cuyas características se enmarcan perfectamente con el contenido promotor de hábitos alimentarios saludables que se quiere hacer llegar a los preescolares.

Por lo anteriormente expuesto, se justifica la elaboración de cuentos infantiles dirigido a niños en edad preescolar como estrategia didáctica para la enseñanza de una adecuada alimentación y nutrición, sabiendo que estos relatos ayudaran a los docentes a abordar mejor la importancia de la alimentación y nutrición en edad infantil y a los preescolares a conocer y relacionarse con temas que promueven el desarrollo de estilos de vida saludable.

www.bdigital.ula.ve

CAPITULO II

MARCO TEORICO

Antecedentes de la investigación

La educación dirigida a niños no es considerada un campo sin explorar, de hecho, existen diversos autores que han contribuido a investigar las diferentes formas de enseñar cualquier tema de educación infantil por medio de técnicas menos convencionales y más dinámicas. Las estrategias educativas son herramientas exitosas cuya aplicación da respuesta a una necesidad o genera conciencia de la importancia que tiene resolver un problema en una comunidad.

Es relevante señalar que, en la actualidad no existen investigaciones actualizadas sobre el diseño y desarrollo de cuentos infantiles como recurso educativo y didáctico para la enseñanza y aprendizaje de temas que involucren a la adecuada alimentación y nutrición. Sin embargo, a continuación, se presentan antecedentes de investigaciones cuyo objetivo principal es uso de diversos materiales didácticos para la enseñanza y aprendizaje de diversas temáticas incluidas la alimentación variada, balanceada y saludable.

A nivel nacional, entre algunos de los antecedentes relacionados con la investigación se encontró un estudio titulado “Diseño: manual nutricional dirigido a padres y personas al cuidado de niños con Síndrome de Down”, el cual tuvo como objetivo diseñar un manual con contenido y recomendaciones nutricionales dirigido a los padres y personas al cuidado de niños con Síndrome de Down del Municipio Libertador, estado Mérida. Dicho estudio utilizó una metodología sustentada en la investigación descriptiva, bajo la modalidad de proyecto factible en sus fases: diagnóstico, diseño y viabilidad, con una población objeto de estudio conformada por 18 niños en edades comprendidas entre 3 a 13 años, los cuales fueron evaluados por tablas de referencia y a cuyos padres se les aplicó una encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas (CAP) para evaluar su conocimiento. Como resultado se obtuvo, referente al diagnóstico nutricional de los niños a un 55,6% dentro de la norma y a un 11,2% en estado de malnutrición ya sea por déficit o por exceso. Con respecto a patologías encontradas, se obtuvo que el 50% de los niños no presenta ninguna patología mientras que el restante 50% presentaban enfermedades como cardiopatías, estreñimiento, celiaquía, hipertiroidismo, hipertiroidismo entre otras. Finalmente, en relación a los

conocimientos presentados por los padres, se tuvo que un 94,4% conoce términos esenciales como nutrición, desnutrición, alimentación adecuada y los alimentos correctos para esta discapacidad. (Ramírez y Ramírez, 2019).

Este antecedente se toma en cuenta para la presente investigación por tratarse del diseño de un recurso educativo, elaborado hacia una problemática de índole nutricional; percibiéndose además un material que no había sido desarrollado antes para la población de estudio en el país, mas sin embargo si era requerida por la misma.

Otro estudio resaltante es el titulado “Diseño de un manual de estrategias educativas sobre alimentación y nutrición dirigido a docentes de educación básica” cuyo objetivo consistió en diseñar un manual de estrategias educativas sobre alimentación y nutrición dirigido a docentes de educación básica, como herramienta para la enseñanza de educación nutricional de esta etapa. El mismo se enmarcó dentro de la modalidad de proyecto factible apoyado en una investigación de campo de tipo descriptiva transversal, en la etapa de diagnóstico. Con una muestra de 12 docentes de la “Escuela Básica Estatal José María Velaz” ubicada en el Municipio Libertador, estado Mérida a los cuales se les aplicó 2 cuestionarios (A y B) realizados para indagar acerca del conocimiento de los docentes sobre alimentación y nutrición en la edad escolar y sobre las estrategias educativas utilizadas por los educadores. Para analizar los resultados se creó un indicador y así evaluar el Nivel de Conocimiento acerca de Alimentación y Nutrición de los Docentes (NCAND). Se encontró que los docentes de esta institución poseen conocimientos satisfactorios sobre alimentación y nutrición en niños en edad escolar, demostrando que este factor no se considera un obstáculo para proporcionar Educación Nutricional a sus alumnos, igualmente la investigación reveló que los docentes no cuentan con estrategias educativas prácticas para impartir Educación Alimentaria y Nutricional eficientemente. (Girón, 2016.)

El trabajo dirigido a hacer llegar conocimiento a las personas adultas se incluye como fundamento a la investigación actual, a razón de que prueba de la factibilidad que el uso estrategias didácticas posee para dar a conocer en qué consiste la educación alimentaria nutricional, a través de métodos que se alejan cada vez más del convencional libro de texto. Cabe destacar, que el diseño de material didáctico para el uso de los docentes es relevante porque el diseño de cuentos, aunque este dirigido a los niños en edad preescolar, será utilizado de igual manera por los docentes y si se quiere por padres y representantes

quienes son el factor notificador de los temas alimentarios nutricionales que se desenvuelvan en los mismos.

Para culminar con lo encontrado en relación a las investigaciones realizadas a nivel nacional, se tuvo el estudio titulado “La música como estrategia de enseñanza de la nutrición en edad preescolar” cuyo objetivo fue establecer la música como estrategia de enseñanza de la nutrición en edad preescolar, en los niños del preescolar “Las ranitas” en Ejido, estado Mérida. Donde se determinó los conocimientos de los niños sobre nutrición, se realizó una intervención con material musical diseñado para tal fin y posteriormente se determinó los conocimientos adquiridos por estos. Se trató de una investigación de tipo experimental explicativa con Pre- test o medición inicial y Post- test o medición final. Con una muestra censal compuesta por 26 niños, con una técnica empleada de observación simple y directa de las diferentes reacciones que tuvieron los niños al visualizar un grupo de láminas ilustradas con la temática de los alimentos y la nutrición. Se obtuvo que los aciertos en cada uno de los planteamientos incrementó en el post- test respecto al pre – test en un 100%, ya que los resultados en el pre-test oscilaron entre 40% y 60%. Al finalizar la estrategia, el conocimiento se tradujo en un aprendizaje que adquirió un nivel más elevado. Se concluyó que la música resultó ser una estrategia significativa de enseñanza ya que aumentó la capacidad de memorización en los niños y facilitó el aprendizaje de temas nutricionales. (Paredes, 2012).

A nivel internacional, se encontró un estudio titulado “Aplicación de Estrategias lúdico-didácticas en Educación Alimentaria Nutricional en preescolares del Jardín de Infantes N°933 Jorge Newbery, del Partido General Pueyrredón” en Argentina, el cual tuvo como objetivo evaluar la influencia que tiene la información nutricional impartida a los niños de 5 años del jardín 933, a través de estrategias lúdico-didácticas, y la eficacia de los dispositivos lúdico-pedagógicos en los conocimientos, actitudes y prácticas (CAP), respecto a la incorporación de frutas y verduras en la dieta de las familias. Se trató de un estudio cuasi experimental con pre prueba y pos prueba sobre el mismo grupo, a través del cual se evaluó antes y después de impartidos los mensajes educativos, respecto al consumo de frutas y verduras, mediante la utilización de técnicas didácticas específicas en los niños de 5 años. La muestra estudiada estuvo compuesta por 100 niños de 5 años que asisten a la institución seleccionada. La evaluación planteada se realizó a través de encuestas especiales y entrevistas en profundidad dirigidas a los padres y docentes de la institución y escala de Likert modificada aplicada a los niños. Los resultados obtenidos mostraron que

las actividades realizadas con mayor aceptación por parte de los niños y de los padres fueron los juegos “supersaludable” y “caras de pizza” que contribuyen a incluir estos alimentos a la dieta diaria mediante la interacción y manipulación de las verduras por parte de los niños y el aprendizaje de su importancia a través de personajes superhéroes. El estudio mostró cambios significativos en los conocimientos respecto a la incorporación de frutas y verduras en la alimentación diaria, mediante la aplicación y utilización de estrategias lúdico pedagógicas adecuadas en niños de cinco años. (Navarrete, 2015).

El antecedente previamente descrito se considera relevante y asociado a la presente investigación debido a que se trata de un estudio que creó y aplicó estrategias lúdico-didácticas o recursos didácticos para la enseñanza y toma de consciencia de una situación alimentaria encontrada, siendo un estudio que promueve el uso de recursos didácticos para la educación en niños en edad preescolar sobre temas de alimentación y nutrición, de nuevo, mostrando alternativas de aprendizaje más divertidas y menos teóricas.

Igualmente, refiriéndose a investigaciones que utilizan al cuento como recurso educativo en niños preescolares, se habla de la investigación titulada “El cuento: estrategia de enseñanza para la educación infantil en el Hogar Infantil Comunitario Bellavista de Arjona Bolívar” en Colombia, cuyo objetivo fue incentivar el aprendizaje de la lectura y la escritura, a partir de la implementación de los cuentos como estrategia de enseñanza para la educación infantil en el Hogar Infantil Comunitario Bellavista de Arjona Bolívar, mediante la elaboración de una propuesta pedagógica que complementó la lectura de cuentos con actividades participativas post-lectura. Dicha investigación tuvo carácter cualitativo, con un tipo de investigación de acción participación, con una población objeto de estudio que comprendió niños y niñas del Hogar Infantil Comunitario Bellavista de Arjona Bolívar conformada por 154 estudiantes de los cuales se tomó una muestra de 26 niños y niñas del nivel Jardín con edades entre 4 y 5 años, realizando la recolección de datos mediante las técnicas de observación y utilizando un diario de campo como método de registro; de igual forma se recurrió a la entrevista con los niños para ampliar la información recolectada y a fin de conocer el nivel de satisfacción o insatisfacción de las actividades realizadas en la propuesta se aplicó un cuestionario abierto dirigido a los docentes. Se obtuvo, durante la implementación de la propuesta planteada que el 92% de los niños y niñas dialogan y participan en la presentación de la lámina del cuento, 92% de siempre responden a preguntas de forma oral de la lámina del cuento observada, el 96%

siempre escucha con atención el cuento leído por el docente. Con la implementación de los cuentos en el proyecto aplicado en la práctica se puede decir que la mayoría de los niños y niñas mejoraron notablemente en el desarrollo de los procesos de lectura y escritura, se miraron más atentos, mayor concentración e interés por seguir aprendiendo, a través de ellos. (Devoz y Puello, 2015).

El antecedente anteriormente señalado supone un aporte que enriquece el presente trabajo, a pesar de no relacionarse con la enseñanza de temas asociados con nutrición y alimentación en niños, a razón de que ilustra que la implementación de cuentos como un método de enseñanza y aprendizaje válido, si se quiere llegar al público infantil. Mostrando que los cuentos pueden tener un alcance e influencia en ellos que modifica su comportamiento, al resultar éstos de su agrado.

Entre otros métodos didácticos elaborados para educar sobre alimentación y nutrición de niños pequeños, se señala a El Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) con la elaboración de su manual explicativo titulado “Alimentación del niño y la niña preescolar y escolar” que tuvo como objetivo brindar una herramienta educativa que proporciona información de cómo debe ser la alimentación en las etapas preescolar y escolar, utilizando datos basados en el Ministerio de Salud de Costa Rica. Tratándose de un estudio de tipo descriptivo, con una población y una muestra que incluía a los niños de Costa Rica. Sin embargo, la cantidad de niños que conformaban la población objeto de estudio y muestra exacta es desconocida. El manual ilustrado que fue diseñado abarcó diferentes temas que relacionan alimentación con salud tales como los cambios en el desarrollo motor, cognitivo y conducta alimentaria en edad preescolar, éstos divididos en función de sus edades, así como, las principales deficiencias nutricionales en los preescolares de Costa Rica, las recomendaciones nutricionales para el niño y la niña en edad preescolar y escolar e incluso incluyó un ejemplo de menú para niños de 2 a 5 años y otros datos de interés. Como instrumento de recolección de datos principal se aplicó la encuesta nacional de nutrición 2008 – 2009, realizada por el Ministerio de Salud de Costa Rica, utilizado con la finalidad de identificar los problemas nutricionales presentes con respecto al consumo de micronutrientes. En relación con las principales deficiencias nutricionales en preescolares en costa rica se obtuvo que de 1996 a 2008 -2009 la deficiencia de vitamina A se redujo de 8,7% a 2,8% y que la prevalencia nacional de

anemia disminuyó significativamente en preescolares de 25,7% en 1982 a 7,6% en 2008 – 2009. (Ureña, 2011).

Es de importancia tomar el antecedente antes mencionado añadiéndolo a esta investigación, ya que, nuevamente muestra cómo abordar un tema como la alimentación en preescolares, pero con una presentación más amena, que invita al fácil entendimiento de sus datos y consejos a través de dibujos. La elaboración de los cuentos persigue los mismos fines que los propuestos por el manual, el poder ofrecer información y promover buenos hábitos alimentarios en una forma sencilla de comprender, pero aun así teniendo un objetivo educativo firme.

Finalmente, se encontró el estudio titulado “El cuento como estrategia pedagógica para generar aprendizajes significativos en los procesos de lectura en el grado primero, de la institución educativa San Luís sede Bella Vista de Florencia Caquetá” en Colombia, cuyo objetivo consistió en implementar la lectura de cuentos literarios que despierten el interés y así incentivar la comprensión lectora en los estudiantes del grado primero de la institución educativa San Luís sede Bella Vista de Florencia Caquetá mediante la implementación de una propuesta educativa usando cuentos. Esta investigación se asumió con el enfoque semántico – comunicativo propuesto por el Ministerio de Educación Nacional para la Enseñanza de la Lengua Castellana, sistemática en el sentido de atender a la construcción del significado y comunicativo en el sentido de tomar el acto de comunicación e interacción como unidad de trabajo, adaptándose al tipo de investigación acción. La población estudiada fue de 54 estudiantes del turno de la tarde de la institución educativa tomándose una muestra de 25 estudiantes de primer grado. La técnica usada fue la observación y los instrumentos de recolección de datos aplicados incluyeron tanto entrevistas con las que se determinó la necesidad de elaborar una propuesta de intervención como 3 encuestas, dirigidas a padres, docentes y los niños respectivamente. El estudio reflejó, en relación a los padres de familia que el 87% estaría dispuesto a colaborar en el mejoramiento de los procesos de lectura de sus hijos. En cuanto a la asociación de los docentes con los elementos lúdicos, el 100% siempre emplea la lúdica como recurso didáctico en clase y considera importante usarla. En cuanto a lo opinado por los niños, al 85% de los mismos les gusta la implementación de cuentos en el aula. La práctica pedagógica que se desarrolló fue muy significativa para fortalecer y potenciar los procesos de lectura en los niños y mejorar sus competencias en la lengua castellana. (Giraldo, 2010)

Este trabajo realizado se considera una investigación que representa un aporte para el presente trabajo debido a que, al igual que Veloz y Puello es un trabajo en donde el uso de los cuentos fue fundamental para el aprendizaje de la población estudiada, pudiéndose comprobar su viabilidad como recurso didáctico y el uso de los mismos para fines educativos. Relacionándose con la presente investigación porque esta también busca despertar interés y establecer nuevos comportamientos pertinentes a un determinado tema, mediante cuentos infantiles.

Bases teóricas

Características generales del niño en edad preescolar

Se aclara lo siguiente referente a las características de esta etapa:

- Crecimiento estable (57 cm de talla y entre 2,5 a 3,5 kg de peso por año).
- Bajas necesidades energéticas.
- Persistencia del poco interés por los alimentos y de las bajas ingestas.
- Ya pueden comer solos. A los 5-6 años usan el cuchillo.
- Consolidación de los hábitos nutricionales.
- Aprendizaje por imitación y copia de las costumbres alimentarias en su familia. (Quintana, Mar, González y Rial, s.f, p. 302).

De igual forma, en el niño en edad preescolar es normal presentar lapsos de inapetencia poco interés hacia los alimentos y rechazo hacia los sabores nuevos y desconocidos. También puede manifestar verbalmente si le gusta o disgusta algún alimento, demostrando así su autonomía. Por último, los hábitos alimentarios que posee su entorno familiar son su principal referencia, al momento de tener que aprender los mismos y adoptarlos para su día a día. (Dalmau, 2010).

Principales problemas alimentarios en los preescolares

La especificación de cuáles son los problemas alimentarios presentes en la población preescolar de Venezuela, en materia de hábitos malsanos más frecuentes o tipo de alimentación inadecuada que estos niños puedan tener es muy escasa y poco específica, en referencia a los problemas alimentarios que estén relacionados con la adopción de hábitos alimentarios inadecuados.

Sin embargo, se da a conocer una posible referencia denominada “Monitoreo de la situación nutricional en niños menores de 5 años” Realizado por Caritas de Venezuela (2018), en zonas vulnerables de 7 estados de Venezuela: Dto. Capital, Vargas, Miranda, Zulia, Lara, Carabobo y Sucre; realizado de octubre a diciembre del 2018. Este boletín señala, con respecto a la diversidad de alimentación en las familias con niños menores de 5 años, que menos del 30% de los hogares consume carnes, lácteos, huevos, pescados y vegetales. Esto quiere decir, que se puede evidenciar una alimentación muy deficiente en proteínas y en hierro de alto valor biológico. Lo cual puede interpretarse como problemas alimentarios que están presentes en los niños que conforman estos hogares.

Función de los nutrientes en niños en edad preescolar

Proteína:

El aporte de proteínas contribuye con la función estructural y de regeneración celular realizada por nuestro cuerpo, es por ello que su consumo durante la infancia es de relevancia para la salud que el niño pueda tener en un futuro.

En este orden de ideas, de acuerdo con lo establecido por Serafin (2012) y Otero (2012) las proteínas son el componente principal de las células y su rol más importante para el cuerpo humano es el de la formación y reparación de sus diversas partes, esto es dado a que constituye los tejidos. Asimismo, el segundo autor proporciona otras funciones importantes que posee este macronutriente como su papel como inmunoproteínas, es decir, estas forman los anticuerpos que combaten y protegen contra las enfermedades y su desempeño como hormonas y como enzimas. Se conocen 2 tipos de proteínas:

Las proteínas de origen animal (Carnes, leche, huevo) son más completas que las proteínas de origen vegetal (legumbres secas, cereales) que necesitan ser complementadas con otros alimentos. Sin embargo, se puede conseguir una proteína vegetal de muy buena calidad (más completas) combinando poroto con arroz, soja con arroz o cualquier legumbre seca con alimentos del grupo de los cereales. (Serafin, 2012)

Grasas:

Las grasas o los lípidos, poseen una función principal y fundamental como fuente de energía para el organismo ya que “cada gramo de grasa aporta más del doble de energía que los carbohidratos y las proteínas.” (Fabres, 2011, p. 32).

El consumo de grasas en la edad infantil es fundamental para garantizar el aporte de energía necesario que permite a los niños mantenerse activos a lo largo del día.

Sumado a esto, en los niños mayores de 2 años el aporte de grasa sigue siendo importante ya que es vital para continuar el desarrollo mental y culminar el desarrollo del sistema nervioso, necesitando en particular los ácidos grasos oleico y esteárico para lograr este objetivo. De igual manera, la grasa posee una función estructural destacada, ya que proporciona los ácidos grasos y el colesterol que el cuerpo necesita para formar membranas celulares en cada órgano. (Reviriego, s.f).

No obstante, las grasas son un macronutriente complejo, ya que dependiendo del tipo de alimento que se consume, estos poseen ac. grasos distintos, siendo unos más beneficiosos para el organismo que otros, por ello debemos tomar en cuenta cual alimento rico en contenido graso le damos al infante, siendo recomendable que no consuma una cantidad excesiva de grasas saturadas ni de grasas trans.

Algunas de las principales fuentes alimentarias de diversos ac. grasos comprenden: ácidos grasos saturados (carnes, productos cárnicos, huevos y lácteos con sus derivados); ácido oleico (aceites de girasol y maíz, auyama y soya); ácido Alfa linolenico (aceites de semillas de lino, soya, germen de trigo y vegetales); ácidos grasos poliinsaturados de cadena muy larga (arenque, trucha, salmón, cachama y pargo) y ácidos grasos trans (margarinas, galletas dulces y saladas, pastelería, golosinas y chucherías). (Valores de referencia para la población venezolana, 2012).

Carbohidratos:

Dentro de la alimentación infantil al igual que en la alimentación en general, los carbohidratos cumplen el rol de combustible del organismo por lo que su aporte debe constituir más de la mitad del aporte energético diario (Kcal) del niño. Debiéndose tomar en cuenta el tipo de carbohidrato que se pretende dar al pequeño para consumir (complejos o simples) ya que difieren uno del otro considerablemente con respecto a su valor nutricional dentro de la alimentación.

Para un preescolar, el consumo de carbohidratos de tipo complejos y de fibra es lo más beneficioso en materia de ingesta de este macronutriente. Los carbohidratos complejos son aquellos que se encuentran en alimentos como la papa, batata, trigo, maíz, arroz, así como en sus derivados (harinas, pastas y pan). Mientras que la fibra forma parte de la piel,

casaca y pulpa de las frutas, los vegetales, los cereales integrales y las legumbres secas, es destacable en su ingesta a nivel nutricional ya en que actúan como regulador intestinal, al mismo tiempo que ayudan a bajar los niveles de colesterol, azúcar y los triglicéridos en sangre. (Serafin, 2012).

Los carbohidratos simples, por otra parte, constituyen aquellos relacionados con el azúcar en general, se presenta en todos los alimentos dulces o azucarados, es recomendable moderar su consumo durante la etapa infantil debido a que “una ingesta excesiva de azúcar va de la mano con problemas como la caries dental o la obesidad infantil, que son los grandes enemigos a combatir” (Velez, 2010, p. 8). En relación a la caries dental, la OMS (2015) sugiere la existencia de una asociación positiva entre la ingesta de azúcares y el desarrollo de la caries dental, donde se ha demostrado que las probabilidades de aparición aumentan en los niños que consumen cantidades de azúcares superiores al 10% de las calorías totales de la dieta.

Minerales de importancia para el adecuado desarrollo de un niño en edad preescolar

Calcio:

El calcio, es uno de los minerales cuyo aporte es muy importante para un niño en edad preescolar, ya que contribuye a la salud y el fortalecimiento de sus huesos y de sus dientes. En este mismo orden de ideas, se han publicado numerosos estudios donde se señala la asociación directa que tiene el consumo inadecuado de calcio a lo largo de las diferentes etapas de la vida sobre la disminución de la densidad ósea y el aumento del índice de fracturas. (NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resource Center, 2018).

Es imperativo aclarar, que el calcio es un mineral con funciones que abarcan más allá de la salud ósea y que de igual manera favorecen a que el desarrollo y crecimiento del niño en edad preescolar sea el adecuado. Pudiendo especificar las siguientes:

el calcio ayuda a que los músculos y los nervios funcionen de manera adecuada, activa las enzimas que convierten la comida en energía y ayuda a que la sangre coagule correctamente, este es un dato muy importante sobre todo en una edad donde los niños están muy propensos a las caídas y a las cortaduras. (Mejía, 2014, p.6).

Justificando, con lo anteriormente planteado, la necesidad de este mineral en toda dieta que consuma un preescolar dentro o fuera del hogar.

Los principales alimentos que son fuente de calcio son los lácteos (queso parmesano, leche, quesos blancos y amarillos) junto con la melaza, alimentos fortificados con calcio y las sardinas enlatadas. Adicionalmente, es relevante exponer que los alimentos de origen vegetal no son considerados una fuente idónea, especialmente aquellos con presencia de ácido oxálico en su composición como en el caso de las espinacas, debido a que este tipo de ácido inhibe la absorción de calcio en el cuerpo. Pese a esto, hay vegetales con bajo contenido de ácido oxálico; como por ejemplo el brócoli, la acelga, el nabo, la col rizada y los granos como la soya que son conocidos como fuentes que poseen buena absorción de este mineral. (Valores de referencia para la población venezolana, 2012)

Hierro:

El hierro es un mineral cuyas funciones principales dentro de nuestro cuerpo se desempeñan en la sangre. Ya que actúa formando diversos compuestos, incluyendo la hemoglobina, la cual “representa aproximadamente el 65% de hierro en el cuerpo.” (Tostado, Benítez, Pizón, Bautista y Ramírez, 2015).

Por lo tanto, este mineral cumple un papel muy importante en el transporte de oxígeno a las células considerando que, al encontrarse dentro de los glóbulos rojos, quienes lo transportan por medio de la hemoglobina, es hierro quien le confiere a esta hemoproteína la fuerza para ligarse a el oxígeno de la sangre, a fin de que llegue a los tejidos y órganos necesarios. Su deficiencia trae como consecuencia que el cuerpo no pueda fabricar hemoglobina y ocurra un descenso en la cantidad de glóbulos rojos, perjudicando su tarea de asegurar el aporte de oxígeno anteriormente mencionado. (Gavin, 2016).

Igualmente, su falta provoca el desarrollo de anemia ferropénica. Para prevenir que estas consecuencias sean atribuidas al inadecuado consumo de alimentos se debe entender que las principales fuentes alimentarias de hierro engloban a los tejidos animales, especialmente las carnes rojas y el hígado, huevos, oleaginosas, cereales integrales y vegetales de hoja verde oscuro. (Otero, 2012).

Adopción de hábitos adecuados desde la infancia:

El proceso de formación de hábitos en los niños y niñas, se basa en la construcción de rutinas y los adultos o representantes que estén a cargo de dar a conocer estos hábitos deben tomar en cuenta diversos aspectos a mencionar:

- Definir cuáles son los hábitos que serán objeto del proceso de enseñanza-aprendizaje: cómo, cuándo y dónde practicarlos.
- Estructurar los pasos o secuencias a seguir para su adecuada implementación y práctica constante en la vida diaria.
- Dar a conocer la importancia y las ventajas de su práctica oportuna y constante, por parte de los(as) niños(as) y la familia. (Unicef, s.f, p.6).

Beneficios de la práctica de adecuados hábitos saludables en la infancia:

Los beneficios de adoptar y practicar constantemente hábitos alimentarios saludables durante los años de infancia se resaltan a continuación:

- Prevenir desde las primeras etapas de la vida la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación y nutrición, que se pueden manifestar a corto plazo y posteriormente en la edad escolar, adolescencia y hasta en la edad adulta.
- Lograr que los conocimientos en materia de salud, nutrición y estilos de vida saludables sean adaptados al nivel de aprendizaje de los niños, las niñas, docentes y adultos significativos, para su aplicación en la rutina escolar, familiar y en la comunidad.
- Formar rutinas que favorezcan una relación alimentaria sana y estimulen actitudes positivas de los niños y las niñas hacia una alimentación saludable.
- Valorar y aprender las pautas de conducta y actitudes que contribuyan a estimular la protección y cuidado responsable de su salud integral. (Unicef, s.f, p.7).

Unicef, citado previamente, ilustra como la práctica de hábitos alimentarios adecuados en la infancia puede generar un impacto significativo en el despliegue de un estilo de vida y alimentación saludable, donde se exponen estos hábitos como una acción preventiva. Ya que, al permitir la introducción de los mismos, se obtienen aprendizajes que propician una buena relación con los alimentos, así como se crean rutinas que mantienen dicha relación en las siguientes etapas de la vida. Evitando de este modo, el desarrollo de enfermedades de índole nutricional; lo cual es sin duda el mayor beneficio que su praxis puede ofrecer.

Educación nutricional y su importancia

Según la FAO (2013), la educación alimentaria nutricional son el conjunto de estrategias educativas que se tienen como objetivo facilitar la adopción de conductas

alimentarias por voluntad propia de cada individuo, como puede ser cualquier comportamiento asociado a la alimentación y a la nutrición en pro de obtener un buen estado de salud.

Actualmente, alimentarse adecuadamente resulta cada vez más difícil debido a que existen muchos factores que entorpecen las decisiones que se toman con respecto a lo que se va a consumir a diario. Factores como: la disponibilidad de alimentos, la economía, el tiempo disponible para cocinar, la desinformación acerca de las propiedades que poseen o no ciertos alimentos, la cultura y tradiciones de una determinada región entre otros, provocando que cada vez más individuos se adapten a un estilo de vida poco saludable debido a una alimentación inadecuada; lo que puede acarrear en un momento dado, la aparición y el desarrollo de patologías asociadas a la alimentación ya sea por déficit o por exceso. Es por ello que la educación alimentaria nutricional es tan importante para la salud, porque esta se orienta en potenciar o modificar los hábitos y conductas alimentarias.

Según lo establecido por Sánchez, García y Naupari (2014) la educación alimentaria se asocia con la toma de acciones que inciten cambios en el comportamiento con respecto a la alimentación. Para lograr estos cambios, este tipo de enseñanza se traza la meta de ayudar a las personas a adquirir conocimientos, habilidades y conciencia de la nutrición y alimentación como parte fundamental del bienestar, para que así puedan llevar a la práctica lo aprendido y disfrutar de una buena salud mediante el consumo de una dieta equilibrada.

Por último, se considera, que el proceso de enseñanza que involucra a los alimentos necesita cambiar la mentalidad de los individuos, aclarando ciertos mitos y creencias infundados que estén vinculados con los mismos mientras se da a conocer el rol esencial que la alimentación tiene en nuestras diferentes etapas de desarrollo físico e intelectual. Solo entonces, se reconocerá su utilidad y se entenderá su relevancia. (De la Cruz, 2015)

Los recursos educativos y didácticos:

Un recurso educativo es un material que brinda conocimiento y pretende dejar algún contenido de aprendizaje a quien se esté aplicando. Estos recursos son particularmente requeridos y usados por los docentes al momento de impartir temas en el aula de clases.

Las ganancias que tiene un docente gracias al uso de estos materiales son amplias y variadas, entre ellas está el hecho de que lo ayuda a proveer información a su grupo de alumnos, pues estos son una guía que permiten una mejor organización de la información

que se desea transmitir, haciendo que la forma de ofrecer nuevos conocimientos sea más sencilla. Además de esto, su utilidad ayuda a adquirir habilidades y a desarrollarlas, lo cual representa una ventaja porque esto favorece el despertar de aspectos como la motivación y la curiosidad en los niños. Como resultado de esto, dichos aspectos mantendrán al niño interesado en el contenido del tema que se esté estudiando. (Molina et al, 2013).

El cuento infantil como estrategia educativa de enseñanza y aprendizaje:

En este momento se desea concentrar la información en la descripción detallada del papel del cuento como estrategia de enseñanza y aprendizaje para el niño, exteriorizando así como el recurso elegido a diseñar puede contribuir a la educación de los mismos.

En primera instancia, en el cuento los niños tienden a recibir explicaciones de cada valor que se mencione a lo largo de la historia, esto es para lograr que los pequeños entiendan su importancia y puedan introducir el nuevo comportamiento de manera no forzada en sus vidas diarias. Siendo un estímulo que los ayuda a crecer con autoestima y responsabilidad. (Devoz y Puello, 2015).

Seguidamente, el cuento es una de las herramientas clave para el desenvolvimiento de la comunicación, al generar interacción docente – alumno e interacciones entre los mismos compañeros de clase. Incluso, si el cuento le agrada, se puede persuadir al alumno a escribir cuentos parecidos o a hablar con sus compañeros sobre una acción específica ocurrida en él. Finalmente, el proceso de aprendizaje se da mejor, debido a que través de la interacción con un cuento, los niños son capaces de recordar contenidos que no recordarían si se les hubiese enseñado de forma teórica. (Molina et al, 2013).

No obstante, una de las ventajas más trascendentales del uso de los cuentos como herramienta pedagógica, es que estas fabulas o historias pueden abordar un sinnúmero de temas que el docente puede aprovechar para fortalecer en sus alumnos todo tipo de competencias, conocimientos y aptitudes.

Tomando como ejemplos, el desarrollo y establecimiento de hábitos de lectura, hábitos saludables e higiénicos, sentido crítico, competencia matemática, expresión oral, corporal y escrita o, por otra parte, la comprensión de conceptos básicos relacionados con la ciencia. (Molina et al, 2013).

El papel de la familia y los educadores, en la alimentación preescolar.

Tanto las familias, como los educadores desempeñan un rol innegable en la alimentación de un niño en edad preescolar. Pues estos niños están en un periodo en el que se encuentran constantemente condicionados por lo que los rodea. Por esta razón se dice que “los niños aprenden por imitación, por ello el papel de los padres y maestros en la educación alimentaria es determinante, también influirán en él sus compañeros y amigos, la publicidad en los medios de comunicación, en particular la televisión” (Cubero et al, 2012, p. 344).

De acuerdo con lo señalado por Cubero et al (2012) los niños durante estos años aprenden observando a otros, por lo que actúan como esponjas que están absorbiendo todo. Es decir, lo que ven, lo replican. Si sus padres o maestros muestran comportamientos alimentarios inadecuados, el niño tomará lo observado y lo copiará. Por lo cual, ellos deben estar conscientes de que todo lo que hagan en relación a los alimentos va a afectar al preescolar. Como adición a esto, otros medios externos como sus amigos, la publicidad y los medios de comunicación con los que interactúa también podrán afectar la forma en la que el infante verá los distintos alimentos.

El papel que los padres y educadores ejecutan como comunicadores de la información pertinente a la educación en salud es claro ya que son estos los que pueden proporcionar al infante tanto las herramientas como el ejemplo correcto para el aprendizaje y la adopción de hábitos y conductas alimentarias adecuadas para su edad y estado de salud. De igual manera, para que esta tarea se cumpla exitosamente es de suma importancia recalcar que el padre o educador debe entender como debe ser la alimentación de un preescolar, que macro y micro nutrientes le es recomendable consumir para este periodo de su crecimiento y que tipo de comportamiento puede manifestar este hacia los alimentos.

Consecuentemente “Padres y educadores deben crear unos hábitos alimentarios saludables durante la infancia, contribuyendo a un correcto crecimiento y desarrollo de los niños, lo cual es fundamental para evitar enfermedades crónicas en la edad adulta” (Cubero et al, 2012, p. 344).

Definición de términos básicos

Preescolar

Se define el término preescolar como “perteneiente o relativo al periodo educacional anterior al de la enseñanza primaria” (Diccionario de la Real Academia Española, s.f, p.1)

Educación para la salud

La Educación para la Salud es un proceso de educación y de participación del individuo, paciente y/o familiar, con el fin de que adquiera los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la promoción y defensa de la salud individual y colectiva (Instituto Nacional de Rehabilitación Luis Guillermo Ibarra Ibarra, 2018, p. 1)

Hábitos alimentarios

Se define a los hábitos alimentarios como “conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos y grupos seleccionan preparan y consumen los alimentos, influidos por la necesidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismo (FAO, s.f, p.2).

Conducta alimentaria

Se refiere como conducta alimentaria al “comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se ingieren, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas de ellos” (Osorio et at, 2002, p. 6).

Estrategia didáctica

“La estrategia didáctica es el conjunto de procedimientos, apoyados en técnicas de enseñanza, que tienen por objeto llevar a buen término la acción didáctica, es decir, alcanzar los objetivos de aprendizaje” (Citado en Sepulveda y Beltran, 2013, p.24)

Cuento

El cuento es una narración literaria, oral o escrita, de extensión variable, en la que se relatan con un esquema más o menos común o arquetipo, vivencias fantásticas, experiencias, sueños, hechos reales es decir, lo fantástico y/o real, de forma intencionadamente artística, con dos objetivos fundamentales: divertir y enseñar. (Devoz y Puello, 2015, p. 36).

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

Tipo de investigación

La presente investigación, se enmarca dentro de la modalidad de proyecto factible.

El Proyecto Factible consiste en una investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo, herramienta o material viable, que este planteado para brindar una resolución a problemas, requerimientos o necesidades encontradas en un determinado grupo de personas. Se pueden formular programas, tecnologías, métodos o procesos. Sin embargo, el proyecto debe fundamentarse en la investigación documental, de campo o un diseño que englobe ambos tipos. (UPEL, 2016). En el actual estudio, se desarrollaron dos fases del proyecto factible. En la primera de ellas, fase de diagnóstico: se realizó un diagnóstico de la situación existente que evidenció la realidad de los preescolares en las instituciones educativas con respecto a sus hábitos alimentarios y preferencias alimentarias. En la segunda fase del proyecto factible, fase de diseño: atendiendo a los resultados del diagnóstico se formuló la estrategia didáctica de cuentos infantiles con la finalidad de generar a largo plazo un aprendizaje significativo relacionado con alimentación y nutrición en los preescolares.

Diseño de la investigación

El estudio, en su fase de diagnóstico, se insertó en el diseño de campo.

La investigación de campo es aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados, o de la realidad donde ocurren los hechos (datos primarios), sin manipular o controlar variable alguna, es decir, el investigador obtiene la información pero no altera las condiciones existentes (Arias, 2007, p. 31).

El diagnóstico de la necesidad de realizar los cuentos y la identificación de problemas alimentarios se consideran una investigación de campo a razón de que se visitó las diferentes instituciones para recolectar la información directamente de los sujetos de estudio ya sean estudiantes o docentes y no se tuvo intención de modificar el comportamiento natural observado en cada aula.

Población

Para la investigación, la población estuvo constituida por los docentes de educación preescolar y alumnos cursantes en esta etapa de las instituciones señaladas a continuación: Unidad Educativa Coromoto, Preescolar “Niño Simón” y Preescolar “Año Internacional II”. Ubicadas en la calle 25 entre av. 4 y 5, la av. 16 de septiembre y el parque la isla.

Muestra

La muestra a la cual se aplicaron los instrumentos de recolección de datos estuvo conformada por un total de 12 docentes de educación preescolar y 94 alumnos cursantes en esta etapa de las instituciones educativas antes mencionadas, cuyos porcentajes poblacional se representan de la siguiente manera: U.E Coromoto; 100% de los docentes y preescolares del turno de la mañana. Preescolar Niño Simón: 62% de los preescolares y un porcentaje no determinado de docentes. Preescolar Año internacional II: 47% de los preescolares y un porcentaje no determinado de docentes.

Instrumentos de recolección de datos

En el presente estudio, se utilizó la técnica de la entrevista; técnica que requirió la elaboración de un instrumento, como instrumento para la recolección de los datos se decidió trabajar con la aplicación de 2 encuestas.

Una primera encuesta, dirigida a los docentes de educación preescolar de las instituciones seleccionadas, constituida por trece (13) items. Seis (6) items cuya formulación se realizó con el objetivo de determinar la necesidad de diseñar cuentos infantiles para la educación nutricional y siete (7) items que correspondían a interrogantes hechas para identificar según su criterio, los principales problemas alimentarios nutricionales que presentan los niños en edad preescolar y sus hábitos alimentarios en cuestión al tipo de alimentos que ingerían durante su estancia en las instituciones. (Anexo 1).

Seguidamente, se aplicó una segunda encuesta dirigida en esta oportunidad a los niños cursantes de educación preescolar en las instituciones seleccionadas. Compuesta por dos (2) partes y constituida por diez (10) items. La primera, parte figuró nueve (9) interrogantes hechas con la finalidad de identificar las preferencias alimentarias y el tipo de alimentos y bebida que consumían más los niños en edad preescolar que formaban parte

del estudio. La segunda parte, consistió en un (1) único ítem, el cual persiguió el objetivo de determinar la cantidad de agua que los niños consumían diariamente. Datos que también contribuyeron a moldear e identificar de manera más detallada cuales son los problemas alimentarios nutricionales que presentan los niños en estudio. (Anexo 2).

Todas las encuestas fueron realizadas durante el mes de octubre del año 2018.

Validez y confiabilidad

Para comprobar la validez y confiabilidad del instrumento aplicado, se consideró pertinente que el mismo fuera validado por un juicio de expertos a cargo de tres (3) profesores especialistas en la materia, pertenecientes a la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Los Andes, quienes confirmaron la efectividad del mismo en relación a los objetivos planteados en la investigación. (Anexo 3).

Técnicas de análisis de datos

Posterior a la aplicación de los instrumentos de recolección de datos, se organizó la información recabada haciendo uso del paquete estadístico SPSS versión 15.0. El cual permitió, analizar los datos obtenidos mediante el uso de estadística descriptiva a través de tablas y gráficos.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se muestran los resultados obtenidos tras la aplicación de los instrumentos de recolección de datos en las instituciones educativas seleccionadas. Seguidamente se realizó la discusión de cada uno de estos para llegar a formular conclusiones basadas en lo expresado por los docentes y por los preescolares encuestados.

Tabla 1. Tipo de material utilizado por los docentes en las instituciones educativas.

Combinaciones de materiales didácticos utilizados por los docentes dentro de las aulas de clase para enseñar diversos temas.	Frecuencia	Porcentaje
Cuentos/videos	1	8,3
Cuentos/canciones	1	8,3
Videos/canciones	1	8,3
Cuentos/juegos/canciones	1	8,3
Cuentos/canciones/otros: carteleras, modelos, afiches	1	8,3
Videos/juegos/canciones	1	8,3
Cuentos/videos/guías/juegos/canciones	1	8,3
Cuentos/videos/juegos/canciones/otros: carteleras, modelos, afiches	4	33,3
Cuentos/videos/guías/juegos/canciones/otros: carteleras, modelos, afiches	1	8,3
Total	12	100,0

Fuente: Instrumento dirigido a los docentes de educación preescolar de la escuela como parte del trabajo especial de grado titulado Cuentos infantiles dirigidos a niños en edad preescolar como estrategia didáctica para la enseñanza de una adecuada alimentación y nutrición

En la tabla 1, se muestra el tipo de material didáctico que utilizan los docentes para desarrollar y enseñar diversas temáticas dentro del aula de clase. Se observa que los docentes encuestados no utilizan un solo tipo de material didáctico como estrategia de enseñanza en sus aulas de clase; debido a que tratan con preescolares, estos hacen uso de combinaciones de varios materiales didácticos para educarlos y mantenerlos entretenidos sin llegar a tener una rutina monótona durante la jornada de clases. En referencia a cuáles son las combinaciones empleadas por los mismos, se debe destacar que 4 docentes, lo cual representa el 33,33% de la población encuestada que utiliza la combinación de materiales didácticos que incluyen: cuentos, videos, juegos, canciones y otros como carteleros, modelos y afiches, siendo las herramientas elegidas para la educación.

En este mismo orden de ideas, las canciones son la estrategia de enseñanza más utilizada dentro del aula de clase de educación preescolar, teniendo una gran aceptación por los niños. En contraste, el uso de cuentos (material didáctico) en el proceso de enseñanza en diferentes áreas de la educación preescolar es un aspecto que cabe resaltar, como parte fundamental de la presente investigación ya que se posiciona como el segundo material didáctico más usado por los docentes para impartir conocimientos.

Considerando lo anteriormente mencionado, se puede entender que los cuentos son una excelente estrategia en la pedagógica y didáctica infantil, dado que, no solamente son fundamentales para un profesor por facilitar su contacto e interacción con los preescolares a través de la lúdica y la fantasía que reflejan, sino por su capacidad de hacer que el niño se identifique con estos, al desarrollarse contando situaciones o circunstancias que un infante vive cotidianamente, por lo que su forma de transmitir el conocimiento es oportuna e influye de manera significativa. (Devoz y Puello, 2015).

Por lo tanto, se puede decir que el cuento es considerado un material didáctico con alto nivel de aceptación como estrategia de enseñanza en la educación preescolar, pues es utilizado por los docentes en las instituciones educativas de manera continua. Esto quiere decir, que, si se diseña un nuevo cuento como recurso educativo que abarque temas relacionados con la nutrición y alimentación adecuada, este sería implementado por los docentes dentro de las aulas de clase, puesto que además de abordar temas que involucran la salud y bienestar infantil, también, el cuento es un formato literario que ya manejan con facilidad.

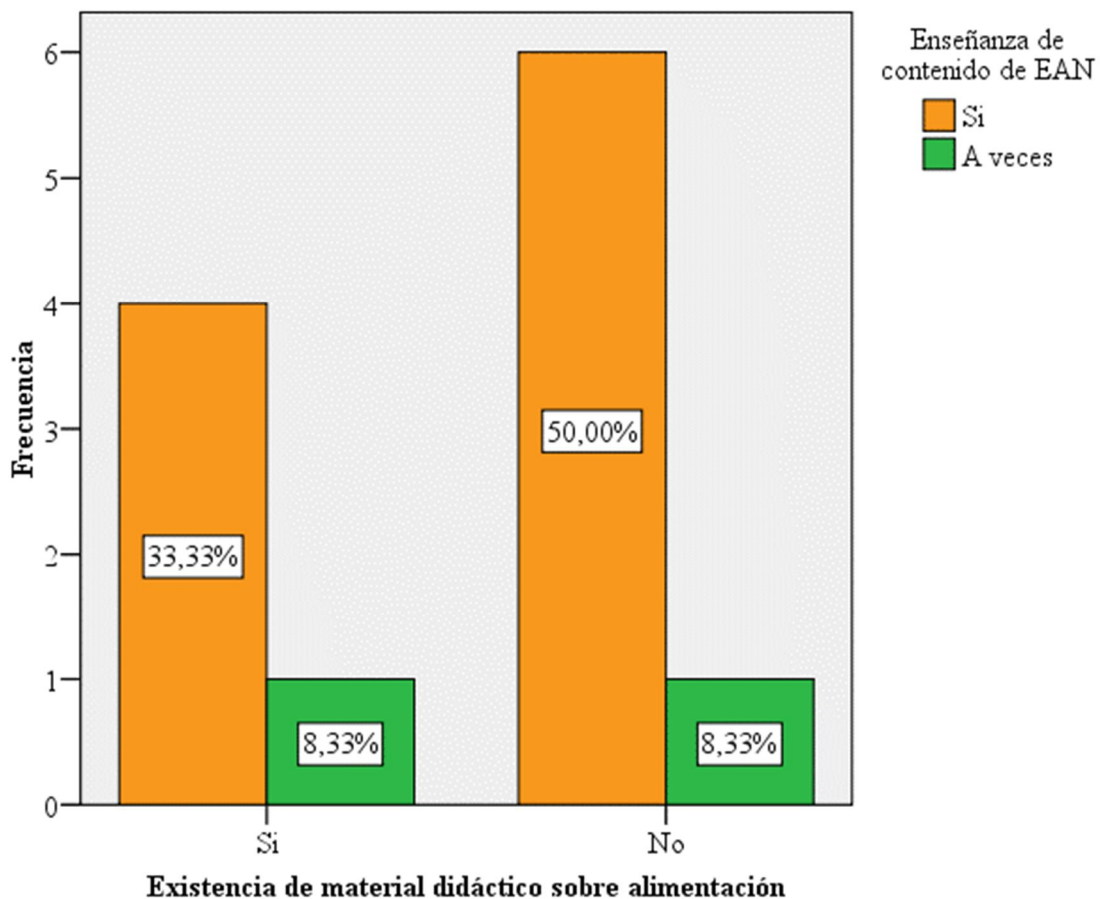


Gráfico 1. Existencia de material didáctico con temas relacionados a la alimentación y nutrición en las instituciones y Enseñanza de contenido pertinente a educación alimentaria nutricional en las instituciones educativas.

Fuente: Anexo 4. Tabla 1.

En el gráfico 1, se hace referencia tanto a la existencia de material didáctico con temas relacionados con la alimentación y la nutrición en las instituciones educativas que forman parte del estudio como a señalar si se enseña contenido de educación alimentaria nutricional en las mismas.

Se observa que el 58,33% de la población encuestada refirió que no posee material didáctico para desarrollar en clase temas relacionados con la adecuada alimentación y nutrición de los cuales el 50% afirmó si enseñar varios contenidos relacionados con la educación alimentaria nutricional. Por el contrario, un 41,67% de los encuestados manifestó tener disponible material educativo para ser utilizado en la enseñanza de los mencionados temas, de los cuales el 33,33% señaló impartir contenidos relacionados con educación alimentaria y nutricional a sus estudiantes. Mientras un 16,67% de los docentes señaló que con poca frecuencia enseña contenido alimentario- nutricional.

La inexistencia de material didáctico con temas relacionados con la alimentación y nutrición, expresada por la mayoría de la población, es interpretada como un problema que amerita solución, a razón de que, aspectos como los hábitos alimentarios, higiene y estilos de vida saludables suelen desarrollarse e instaurarse exitosamente dentro de la rutina diaria, durante los primeros años. (UNICEF, s.f). No obstante, la educación alimentaria nutricional no solo habla acerca de los alimentos y cuáles son los nutrientes que contienen, sino que también tiene la potestad de orientar a las personas, dando herramientas para que sepan que camino deben seguir, es decir, como deben actuar o comportarse para lograr mejorar su nutrición. (FAO, s.f).

Por otro lado, en referencia a la enseñanza de contenido de EAN en las instituciones, el hecho que el 83,33% de la población señalara enseñar contenido de EAN denota un aspecto positivo dentro de las instituciones educativas.

La escuela, especialmente durante su etapa inicial, tiene un rol esencial en la formación de buenos hábitos alimentarios. Mediante su influencia se puede favorecer la eliminación de prácticas poco saludables y desmentir mitos para que de esta manera se desarrolle una opinión propia con respecto a la alimentación. (De la Cruz, 2015). En este sentido; los educadores y los padres son quienes deben ser responsables de definir la conducta alimentaria de los niños con el fomento de los hábitos adecuados, sin olvidar promover la realización de actividades deportivas para evitar el sedentarismo. (Cerino, 2011).

Por lo anteriormente expuesto, la educación sobre una adecuada alimentación y nutrición dirigida a niños en edad preescolar, debe complementarse con el uso de materiales didácticos. La existencia y utilización de materiales didácticos como los cuentos para abordar estos tópicos es relevante, puesto que permitirá una retención de conocimiento y transmisión de los mismos con mayor eficacia y el proceso enseñanza y aprendizaje será más efectivo. Por último, es oportuno el hecho de que en las instituciones educativas abordadas se cree conciencia de lo importante que es el uso adecuado de diversos materiales educativos para la enseñanza de una adecuada alimentación y nutrición.

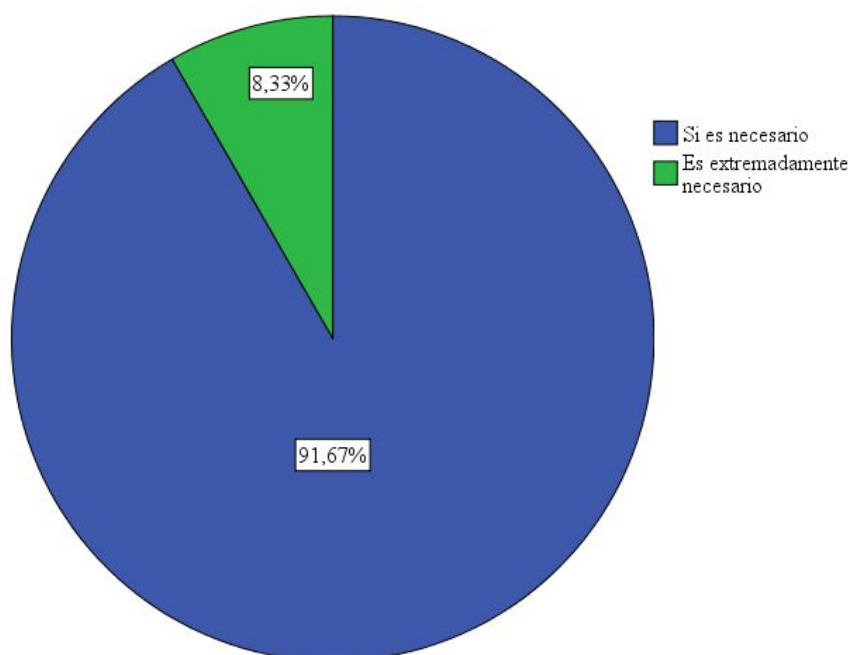


Gráfico 2. Necesidad del desarrollo y utilización de materiales didácticos para la enseñanza de una adecuada alimentación y nutrición.

Fuente: Anexo 4. Tabla 2.

El gráfico 2, determina la necesidad del diseño y desarrollo del cuento como material didáctico dirigido a niños preescolares para la enseñanza de una adecuada alimentación; el 91,67% de la población docente indicó que es necesario elaborar este tipo de material didáctico y un 8,33% expresó que es extremadamente necesario el diseño de cuentos, lo que indica un alto nivel de necesidad para su elaboración como herramienta para la enseñanza de temas relacionados a la nutrición en la infancia.

Durante el desarrollo de la presente investigación, se ha hecho énfasis en el uso y utilidad del cuento como herramienta para el aprendizaje en el niño preescolar en diversos temas. Esto, con la intención de usar esta misma estrategia de aprendizaje para promover hábitos saludables en los niños y que estos puedan perdurar en el tiempo, brindando simultáneamente conocimientos para educar acerca de nutrición y alimentación.

Un cuento es un recurso que todo docente podría tener, ya que las instituciones educativas que enseñan a niños de edad preescolar normalmente poseen muchísimos ejemplares, en los cuales se apoyan. No obstante, este material puede ser usado no solo como un medio de entretenimiento, sino también como una forma de posibilitar la

socialización, el descubrimiento de la identidad y el aprendizaje de su contenido a cada alumno. (Molina et al, 2013).

En la actualidad existen muy poca variedad de cuentos infantiles que aborden temas de alimentación. Así mismo, se quiere proporcionar este recurso de tal manera que pueda estar disponible para ser usado por los docentes en las instituciones educativas. No obstante, también se desea crear una herramienta que pueda ser usada por los padres y representantes en sus hogares, para garantizar una mayor retención, práctica y transmisión de la información.

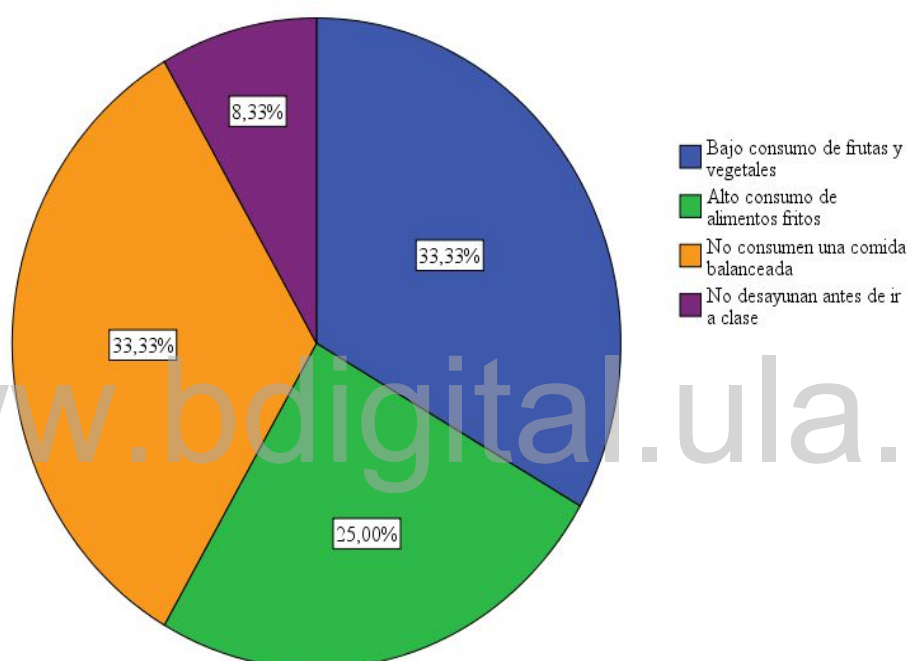


Gráfico 3. Problemas alimentarios nutricionales presentes en los preescolares según los docentes de las instituciones.

Fuente: Anexo 4. Tabla 3.

En el gráfico 3, se muestra la consideración de cada uno de los docentes encuestados acerca de cuál es el mayor problema alimentario nutricional que presentan los preescolares. De acuerdo con lo observado, un 33,3% de la población afirmó que el problema alimentario con mayor frecuencia en los niños es el bajo consumo de frutas y vegetales, siendo particularmente menor el de los vegetales que el de las frutas. Mientras que existe otro 33,3% el cual afirmó que los niños no consumen una comida balanceada y finalmente

el 25% de la población expresó que el mayor problema de acuerdo a su percepción era el alto consumo de alimentos fritos.

En relación al bajo consumo de frutas y vegetales, de no aumentarse dicho consumo, esto tendrá un impacto negativo en el crecimiento y desarrollo del preescolar; afectando su salud, pues se reconoce que en la etapa en la que se encuentran, la ingesta de este tipo de alimentos es esencial. Gottau (2012) hace referencia a una gran desventaja del bajo consumo de vegetales y frutas alegando que, por esto, se reducen las defensas del organismo. Debido a que una parte de los antioxidantes que ayudan a proteger nuestro cuerpo se encuentran en estos alimentos y los micronutrientes que contienen como por ejemplo: zinc, magnesio, selenio, entre otros, se encargan de mantener a nuestro sistema inmune sano. A la vez, señala que un bajo consumo de estos alimentos aumenta el riesgo de no cubrir la cuota diaria de fibra en la dieta, pudiendo traer como consecuencia la aparición de estreñimiento.

El segundo problema alimentario nutricional evidenciado es el hecho de que los preescolares no consumen una comida balanceada, generando preocupación porque este tipo de alimentación debe concretarse para un crecimiento y desarrollo completo. De acuerdo con Vascones (2012) la poca atención al exceso o falta del consumo de algunos grupos de alimentos y nutrientes influyen en deterioro de la salud; estos estados ocurren cuando no se consumen cantidades adecuadas de alimentos, ajustadas a cada individuo.

Por otra parte, González (2013) especificó los elementos de una la alimentación balanceada en edad infantil, afirmando que esta debe componerse de proteínas, vitaminas, carbohidratos y calorías. Sumado a esto, plantea que una lonchera balanceada no debe tener solo carbohidratos, sino componerse también de proteínas, lácteos y frutas y vegetales para que el niño pueda desarrollarse física e intelectualmente. Siendo aspectos que son preferibles para desarrollar de manera óptima, sobre todo en los niños de edad preescolar.

Con respecto al problema alimentario evidenciado: alto consumo de alimentos fritos (grasos), se profundizará de manera pertinente en análisis posteriores de la presente investigación.

Por lo anteriormente expuesto, preocupa el hecho de que estos problemas alimentarios nutricionales estén presentes en niños en edad preescolar, reforzando la idea de que es necesario crear hábitos alimentarios saludables a temprana edad, que permitan un mejor consumo de frutas y vegetales por parte del niño, generar conciencia en los niños y padres

acerca de la importancia de una alimentación balanceada y de lo perjudicial para la salud del consumo excesivo de alimentos fritos. Es por ello la importancia de generar estrategias de comunicación (cuentos) que permitan concientizar en temas alimentarios y nutricionales.

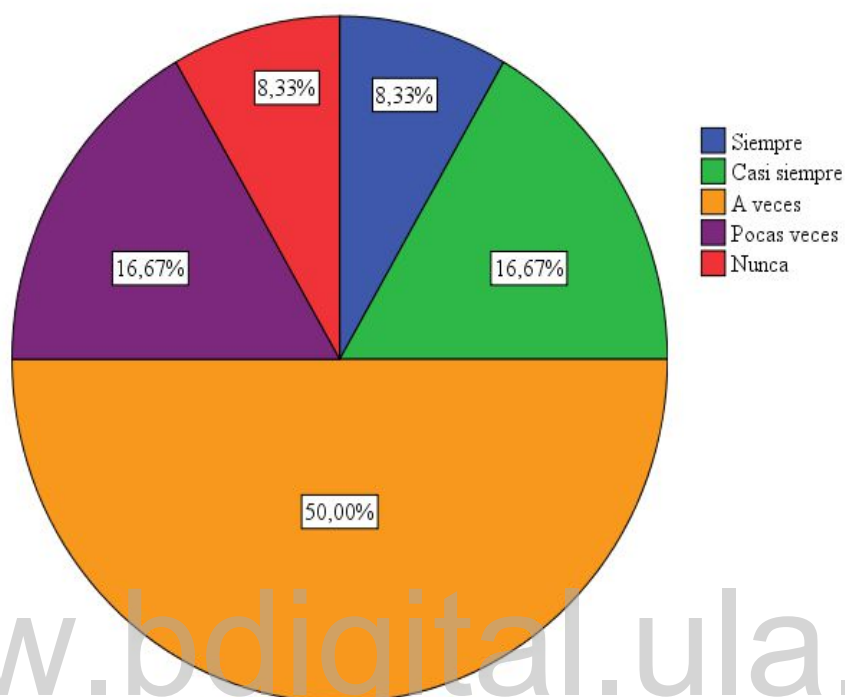


Gráfico 4. Frecuencia de consumo de frutas y vegetales de los niños en las instituciones.

Fuente: Anexo 4. Tabla 4.

El gráfico 4, señala la frecuencia de consumo de frutas y vegetales por parte de los niños preescolares. Se observa que el 50% de los docentes mencionó que los preescolares consumen frutas y vegetales a veces, mientras que un 25% de los docentes indicó que los niños consumen estos alimentos siempre y casi siempre, finalmente el 25% manifestó un bajo consumo de estos alimentos: pocas veces o nunca a la hora del desayuno. Cabe resaltar que los datos obtenidos, se basan en lo observado durante el día por cada docente encuestado.

El INN (2007), hace mención a que es importante aumentar el consumo diario de frutas y vegetales en los niños e incluir estos alimentos diariamente en la lonchera escolar para tener mejores posibilidades de cubrir las raciones recomendadas de cinco porciones al día, de frutas y hortalizas. A pesar de que el hecho de que los niños consuman frutas y

vegetales solo a veces en las instituciones educativas, de acuerdo con el 50% de los docentes, puede verse como un inicio para la adopción de hábitos alimentarios saludables asociados con el consumo de los alimentos mencionados sigue sin ser una frecuencia de consumo ideal para estos, si se quiere afianzar el consumo de vegetales y frutas como un hábito alimentario en sus vidas.

Cabe mencionar, que durante el tiempo en que se aplicaron los instrumentos de recolección de datos, se pudo observar, que en parte de la población de preescolares que forman parte del estudio, existe un consumo de frutas en el desayuno: cambur, naranja, mandarinas y lechosa. Esto resulta ventajoso para los preescolares y como complemento a la antes expuesto; se hace mención de cómo estas frutas ayudan al organismo. Según lo establecido por Narpe (2016) y Zacarias et al (2018) se acuñe que la naranja, la mandarina y la lechosa son frutas ricas en antioxidantes, lo cual es una fantástica propiedad que evita el daño celular en los tejidos del cuerpo. La lechosa además, posee la característica de favorecer la formación de la vitamina A.

Es debido a lo anteriormente señalado, que debe educarse a los niños sobre el consumo diario de vegetales y frutas, con el fin de generar en ellos conciencia para reconocer la importancia de incluir estos alimentos en su dieta diaria. Para educar en nutrición se requiere de canales de comunicación efectivos y de alta pertinencia, el cuento cuenta con las características para tales fines.

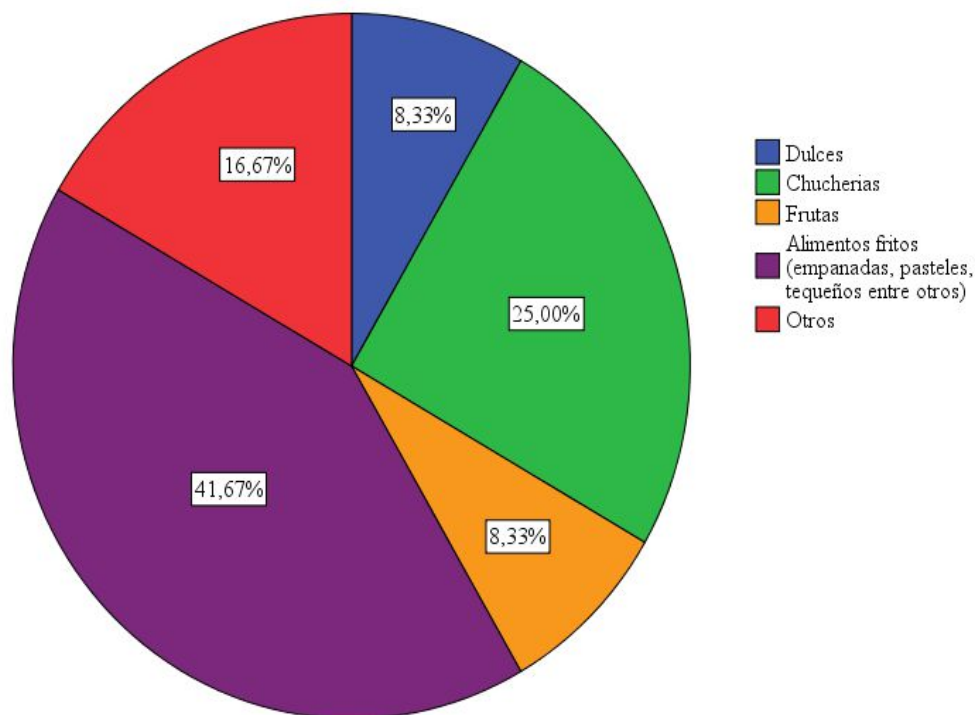


Gráfico 5. Tipo de alimento preferido por los preescolares a la hora de la comida dentro de las instituciones.

Fuente: Anexo 4. Tabla 5.

En la gráfica 5, se identifican los alimentos preferidos por los preescolares dentro de las instituciones educativas. Se obtuvo que el 41,67% de la población encuestada consideró que esta preferencia va dirigida a los alimentos fritos, tales como: empanadas, pastelitos, tequeños entre otros. Seguidamente un 25% de los docentes encuestados acotó, que estos alimentos corresponden a las chucherías y un 16,6% mencionó otros tipos de alimentos: jugos pasteurizados.

De continuar la preferencia de alimentos fritos por parte de los niños, puede ser indicador de que a lo largo de la vida los preescolares elegirán este tipo de alimentos como los habituales para sus desayunos diarios. Ahora, si bien las grasas no deben excluirse de una dieta equilibrada y balanceada dado que cumplen funciones en el organismo; tales como el hecho de que a través de ellas se da aporte, transporte y absorción de vitaminas liposolubles; se aclara que son los lípidos: fosfolípidos, triglicéridos y colesterol los que influyen finalmente desde el punto de vista alimentario (Fabres, 2011). Es por esta razón

que debemos cuidar el tipo de grasa que consumen los niños, para evitar que sea del tipo perjudicial que altera los valores de los lípidos previamente mencionados en su organismo.

Sin embargo, es importante señalar, que cuando se habla de alimentos fritos, lamentablemente no se refiere a las grasas beneficiosas como las poli o mono insaturadas; sino a las grasas saturadas, saturándose estas al colocar el aceite crudo a altas temperaturas, como en el caso de la fritura. Un consumo continuo que luego se convierta en excesivo es perjudicial porque puede causar la acumulación de colesterol en las arterias, elevan el colesterol LDL y a largo plazo, un colesterol LDL alto aumenta el riesgo de enfermedades del corazón y otras asociadas al mismo. (Wax y Zieve, 2018).

Al mismo tiempo, con respecto a las demás ideas presentadas en la descripción del presente gráfico, se hace referencia al consumo de chucherías, quienes entran en la clasificación de snacks, siendo el segundo tipo de alimento preferido a consumir a la hora del desayuno en las instituciones. Baranchuck (2013) proporciona información referente al peligro del consumo de snacks para la salud, fundamentándose en que a estos productos no saludables les añaden azúcares procesados, por ende, el consumir snacks continuamente propicia la aparición de alteraciones como elevación de los niveles de triglicéridos, disminución de los niveles de HDL o “colesterol bueno” y finalmente puede haber desarrollo de enfermedades vasculares.

Nuevamente, estas consecuencias solo puede ser una posibilidad en un niño de edad preescolar si no se aborda un consumo no moderado de snacks y este se mantiene a lo largo del tiempo.

La preferencia a ciertos alimentos por parte de los niños en la escuela, puede estar ligada a un consumo dentro de sus hogares, es por ello que es necesario formar a los niños en lo que respecta a una alimentación saludable, en este caso orientando a lo perjudicial que es el consumo excesivo de grasas y snacks, con recursos y materiales didácticos acordes a su edad, con una intención preventiva y así evitar el desarrollo de enfermedades a futuro.

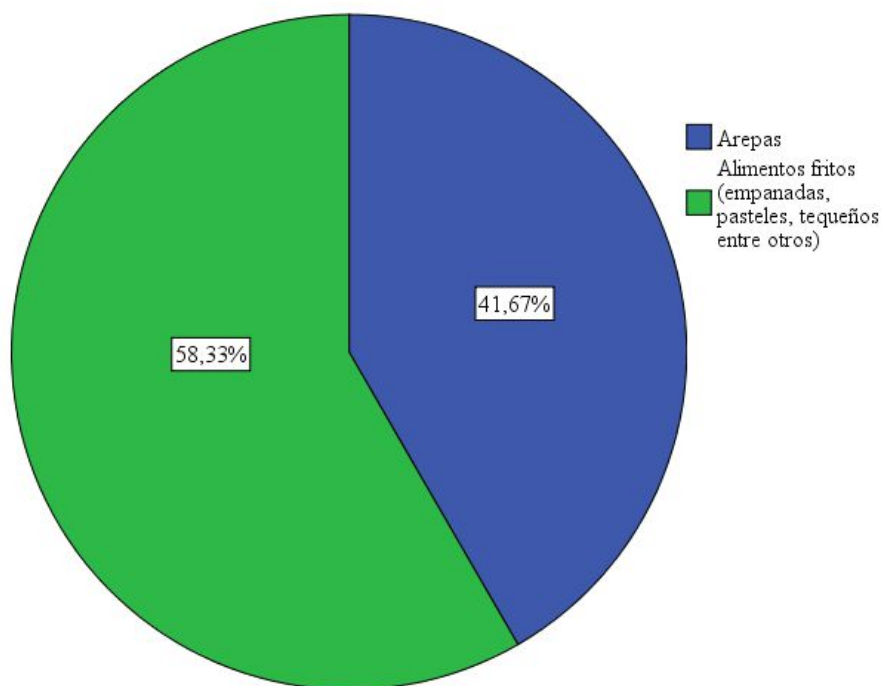


Gráfico 6. Alimentos más consumidos por los preescolares en el desayuno dentro de las instituciones.

Fuente: Anexo 4. Tabla 6.

En el gráfico 6, se hace referencia a cuáles son los alimentos más consumidos por los preescolares estudiados a la hora del desayuno, se observa que el 58,33% de los docentes encuestados indicó que los niños consumen alimentos fritos: empanadas, pastelitos, tequeños entre otros; mientras que el 41,67% señaló que los niños consumen con mayor frecuencia las arepas asadas.

Tomando en consideración lo anteriormente descrito, se muestra que además de una preferencia a la ingesta de alimentos fritos, también se tiene un consumo frecuente o al menos elevado de estos alimentos por parte de los niños dentro de las instituciones educativas, evidenciando que existe una relación entre lo que el niño prefiere o le gusta comer y lo que los padres o responsables deciden enviarle en las loncheras para su alimentación. Esto quiere decir, que de no modificarse este mal hábito alimentario, el riesgo de sufrir las consecuencias del consumo de grasas saturadas, mencionadas en el análisis del gráfico 5, se incrementan de manera significativa.

Por otro lado, se tiene a las arepas, como segundo alimento más consumido por los preescolares; elaborada con harina de maíz precocida o de maíz molido en su forma

artesanal, rellenas principalmente con: queso, granos, huevo, jamón, margarina, mayonesa. Es importante resaltar que el maíz como ingrediente principal de la arepa; contiene vitamina A, B y E que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, haciéndonos más resistentes contra enfermedades, es rico en fibra y es fuente de antioxidantes. Asimismo, el maíz contiene magnesio, el cual es esencial para que el tejido que conecta los huesos con los ligamentos, tendones y cartílagos no se debilite. (Castillo, 2017).

Igualmente, el beneficio del consumo de este alimento aumenta al tomar en cuenta el tipo de relleno que se le coloca, el cual puede ser muy saludable y variado, dando a entender que no hay problema con su consumo en su presentación asada, más se debe moderar su consumo en su presentación frita.

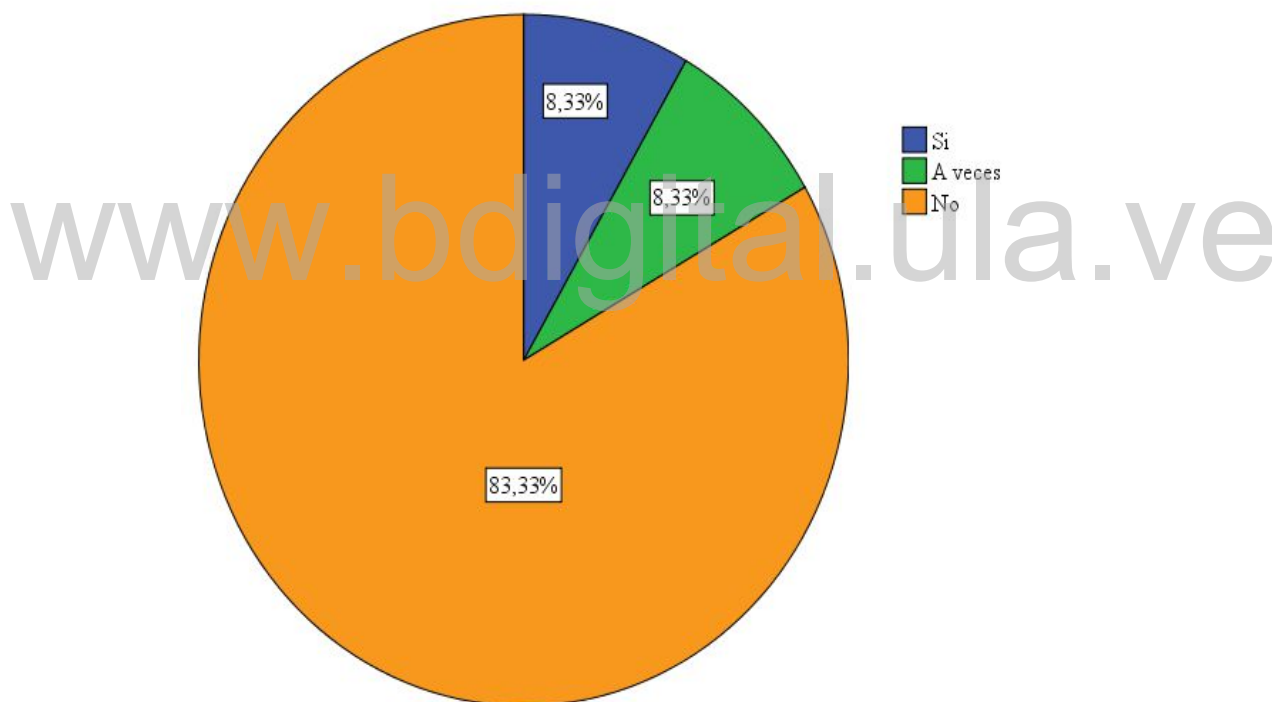


Gráfico 7. Preescolares asisten desayunados a las instituciones educativas.

Fuente: Anexo 4. Tabla 7.

El gráfico 7, se indica si los preescolares asisten desayunados a la escuela o no. De acuerdo con lo observado por los docentes encuestados, como resultado el 83,3% de la población aseguró que los infantes no llegaban desayunados a las mismas, ya que

desayunaban en la escuela, mientras que el restante 16,66% de la población encuestada aseguró que los preescolares desayunaban en casa antes de asistir a la escuela.

Durante la aplicación del instrumento de recolección de datos, se observó la ingesta diaria del desayuno por parte de los niños dentro de las instituciones educativas, observando que un mayor número de los desayunos consumidos no presentan la característica de balanceados, sumado a esto, al preguntar a parte de la población infantil por qué creían que debían desayunar diariamente, no hubo una respuesta clara a la interrogante, por lo que se evidenció la necesidad de educar a los niños en relación con el desayuno, sus beneficios e importancia.

Un buen desayuno favorece el mejoramiento del estado nutricional al permitir realizar ingestas más elevadas de los nutrientes mayormente requeridos por el organismo. A causa de esto, las personas que no desayunan acostumbran a llevar una dieta de peor calidad en contraste con quienes si lo hacen. Estos tendrían una dieta con mayor contenido de fibra, vitaminas, minerales y menor contenido graso. (Fabres, 2011).

De igual forma, al omitir el desayuno; se puede experimentar cansancio, dolor de cabeza, falta de ánimo y somnolencia, debido a la falta de alimentos. Generando un pobre rendimiento a nivel intelectual (Herrera, 2013). Sumado a esto, destacó una falta de consumo de meriendas matutinas en todas las instituciones, puesto que solo se destina tiempo del día para desayunar, por lo tanto, si un niño desayuna en la institución educativa y no en su hogar, esto podría significar que no consume ninguna merienda a media mañana.

Es por las observaciones anteriormente realizadas, que una de las temáticas escogidas para la elaboración de los cuentos es la importancia del desayuno, junto con la composición de un desayuno saludable y el papel de las meriendas en la alimentación de un preescolar, utilizando como estrategia de enseñanza materiales educativos pertinentes para la edad de los niños.

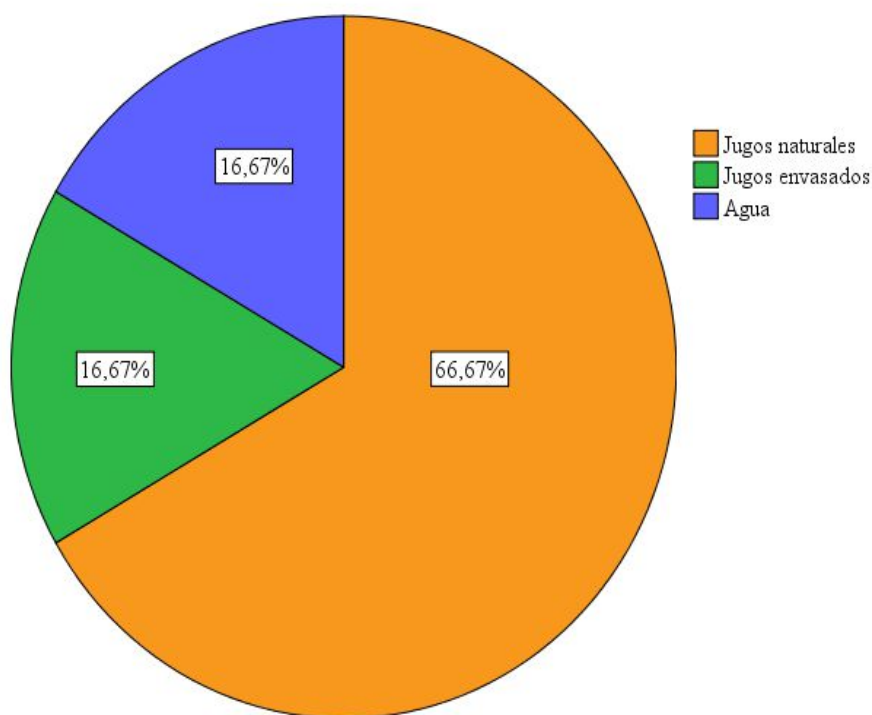


Gráfico 8. Bebidas consumidas para acompañar el desayuno dentro de las instituciones.

Fuente: Anexo 4. Tabla 8.

En el gráfico 8, se desea especificar con qué tipo de bebida suelen acompañar los niños sus desayunos al momento de comer en las instituciones, de acuerdo a los datos proporcionados por los docentes, resaltó que el 66,67% de los mismos señaló que lo que más bebían los preescolares eran jugos naturales, y el porcentaje restante refirió que esta ingesta corresponde a la toma de jugos envasados o de agua, representado por el 16,66% de los docentes encuestados en ambas bebidas.

Con respecto al consumo de jugos naturales, esto es tomado como un factor positivo dentro de su alimentación. El consumir jugo o zumo fresco aporta minerales, vitaminas y antioxidantes a nuestro cuerpo. Además, estos nutrientes nos proporcionan energía, eliminan las toxinas, estimulan la función intestinal, calman el estreñimiento, disminuyen el riesgo de padecer cáncer y nos fortalecen (Avila-Kincl, 2016).

En contraposición a la idea expresada, es pertinente contemplar que la toma de jugos naturales también posee algunas desventajas en comparación con el consumo de la fruta entera, sabiendo que la mayor parte de la fibra, vitaminas y minerales están en la cascara y en la pulpa de las frutas, es decir que, al prepararlas como jugos se pierde gran cantidad de sus beneficios. De la misma forma, al tomar la fruta como un jugo en lugar de ingerirla entera, no se siente la misma sensación de llenura y saciedad. (Jugos, 2009). Por lo tanto,

se debe asegurar de que los jugos naturales no sea el único vehículo para el consumo de frutas en la dieta del infante, sino que de igual manera debe complementarse con el agregado de frutas enteras para asegurar el aporte de nutrientes de manera satisfactoria.

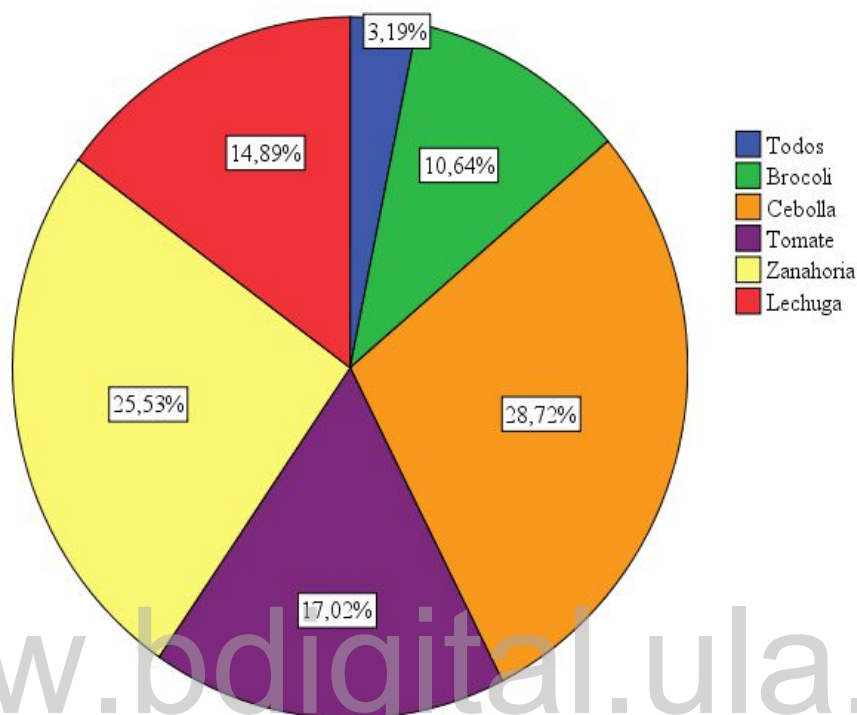


Gráfico 9. Vegetales menos preferidos por los preescolares.

Fuente: Anexo 5. Tabla 9.

En el gráfico 9, se evidencia que el vegetal que disgusta más entre la población preescolar encuestada es la cebolla representado por un 28,72%, seguido de la zanahoria representando un 25,53%, y finalmente el tomate fue desaprobado por el 17,02% de la población en estudio. El 3,19% de los niños encuestados indicó su disgusto por todos los vegetales.

Los niños manifestaron que les disgusta comer cebolla por su textura y sabor, indicando que pica y se siente dura al consumirla. La falta de consumo de cebolla a largo plazo resultaría perjudicial para su salud ya que de acuerdo por lo descrito por Narpe (2016) este es un vegetal que ha demostrado ser muy beneficioso para el bienestar del sistema circulatorio, así como para la prevención de enfermedades cardiovasculares; al tener la propiedad de regular la presión sanguínea y reducir los niveles de colesterol.

Adicionalmente se le atribuyen a este alimento características que ayudan a prevenir la diabetes.

Por su parte, Zacarias et al (2018) menciona puntos que están acorde con la afirmación de Narpe acerca de la capacidad que posee la cebolla para reducir el colesterol y su influencia sobre la presión sanguínea, no obstante, este añade una posible razón al mencionar que un elemento encontrado en las cebollas, la alicina, está siendo estudiado con el fin de determinar de qué forma su presencia puede contribuir en las propiedades cardiovasculares de este vegetal y en el aumento de la habilidad del organismo para combatir las infecciones.

El vegetal que en segundo lugar causa disgusto en los niños es la zanahoria representando un 25,53%, rechazada debido a su sabor que resulta desagradable. La aversión a la zanahoria denota una posible omisión de su consumo en los años futuros del niño. Lo cual no sería ideal puesto que el consumo de zanahoria resulta provechoso para su estado de salud, al contener beta carotenos.

El beta caroteno, presente en las zanahorias es el caroteno más importante, debido a su característica de poder transformarse en vitamina A si el cuerpo lo necesita, mientras que los carotenos restantes que no han sido transformados en vitamina A actúan como antioxidantes. (Sociedad Argentina de Nutrición, s.f). Sumado a esto, la zanahoria es rica en vitamina A, siendo una vitamina que ayuda a mantener el buen estado de la vista, favorecen el buen funcionamiento del sistema inmune y evita la formación de las lesiones en la piel mediante su participación en procesos de síntesis hormonal, diferenciación y crecimiento de las células y en la respuesta inmune de nuestro organismo. (Narpe, 2016).

Como último dato resaltante, se tiene el disgusto por el tomate. Con respecto a esto, el tomate posee diversas propiedades, en primera se tiene como una fuente de carotenoides y vitamina A por lo que pueden tener un buen efecto en el cuidado de la vista al igual que la zanahoria, vitamina C, ácido fólico incluso vitaminas del complejo B. Posee un efecto que protege al corazón como consecuencia de su alto contenido de potasio y bajo contenido en sodio, lo que significa que es un buen alimento si se quiere prevenir enfermedades cardiovasculares. (Zacarias et al, 2018). Es por esto que su consumo representa una ventaja para el desarrollo de los preescolares.

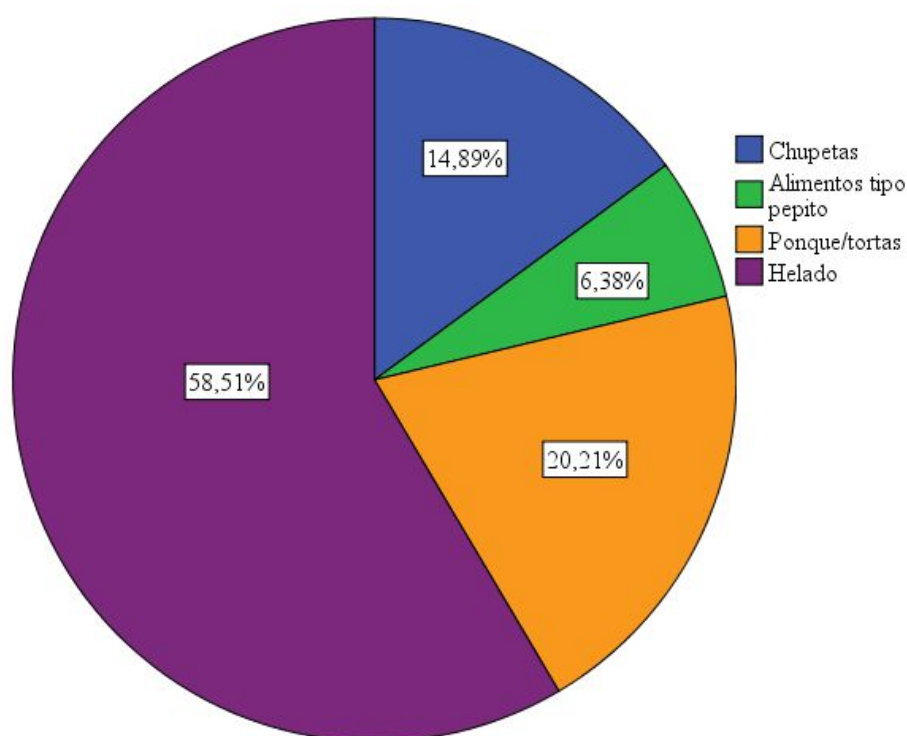


Gráfico 10. Preferencia de los preescolares por las golosinas, snacks y bollería. Fuente: Anexo 5. Tabla 10.

El gráfico 10 muestra la preferencia de los encuestados por las golosinas, snacks y bollería. De acuerdo con los resultados, la suma del 58,51% de la población prefirió el helado, Seguidamente se encuentra la preferencia por los postres tipo ponqué o tortas representando por una suma del 20,21% de la población. Finalmente se destaca que el 14,9% del total de los preescolares prefirió el consumo chupetas.

Se aprecia que un 93,6% de la población encuestada prefiere ingerir alimentos dulces, mientras que en contraste solo un 6,38% de los encuestados prefiere consumir alimentos salados tipo pepitos y otros snacks de la misma gama. Esto debido a la alta aceptación que tienen los alimentos dulces por parte de los preescolares.

Cabe señalar que debe evitarse el consumo excesivo de este tipo de alimentos, también las preferencias y alto consumo en el hogar de los alimentos mencionados podrían constituir a corto, mediano o largo plazo el inicio problemas alimentarios y nutricionales perjudiciales para la salud del niño y futuro adulto.

Se ha señalado que la glucosa, es un componente que si tienen los dulces, pero a pesar de ser el combustible para las neuronas del cerebro y brindar energía, su consumo tiene que

ser moderado al estar en este tipo de alimentos porque de no ser así, puede causar desbalances y obesidad infantil. Inclusive los dulces son capaces de causar más problemas de sobrepeso que los fritos, a razón de que los mismos generan mayores reservorios de grasa en el cuerpo” (Marin, 2016).

Estas preferencias hacia los alimentos dulces podrían afianzarse durante su crecimiento y desarrollo y formar parte de su alimentación, trayendo así otro tipo de consecuencias además de las alteraciones de peso y la caries dental.

La aparición de hiperactividad es otra consecuencia plausible del alto consumo de alimentos dulces en edad infantil sabiendo que, si se consume una cantidad excesiva de bebidas gaseosas, golosinas y repostería en general, la relación entre su consumo y la aparición de la condición será directamente proporcional. Favorecido por el sedentarismo excesivo que da el uso de computadoras y televisores. (Duffy, 2005).

Por lo anteriormente expuesto, resulta importante promocionar la concientización para el consumo moderado de alimentos ricos en azúcares, y proporcionar información acerca de cómo su consumo excesivo afecta al organismo. Promocionar conciencia y proporcionar información tiene como principal finalidad fomentar la práctica de hábitos alimentarios saludables que eviten el deterioro progresivo de la salud por causa del consumo de estos.

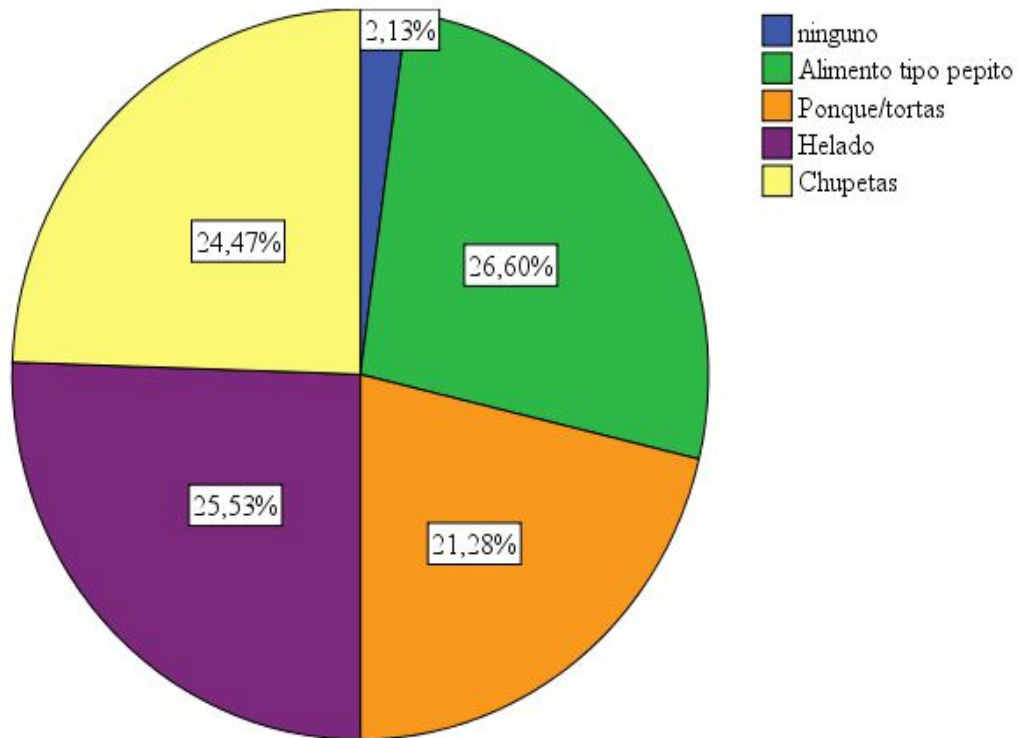


Gráfico 11. Alimento tipo golosina, snacks o bollería que más consumen los preescolares en el hogar. Fuente: Anexo 5. Tabla 11.

El gráfico 11, muestra el alimento tipo golosina, snacks o bollería que más consumen los preescolares en el hogar. Se evidenció que en más de $\frac{1}{4}$ de la población infantil que forma parte del presente estudio, es decir, un 26,6 % de la misma, hay un alto consumo de “alimentos tipo pepitos”. Estableciéndose como el tipo de alimento que más consumen los preescolares en el hogar; pertenecientes de snacks, golosinas y bollería. Lo cual llama la atención si se considera que este es el tipo de alimento que los niños expresaron como menos preferido con solo un 6,8% de los mismos que lo selecciono como alimento de elección, mostrando que existe una diferencia entre lo que el niño prefiere y lo que más come. Esto es preocupante, pues los “alimentos tipo pepitos” que también incluyen otras marcas como chis kesitos, platanitos, cheetos y demás, son conocidos y clasificados como snacks.

Los snacks; son alimentos que no contribuyen a la salud en ningún modo, pues tienen muy poco valor nutricional dentro de su composición. Su alto valor calórico, muy bajo contenido de nutrientes y presencia de aditivos, conservantes, edulcorantes, saborizantes,

sal entre otros ingredientes, suponen razones válidas por las cuales también son conocidos como “comida chatarra”. (Fabres, 2011). Por ende, su consumo también debe moderarse o dejar de incluirse en la dieta del cualquier preescolar. En el gráfico 5, se detalló brevemente algunas de las consecuencias de su consumo excesivo, especialmente referidas a su adición de azúcares procesados.

En otro orden de ideas, se considera pertinente resaltar que en cuanto a los alimentos que los infantes comían más, de acuerdo a la interrogante planteada, se observa que la diferencia porcentual entre el alimento que más comen (alimentos tipo pepito 26,6%) y los demás alimentos opción no es muy significativa, habiendo solo una diferencia de 1% entre el primer alimento que más comen y el segundo alimento (helado 25,5%) y una diferencia del 2,1% entre el alimento tipo pepito y las chupetas (chupetas 24, 4%). Incluso, cada uno de los alimentos opción son consumidos por más del 20% de la población estudiada. Por ende, los demás alimentos dulces tienen un consumo similar a los de los alimentos tipo snacks salados y esto también fue tomado en consideración por el investigador.

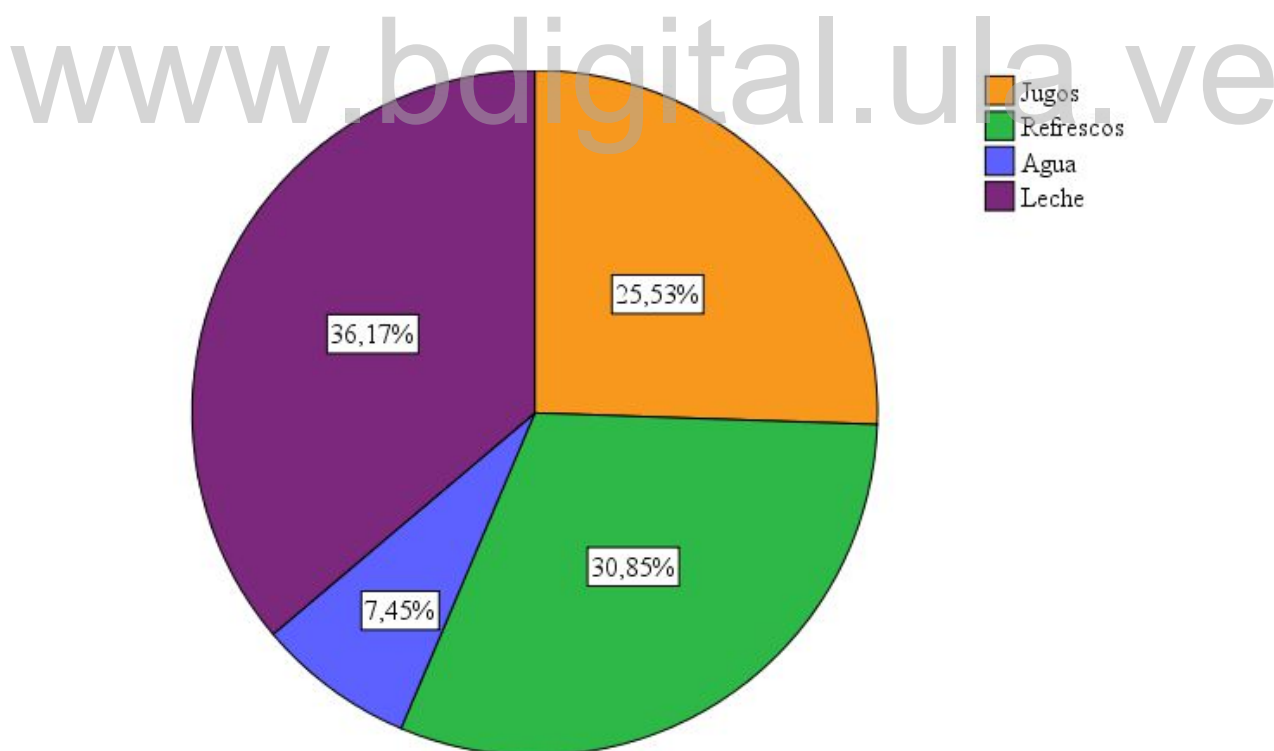


Gráfico 12. Bebidas preferidas por los preescolares

Fuente: Anexo 5. Tabla 12.

En el gráfico 12 se observa la preferencia o el gusto que tiene cada uno de los preescolares hacia un determinado tipo de bebida. El 36,17% indicó que la bebida que más les gusta es la leche. Luego se tiene al 30,85% el cual indicó una preferencia hacia el refresco. Finalmente, el 25,53% de los preescolares expresó preferir los jugos naturales. De igual manera es importante acotar que únicamente el 7,45% de los preescolares prefirió el consumo de agua.

En relación a las bebidas preferidas por los niños, el gusto por la leche líquida, es considerado un hábito alimentario saludable. El consumo de leche es beneficioso para la salud debido a su aporte de calcio, cuya función se detalló en los primeros capítulos de la investigación y su aporte de vitamina D.

En contraste a la preferencia por gran parte de los niños por la leche líquida se evidencia que también existe preferencia por el refresco. Es importante resaltar, que el consumo de bebidas gaseosas, favorece al desarrollo de las mismas consecuencias que el consumo de alimentos dulces (obesidad infantil, caries dental e hiperactividad). Asociándolo con la aparición de hiperactividad, Rangel y Rodríguez (s,f) relacionan este estado con la aparición de comportamiento agresivo en el niño, todo esto por el consumo excesivo de azúcar. Aclarando que existen evidencias de que en niños hiperactivos que disminuyen el consumo de azúcar hay una mejora con respecto a su conducta y esto ocurre en el 42% de los casos. De igual manera, el consumo de refresco causa problemas de sueño atribuidos a la presencia de cafeína en la bebida, así como genera debilitamiento de los huesos por desmineralización, pues el contenido de fósforo en los refrescos es muy alto, lo que produce mala calcificación de los huesos; de acuerdo con lo estipulado por los autores citados.

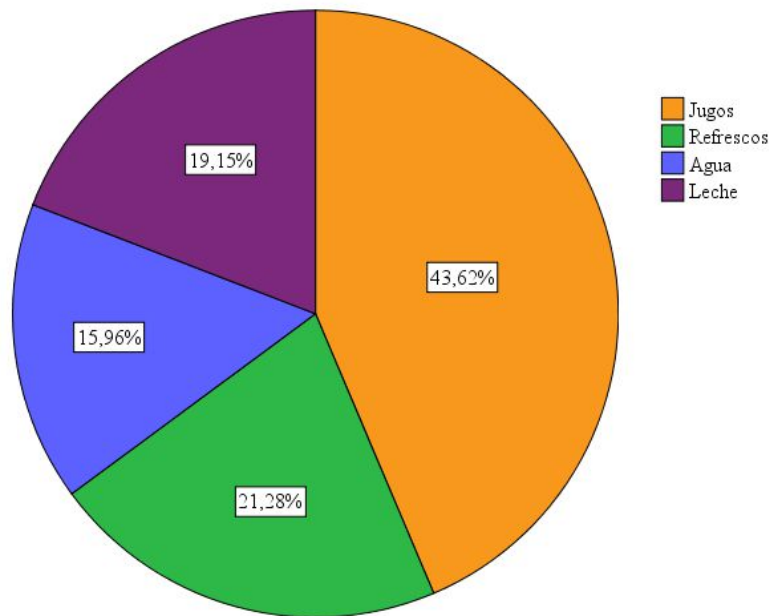


Gráfico 13. Tipo de bebida que más consumen los preescolares en el hogar.

Fuente: Anexo 5. Tabla 13.

En el gráfico 13, se observa el tipo de bebida que los preescolares toman más en el hogar. Es resaltante que el 43,62% de los niños refirió que la bebida que más toman en sus casas corresponde a los jugos naturales. Mientras que un 21,28% de la población indicó que la bebida que más tomaban era el refresco, seguido de un 19,15% que consumen más leche que otro tipo de bebida y solo el 15,96% de los encuestados dijo que el agua era la bebida que más tomaban en el hogar.

Por una parte, nuevamente lo que se puede inferir del gráfico anteriormente descrito es que hay una disyuntiva marcada entre el tipo de bebida que los niños prefieren, visto en el gráfico 12, y el tipo de bebida que los niños más consumen en el hogar. Los jugos naturales son el tipo de bebida que más toman los preescolares en el hogar, siendo ingeridos por el 43,62% de los encuestados. Este es un aspecto positivo y beneficioso para los pequeños. Sin embargo, cabe recordar que se debe insistir en el consumo de frutas enteras; adicionalmente al consumo de jugos de frutas, hábito que igualmente se recomienda seguir en lugar del consumo de bebidas más dañinas. Pero se sugiere tener en cuenta que la fruta entera evita la pérdida de nutrientes que se da por el proceso de licuado y oxidación de las mismas, es decir, hay menos nutrientes en el jugo natural de frutas que en las frutas enteras que ingieren los infantes. (Rivera et al, 2008). Razón por la cual, se

sugiere que el consumo de jugos naturales no sea considerado la única forma en que el niño consuma frutas en el hogar.

Por otra parte, el consumo de refresco señalado por el 21,28% de la población, no es recomendado para los niños, a causa de que los refrescos, entre, aparte de causar todas las condiciones que se ha aclarado en el gráfico 12, puede provocar a su vez actitudes y condiciones en las que se ponen más nerviosos e intranquilos, sumado a esto pueden quejarse de dolores de estómago, cefalea y problemas de concentración. (Gavin, 2014).

Por todo lo anterior mencionado, se evidencia la necesidad de educar e informar a los niños sobre el consumo de bebidas saludables y de la adecuada ingesta de agua al día, del mismo modo transmitir conocimientos acerca de lo perjudicial que es para la salud el consumo de refrescos, esto es posible mediante el diseño e implementación de materiales didácticos (cuentos) considerada una estrategia de comunicación efectiva para niños en edad preescolar.

www.bdigital.ula.ve

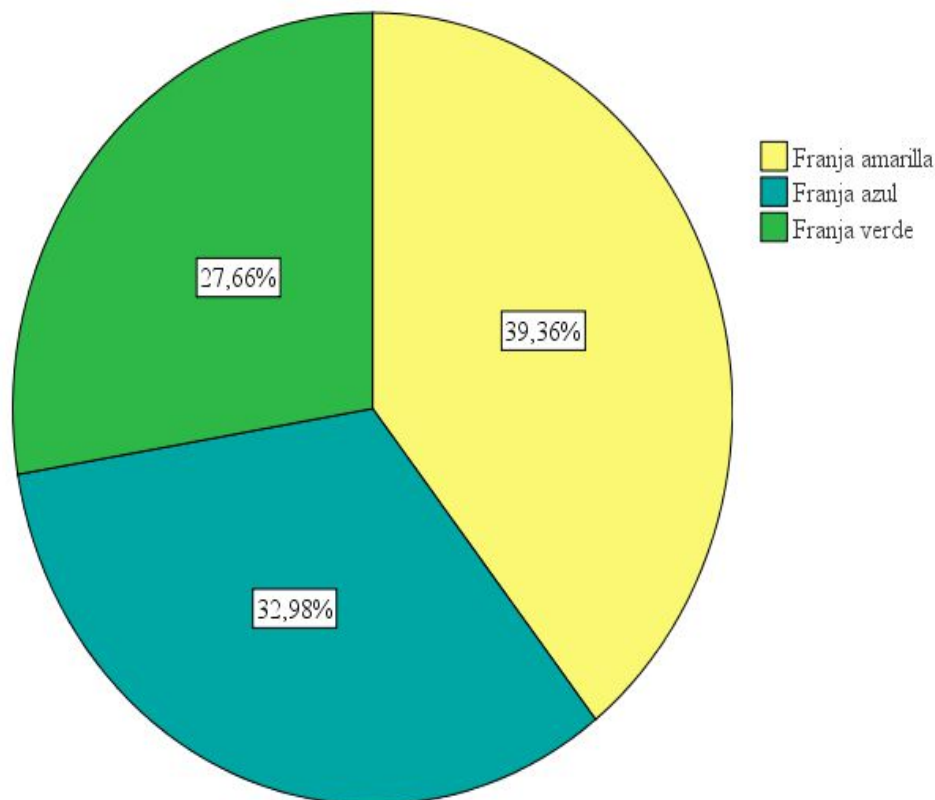


Gráfico 14. Grupo de alimentos mayormente consumido por los preescolares en sus hogares.

Fuente: Anexo 5. Tabla 14.

En el gráfico 14, se muestra los resultados obtenidos con relación al grupo de alimentos de mayor consumo. El grupo de alimentos de mayor consumo es el grupo de alimentos pertenecientes a la franja amarilla representado por un 39,36% de la población que lo consumen, seguido de los alimentos que componen la franja azul con el 32,98%, por último, el 27,66% restante manifestó consumir principalmente en sus comidas alimentos propios de la franja verde.

En relación con el consumo mayoritario de alimentos de la franja amarilla es de relevancia acotar, de acuerdo con lo establecido por el INN (2007) la relevancia que tiene este grupo de alimentos como principales fuentes de energía en el cuerpo. Aportando simultáneamente vitamina del complejo B, hierro y fibra. En contraste, los cereales y granos serían los alimentos predilectos en este grupo, siendo fuente de carbohidratos y proteínas. Además, al combinarse en el mismo plato, se obtiene un mejor aprovechamiento de la proteína en cuestión.

Entre los alimentos de la franja amarilla que mayor consumen los preescolares se tiene: arroz, granos: lentejas y caraotas, pasta y las harinas de maíz. Es de destacar, que la franja azul es el segundo grupo con mayor consumo diferenciándose del primero por solo un 6,3%, esto refleja un grado elevado de concientización por parte de los padres o responsables de los niños quienes reconocen la importancia del aporte de proteínas durante la etapa infantil, ya que los preescolares están en una etapa de crecimiento que requiere aún más del aporte de proteínas. La razón es que las proteínas forman tejidos y órganos, pudiendo hacerlo en un cuerpo que está cambiando de manera continua y necesita ser construido constantemente. (Adelis, 2018). Es por esto que el consumo de este tipo de alimentos resulta beneficioso para los niños quienes señalaron su ingesta por el consumo de queso, huevo, leche y pollo.

Por otra parte, con relación al consumo de frutas y vegetales se observa que es bajo, por lo que es necesario motivar y concientizar a los niños sobre el consumo de estos alimentos. Es de importancia resaltar que se tiene claro que los responsables de la alimentación que consumen los niños son sus padres y representantes, pero los niños son considerados multiplicadores de información, y se quiere fomentar hábitos saludables desde la infancia mediante el uso de materiales didácticos.

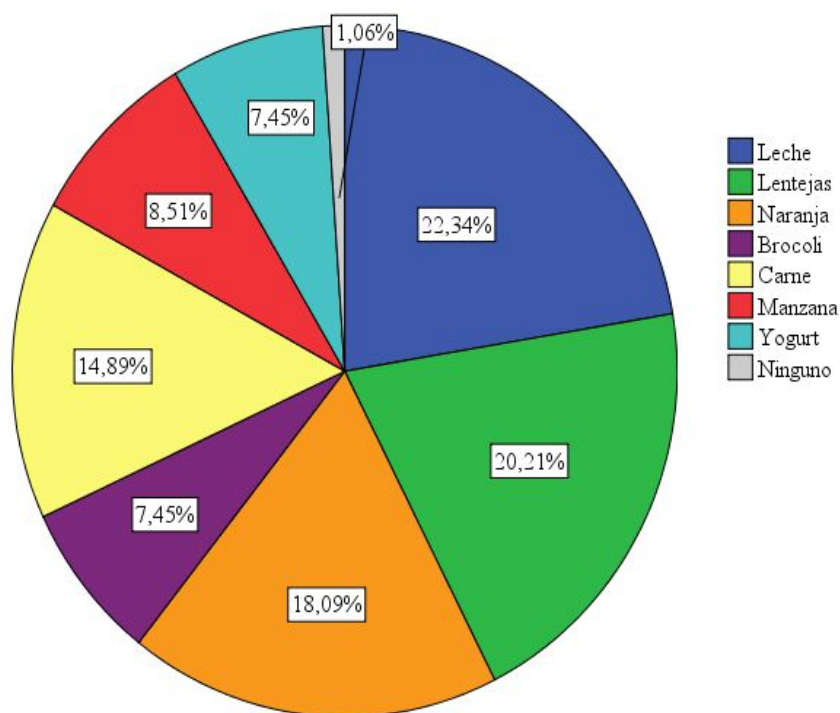


Gráfico 15. Consumo de alimentos ricos en hierro y calcio por los preescolares.

Fuente: Anexo 5. Tabla 15.

En el gráfico 15, se muestra que alimentos ricos en hierro consumen los preescolares encuestados. La finalidad de indagar más acerca del consumo de los mismos fue identificar si los niños consumían mayor cantidad de alimentos ricos en hierro o mayor cantidad de alimentos ricos en calcio.

Los resultados describen que el 22,34% de la población estudiada acotó que consumen leche, alimento rico en calcio, el 20, 21% de la población indicó más consumo de lentejas, alimento que aporta mayor cantidad de hierro al organismo, por otra parte, El 18, 09% de la población encuestada expresó ingerir más naranjas, una de las frutas frescas más ricas en calcio y que además es rica en vitamina C, vitamina necesaria para facilitar la absorción de hierro en el cuerpo. Finalmente, el 14,89% de los encuestados refirió consumir carne, la cual aporta grandes cantidades de hierro.

En este contexto, parece evidente que en la población de preescolares encuestada existe la ingesta de alimentos ricos en los dos micronutrientes mencionados. No obstante, se ingieren más alimentos que aseguran un aporte de calcio a la dieta.

Con respecto al consumo de alimentos ricos en calcio, la continuidad e incremento de su consumo se traduce en mayores beneficios para los preescolares. Los beneficios del

aporte de calcio en el cuerpo ya han sido mencionados en capítulos anteriores de la presente investigación. Por otro lado, para que este aporte se dé adecuadamente, los niños también necesitan de la vitamina D, ya que como se sabe el cuerpo requiere de vitamina D para poder tomar el calcio y provecharlo, esto pasa porque sin suficiente vitamina D, no generamos la cantidad necesaria de una hormona esencial para que se absorba la suficiente cuantía de calcio de los alimentos. (NIH, 2018). Es por ello que se debe garantizar tanto el aporte de calcio como el de vitamina D en el preescolar.

Entre los alimentos ricos en hierro, llama la atención el poco consumo de brócoli, a razón de que el brócoli también posee vitamina C, luteína y zeaxantina que poseen propiedades antioxidantes y ayudan a mantener la retina en buen estado. (Zacarias et al, 2018). Por lo que el aumento de su consumo sería beneficioso para un preescolar. Siguiendo el mismo orden de ideas, el consumo de alimentos ricos en hierro resulta en una ventaja importante para los preescolares, lo que se desea evitar es su deficiencia ya que esta acarrea varias complicaciones en la salud que serían perjudiciales para el niño, como problemas en el proceso de aprendizaje y problemas de conducta, pero la afección más importante que nace de su falta viene con el desarrollo de anemia ferropénica, es decir, menor cantidad de glóbulos rojos en el cuerpo. (Gavin, 2016).

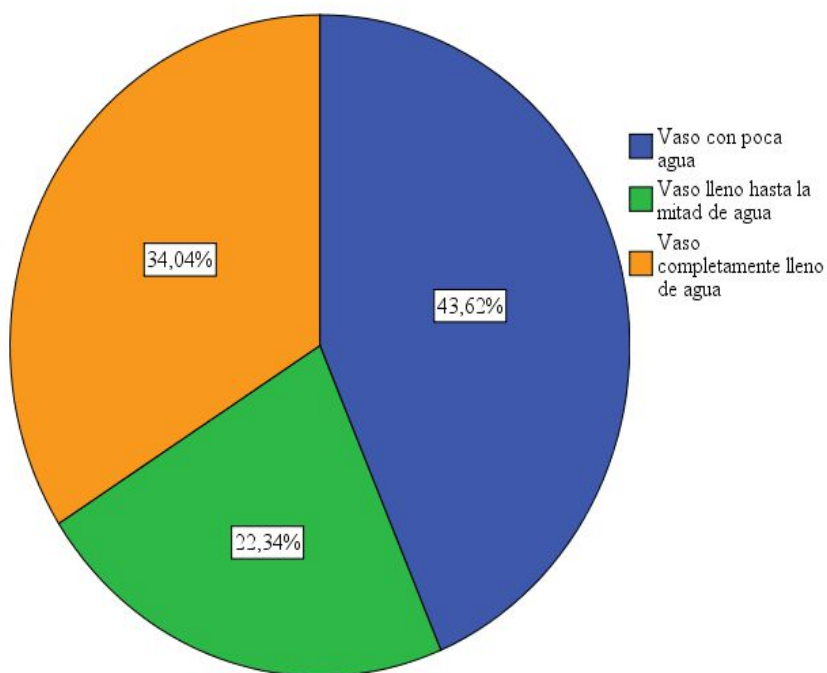


Gráfico 16. Cantidad de agua consumida diariamente por los preescolares.

Fuente: Anexo 5. Tabla 16.

En el gráfico 16, se evidencia la cantidad de agua que los preescolares ingiere al día, comprendiendo la cantidad en términos de un vaso lleno, medio vacío y vacío para poder ilustrarles mejor lo que se pedía a ellos, sin embargo, se aclaró que se trata de la cantidad de agua que ingieren en su opinión: si era mucha, ni mucha, ni poca o muy poca. Cabe aclarar de igual manera, que los resultados descritos a continuación corresponden a una apreciación subjetiva de cantidad expresada por cada uno de los escolares y representa un dato predictivo y de referencia. Puesto que los mismos no especificaron la cantidad exacta de vasos de agua que cada uno consumía al día.

Al observar el presente gráfico, se tiene que el 43, 62% de la población dijo ingerir poca cantidad de agua al día, el 34, 04% señaló ingerir una cantidad relativamente aceptable y el 22, 34% de la población estudiada expresó que si ingiere mucha cantidad de agua. Los beneficios de consumir la cantidad de agua adecuada al día incluyen eludir la deshidratación primordialmente, pero de igual forma mejora las funciones cognitivas, motoras, la digestión y la memoria, ayuda a llevar nutrientes y oxígeno, auxilia para modificar la temperatura corporal cuando es necesario, manteniendo así la temperatura interna de nuestro cuerpo dentro de los rangos adecuados y evita tanto la resequead de la piel como el estreñimiento. (Insinga, 2018).

El consumo diario de agua para un niño en edad preescolar, de acuerdo con lo recomendado por Quintana et al (s,f) de la Asociación Española de Pediatría el consumo diario de agua debe ser de 1,3 litros diarios para los niños de 1 a 3 años y 1,7 litros para los niños de 4 a 8 años. Entendiendo a los niños de 3 a 5 años como aquellos en edad preescolar. De la misma forma, Rodríguez-Weber et al (2013) de acuerdo al Instituto Nacional de Pediatría en Ciudad de México afirman un aporte diario recomendado de agua para los niños de 1-3 años de 1.0 – 1.4 litros al día y para los niños de 4-8 años de 1.5 a 1.8 litros al día. Independientemente de la referencia tomada, esta cantidad representaría un total de entre 4 a 6 vasos al día que debe ingerir un niño en edad preescolar.

Ya que la baja ingesta de agua por parte de la población estudiada de preescolares es evidente, se desea abordar el tema de la importancia y beneficios del consumo del agua, mencionados previamente, dentro de las temáticas a tratar en los cuentos, con la finalidad de promover el consumo de agua y favorecer la adopción de este hábito en los niños.

Conclusiones

Mediante el trabajo realizado, para elaborar cuentos infantiles dirigido a niños como estrategia didáctica para la enseñanza de una adecuada alimentación y nutrición, se permitió establecer las siguientes conclusiones:

- El diseño de cuentos como una estrategia para facilitar la enseñanza de contenido de educación nutricional y el fomento de hábitos alimentarios saludables es considerado una necesidad latente de primordial resolución, de acuerdo con lo estipulado por los docentes de las instituciones visitadas, ya que se habla de un material didáctico el cual no ha sido desarrollado, abarcando temas alimentarios.
- Los problemas alimentarios nutricionales presentados por los preescolares son el bajo consumo de vegetales, el no estar consumiendo una comida balanceada, el alto consumo de alimentos fritos, el bajo consumo de agua y el desconocimiento de los beneficios que tiene el consumo de un desayuno adecuado, junto con la omisión de las meriendas; concretándose como los temas a tratar en el desarrollo de los cuentos a diseñar.
- El tipo de alimentos preferidos por los preescolares son vegetales como la zanahoria, el tomate y el brócoli, los alimentos fritos (empanadas, pastelitos, tequeños entre otros) y los dulces tales como los helados y tortas por sobre los snacks salados, para su consumo tanto en las aulas como en el hogar, mientras que sus bebidas de preferencia engloban la leche y los refrescos.
- Los alimentos que los preescolares consumen con mayor frecuencia corresponden a aquellos pertenecientes a la franja amarilla y la franja azul del trompo de los alimentos, siendo ingredientes principales en sus platos de comida, además de un consumo predominante de frutas dentro del aula que sobrepone al consumo de vegetales, alimentos snack, dulces en general, alimentos fritos y jugos naturales.
- Los cuentos escritos que se elaboraron a partir de los problemas alimentarios nutricionales evidenciados en los preescolares de las instituciones educativas seleccionadas, cumplen con transmitir la información deseada que permite el

aprendizaje y mejor entendimiento de los temas de alimentación sana, nutrición y buenos hábitos alimentarios que se decidieron explorar.

Recomendaciones

Entre las recomendaciones que se desean realizar con respecto a la investigación que se llevó a cabo, basado en los resultados de la misma y la utilidad que posee este material para el aprendizaje infantil se tiene:

- Valorar el material creado, ya que es una herramienta de enseñanza factible de temas relacionados con la alimentación y nutrición para que de esta manera se pueda medir el nivel de impacto que su aplicación tiene sobre la modificación de los hábitos alimentarios nutricionales de los preescolares, así como su nivel de agrado hacia los cuentos plasmados en él.
- Diseñar más materiales didácticos que proporcionen información acerca de una alimentación apropiada, hábitos alimentarios saludables y nutrición para niños en edad preescolar, ya que siguen siendo herramientas muy escasas en las instituciones educativas y en el hogar, por lo que lamentablemente ni los docentes ni los representantes poseen conocimiento general de estos tópicos para las edades de 3 a 5 años, etapa de la vida que es tan definitiva para el desarrollo de los hábitos y conductas alimentarias.

Razón por la cual, no pueden ser transmitidos a los niños de la manera más efectiva o reconocida por los adultos que los rodean; siendo importante su desarrollo, por consistir en información de gran relevancia que los provee de hábitos y conductas alimentarias sanas que podrían favorecer, por consiguiente, a un estilo de vida más idóneo.

A continuación, en el capítulo V se describe el diseño de la propuesta.

CAPITULO V

DISEÑO DE LA PROPUESTA

En el capítulo especificado a continuación, se detalló todo lo pertinente a los pasos que se llevaron a cabo para elaborar la propuesta didáctica planteada. Partiendo con la identificación del contenido a desarrollar en la misma, continuando con el proceso metodológico que comprende cada etapa pre – durante y post diseño y finalizando con un producto terminado con objetivos educativos claros y presentes.

Tomando en consideración la fase diagnóstico de la presente investigación, se determinaron los siguientes problemas alimentarios nutricionales a abordar:

1. Bajo consumo de vegetales
2. No consumen una comida balanceada
3. Alto consumo de alimentos grasos
4. Bajo consumo de agua por parte de los preescolares
5. Desconocimiento de la importancia del desayuno y omisión de meriendas

Sin embargo, cabe destacar que los cuentos también se complementan abordando otros hábitos practicados por los niños como por ejemplo, la preferencia señalada por los niños al refresco y a los alimentos dulces o el consumo de desayunos desbalanceados. De igual forma, tratan de reforzar el aporte de los minerales que son esenciales para esta etapa de la vida, siendo el calcio y el hierro respectivamente.

Objetivos educativos que se persiguen con el diseño de los cuentos.

Transmitir conocimientos generales de temas relacionados con la alimentación y nutrición a través de cuentos a los niños en edad preescolar.

Promover el desarrollo y establecimiento efectivo de hábitos alimentarios saludables.

Lograr despertar un interés en los preescolares sobre temas que abarcan la buena alimentación y la nutrición para que de esta manera los apliquen durante su crecimiento y desarrollo.

Generar la posible modificación de conductas y hábitos alimentarios poco saludables en los preescolares.

PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO DE LA PROPUESTA

Para poder elaborar los diversos cuentos propuestos en pro de alcanzar los objetivos planteados anteriormente, se siguió una serie de pasos a fin de establecer un proceso de desarrollo que favoreciera su creación, los cuales son detallados a continuación:

- **Escribir los cuentos infantiles:** Escritos con base a los a los resultados obtenidos en la fase diagnóstico; que mostró cuales son los problemas alimentarios nutricionales de mayor índole en los preescolares, se redactaron historias que reflejaran estos problemas, sus consecuencias para la salud y los beneficios que tendría solucionarlos adoptando hábitos alimentarios más saludables.
- **Corrección de los cuentos escritos:** La literatura escrita pasó por procesos de corrección con el propósito de mejorar su redacción, tomando en cuenta sugerencias hechas por el tutor. De igual forma, se quería corroborar que los cuentos hechos transmitieran claramente los temas escogidos, moralejas y enseñanzas que interesaba comunicar.
- **Elaboración de los dibujos a plasmar en las historias:** Se dibujó a mano cada una de las situaciones presentadas en los cuentos, considerando una división de párrafos previamente hecha en los mismos.
- **Escaneo de los dibujos:** Se escaneó todos los dibujos realizados por cuento, para de esta forma empezar con el proceso inicial de ilustración, que es el trabajo de línea o LineArt.
- **Realización del trabajo de línea:** Consiste en repasar los bocetos de las líneas en los dibujos escaneados, siguiendo las líneas de todos, utilizando una tableta gráfica que facilita dicho proceso, para posteriormente limpiarlos, obteniendo al final, los dibujos pasados a computadora con sus líneas dibujadas, para hacer el trabajo de línea y de más pasos correspondientes a la ilustración de los cuentos se usó el programa Photoshop C6.

- **Pintar las ilustraciones:** Luego de que se ha realizado el trabajo de línea, se procede a agregar los colores a las ilustraciones, proceso que consiste en elegir una paleta de colores para cada personaje y ambiente dado, tomar las decisiones referentes a la técnica de pintado que se va a utilizar y luego pintar con la técnica escogida utilizando un mouse o una tableta gráfica.
- **Diagramar los cuentos:** Esta parte del proceso consiste en colocar la información de los cuentos en páginas, simplificándola con su respectivo dibujo y organizar dicho texto e imagen para lograr una composición armoniosa en cada página, que pueda ser percibida lúcidamente por cualquier lector.

ACTIVIDADES Y RECURSOS NECESARIOS PARA SU EJECUCIÓN

a. Actividades

- **Lectura de libros para niños:** Se hizo la lectura de varios libros destinados a la población infantil con el objetivo de observar cómo se expresaban las ideas en los cuentos, como se transmitía la información o moraleja deseada, dependiendo de cuál era el tema tratado en cada libro, como se componían los libros desde el punto de vista visual (colores y composición) y, sobre todo, se quería observar como estaban redactados. Entre los libros leídos más destacados se encuentran: ¿Por qué Charlie Brown por qué? De Charles Schulz, El pincipito de Antoine De Saint-Exupèry y Aprende a ser una bruja: guía práctica de Irène Colas, Françoise Francq y Cèline Hudrisier.
- **Búsqueda y lectura de referencias de libros para niños sobre buenos hábitos alimentarios y alimentación en general:** Se investigó cuáles eran los libros para niños que abarcaban temas alimentarios para tener una idea de: qué tipo de información resaltaban los autores en sus cuentos, como eran los cuentos desde el punto de vista estético (tamaño de letra, diagramación, estilo de dibujo, uso del color) y como redactaban la información educativa de interés. Se leyó una amplia cantidad de libros de este estilo, resaltando entre otros: “*Green eggs and ham*” de Dr. Seuss, “*Gregory, the terrible eater*” de Mitchell Sharmat, “*The seven silly*

eaters” de Mary Ann Hoberman, “*Eat your peas*” de Kes Gray y Nick Sharratt y “*I will never not ever eat a tomato*” de Lauren Child.

- **Investigar tendencias para inspirar el diseño de personajes:** Consistió en ver diversos programas de televisión infantil, en los diferentes canales orientados a transmitirlos y ver varias películas animadas, para saber cómo eran estéticamente los personajes que entretienen a esta población, observar sus rasgos físicos característicos, facilitando así la inspiración para el diseño y aspecto de los personajes que aparecerían en las diferentes historias, posteriormente se procedió diseñar los personajes que formaban parte de los cuentos escritos.

También se observaron sus rasgos en cuanto a personalidad para orientar el tipo de carácter que iba a tener cada personaje, creando con esto personajes con los que los niños pudieran tanto relacionarse como identificarse.

b. Recursos

Entre los recursos que se emplearon para concretar la elaboración e ilustración de los cuentos se mencionan:

Recursos materiales

- Hojas de papel.
- Portaminas.
- Minas de grafito.
- Borrador.
- Computadora
- Tableta gráfica.
- Programa Photoshop C6

Recursos humanos

Los recursos humanos necesarios para la elaboración del material didáctico planteado fueron: La autora del presente trabajo, quien escribió y realizó el diseño de personajes y los dibujos que correspondían a cada cuento y una ilustradora FreeLancer, quien aportó al diseño de los mismos, realizando el trabajo de líneas y dando consejos pertinentes a la composición y paleta de colores durante el diseño del libro, en repetidas oportunidades.

Además, se contó con la valoración de una especialista en escritura y redacción de cuentos infantiles.

VIABILIDAD DEL PROYECTO

El proyecto es viable. Debido a que se pudo hacer el diseño de la herramienta de enseñanza. Sumado a esto, los cuentos diseñados podrán ser utilizados por los preescolares, docentes, padres, representantes o responsables de los infantes; ya que se está creando un recurso cuyo uso puede ser útil o beneficioso para cualquier tipo de persona que pretenda promover la adopción de buenos hábitos de alimentación desde la edad preescolar y que desee simultáneamente educar a los niños acerca de temas que hablan de la alimentación y la nutrición como medio para alcanzar un buen estado de salud.

Asimismo, la viabilidad de este proyecto se fundamenta en que su diseño y creación deja un material que es positivo para la población, que fomenta el desarrollo de estilos de vida sanos, educa en materia de nutrición de forma fácil y entretenida y es didáctico e interactivo.

Un cuento es capaz de dejar en un niño impresiones que moldean su aprendizaje en diferentes aspectos, siendo muchas las ventajas que tienen los cuentos tanto para los educadores como para los receptores o educandos. A modo de orientación, en lo que respecta a las ventajas que posee el cuento, como recurso pedagógico, se destacan las siguientes:

- Sirve para divertir y entretener a la vez que transmiten conocimientos ricos y complejos.
- Satisface las ganas de acción del alumnado puesto que en su imaginación proyectan lo que les gustaría hacer.
- Conecta con las características cognitivo- afectivas de niños y niñas. La narración del cuento enlazará rápidamente con el mundo interno del niño/a, contribuyendo al desarrollo de su capacidad simbólica.
- Es un elemento socializador que favorece las relaciones, empezando por el simple hecho de que son los propios personajes los que interactúan socialmente.
- Facilita la superación del egocentrismo al ponerse en el lugar de los diferentes protagonistas, considerando los diversos puntos de vista.
- Prepara para la vida ofreciendo modelos de comportamiento, sentimiento y valores. (Citado en Pérez, 2015, p. 9).

Todas las ventajas descritas en la cita anterior, explican resumidamente el valor que este material tiene como recurso educativo. Pudiendo estas, contribuir con el impacto que la

herramienta leída finalmente tendrá, en la población a la que se desee transmitir determinada enseñanza, en este caso, preescolares.

Por otra parte, por medio de la literatura infantil, nos adentramos en un mundo de fantasía y nos dejamos llevar por él, nos volvemos personas más empáticas, desarrollamos criterios en base a lo que se lee y satisfacemos nuestro sentido de curiosidad al encontrar respuestas a múltiples preguntas, nos divierte, nos relaja, nos hace experimentar diversas emociones, mejora nuestra forma de expresarnos y despierta en nosotros intereses y aficiones al proporcionarnos conocimientos nuevos. (Guarnizo, 2014).

En otro orden de ideas, al referirse al impacto del cuento como recurso educativo utilizado dentro de las aulas de clase, el alcance del mismo se engrandece considerando:

Este, junto con otros recursos, puede ayudar a hacer una programación variada, fuera de lo común, en la cual tradicionalmente el maestro era el protagonista del proceso de enseñanza-aprendizaje y el alumno se mostraba pasivo y no interactuaba con el medio que le rodeaba. En este caso, con el cuento se pretende que el alumno sea el eje de la enseñanza y aprenda significativamente de una manera lúdica. (Molina et al, 2013, p.28).

Cuando un docente utiliza este recurso, puede enriquecerse y dirigir sus estrategias de enseñanza, tomando en cuenta las necesidades de sus alumnos. Así, al incorporar cuentos infantiles en el aula se crea un ambiente de comunicación, donde surgen interrogantes, dudas y, ante todo, se crean universos que empalman y se relacionan con los intereses y las necesidades infantiles. (Jiménez y Gordo, 2014)

Desarrollo de cuentos.

- a. **Personajes:** las historias poseen un total de 8 personajes principales y 4 personajes secundarios, para un total de 12 personajes distribuidos en estas. Incluyen:

Personajes principales:

- 3 niñas: Paula, Mila y Eva. -3 niños: Charlie, Oli y Lucas.
- 2 duendes: el duende del agua y el duende del refresco.

Personajes secundarios:

- 2 Adultos: La mamá de Charlie y Paula en el cuento “El muvi” y el papá de Eva en “El muvi”

- 2 niños: un caballero real y un súbdito en el cuento “McOli, el gigante”

b. Cuentos desarrollados:

1. El muvi:

- **Trama:** Charlie, Paula y Eva, 3 niños a los que no les gustan los vegetales deciden crear una máquina que mejora el sabor y el aspecto de estos, cambiando completamente las propiedades y características físicas de los mismos, para que les puedan gustar a todos los niños y se los puedan comer.
- **Moraleja:** Es importante consumir vegetales, ya que contienen vitaminas y minerales que son buenos para la salud y te mantienen sano y fuerte.

2. McOli, el gigante:

- **Trama:** El rey McOli, es el gobernante de un reino quien es muy gordo por únicamente comer alimentos grasos y dulces. Amándolos tanto que un día decreta una ley que ordena que su pueblo consuma solo los alimentos que el acostumbra comer para que sean tan felices como él.
- **Moraleja:** Evitar comer muchas grasas, dulces o un solo tipo de alimento, deben consumir todos los grupos; de todo un poco, cada día y en la cantidad que se necesita.

3. El duende del agua:

Trama: El duende del agua trabaja dejando vasos de agua a los niños para que la vean, la prueben y descubran lo que es, sin embargo, enfrenta un gran problema: ahora a muy pocos niños les está gustando el agua cuando la prueban. Esto es debido a que les gusta más el refresco, y ya no quieren beber agua, todo por culpa del duende del refresco. Cansado de las burlas del duende refresquero hacia su querido trabajo hace una apuesta con el que ayudara a probar lo importante que es su trabajo y la bebida que deja a los niños.

- **Moraleja:** Los niños deben tomar agua, en la cantidad que requieren para su edad, ya que es beneficiosa para ellos; por eso deben consumirla y moderar o evitar el consumo de bebidas más dañinas como el refresco.

4. ¿Qué plato despertó al emperador?

- **Trama:** El emperador Lucas, es un emperador que se siente cansado, sin energía, débil e irritado durante todo el día sin saber por qué. Cuando escucha que la razón puede ser las comidas que come o las horas en las que las consume, manda a sus exploradores reales en la búsqueda por una comida que lo mantenga con energía y tranquilo durante el día entero, ofreciendo grandes recompensas a cambio de dar una solución a su problema.
- **Moraleja:** Es mejor evitar la omisión de la ingesta del tiempo de comida más importante de todos: el desayuno. Es importante consumir este y todos los demás tiempos de comida para tener energía todo el día.

www.bdigital.ula.ve

Referencias bibliográficas

- Aguilar, X. Cañate, S. y Ruiz, Y. (2015). *El cuento: herramienta para el aprendizaje de la comprensión lectora en preescolar y básica primaria*. (Tesis de pregrado). Recuperado de: <http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2545/1/Trabajo%20El%20cuento%20herramienta%20para%20el%20aprendizaje%20de%20la%20comprension%20lectora.pdf>
- Aldelis, L. (2018). *El impacto de las proteínas en el crecimiento de los niños*. Lugar de publicación: Aldelis.com. Recuperado de: <https://www.aldelis.com/proteinas-crecimiento-ninos/>
- Arias, F. (2007). Proyecto de investigación: introducción a la metodología científica. Caracas, Venezuela: Episteme.
- Avila-Kincl, L. (2016). *Beneficios que los jugos naturales aportan a tu salud*. Lugar de publicación: Siemprejuzer. Recuperado de <http://siemprejuzer.com/salud/beneficios-que-los-jugos-naturales-aportan-a-tu-salud/85207/>
- Baranchuk, V. (2013). *Snacks vs snacks*. Lugar de publicación: Centro Médico Fundación DAAT. Recuperado de http://www.fundaciondaat.org.ar/pdf/1472857316_16.pdf
- Caritas de Venezuela, (2018). *Monitoreo de la situación nutricional en niños menores de 5 años*. Lugar de publicación: <http://caritasvenezuela.org/wp-content/uploads/2019/02/9no-Boletin-SAMAN-Caritas-Venezuela-Oct-Diciembre-2018.pdf>
- Castillo, A. (2017). *¿Conoce los beneficios del maíz?* Lugar de publicación: Vanguardia. Recuperado de: <http://m.vanguardia.com/entretenimiento/galeria/conoce-los-beneficios-del-maiz-AFVL404004>
- Cerino, L. (2011). *La importancia de la nutrición en los niños de preescolar*. (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://200.23.113.51/pdf/31217.pdf>
- Cubero, J. Cañada, F. Costillo, E. Franco, L. Calderón, A. Santos, A. Padez, C y Ruiz, C. (2012). La alimentación preescolar, educación para la salud de los 2 a los

- 6 años. *Revista electrónica trimestral de enfermería, Vol 11(N 27)*, p. 344. Recuperado de <http://revistas.um.es/eglobal/article/view/139041/141521>
- Dalmau, J. (2010). *Nutrición en la infancia y en la adolescencia*. Lugar de publicación: Kelloggs. Recuperado en https://Kelloggs.es/content/dam/newton/media/manual_de_nutricion_new/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_13.pdf
 - De La Cruz, E. (2015) *La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial*. Lugar de publicación: Instituto Pedagógico de Miranda “J.M. Siso Martínez”. Recuperado de <http://sitios.dif.gob.mx/cenddif/wp-content/uploads/2017/05/EDUCACION-ALIMENTARIA.pdf>
 - Devoz, I. y Puello, E. (2015). *El cuento: estrategia de enseñanza en la educación infantil en el hogar infantil comunitario Bellavista de Arjona Bolívar*. (Tesis de pregrado). Recuperado de: <http://repositorio.unicartagena.edu.co:8080/jspui/handle/11227/2117>
 - Diccionario de la Real Academia Española. (s,f). *Preescolar*. Lugar de publicación: RAE. Recuperado de <https://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=preescolar>
 - Duffy, W. (2005). *El consumo de azúcar y sus consecuencias en la salud humana*. Lugar de publicación: Spa Las Dalías. Recuperado de: http://spalasdalias.com.ar/files/53_Spa_Las_Dalias_El_consumo_de_azucar_y_sus_consecuencias_en_la_salud_humana.pdf
 - Fabres, M. (2011). *Consumo de bebidas snacks y bebidas carbonatadas en adolescentes de 10 a 12 años de dos colegios de la ciudad de Rosario*. (Tesis de pregrado). Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC106483.pdf>
 - FAO, (2013). *¿Qué es la educación alimentaria y nutricional?* Lugar de publicación: Redicean. Recuperado de <http://www.fao.org/red-icean/acerca-de-la-red-icean/que-es-la-educacion-alimentaria-y-nutricional/en/>
 - FAO, (2011). *La importancia de la educación nutricional*. Lugar de publicación: Grupo de Educación nutricional y de Sensibilización del Consumidor de la FAO. Recuperado de <http://www.fao.org/3/a-as629s.pdf>
 - FAO. (s,f). *Educación alimentaria y nutricional*. Lugar de publicación: FAO.org. Recuperado de: <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/es/>.

- FAO (s.f). *Glosario de términos*. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>
- Valores de referencia de energía y nutrientes para la población venezolana. (2012). *Archivos Latinoamericanos de Nutrición 2013, vol 63(N 4)*. Recuperado de <http://www.fundacionbengoa.org/publicaciones/valores-referencia-energia-nutricion-poblacion-venezolana.asp>
- Fundación Bengoa. (s,f). *Materiales educativos en nutrición*. Lugar de publicación: FundaciónBengoa. Recuperado de <https://www.fundacionbengoa.org/materiales/>
- Gavin, M. (2016). *El hierro y su hijo*. Lugar de publicación: KidsHealth. Recuperado de <https://kidshealth.org/es/parents/iron-esp.html>.
- Gavin, M. (2014). *¿Que deberían beber los niños en edad preescolar*. Lugar de publicación: KidsHealth. Recuperado de: <http://fugazi.kidshealth.org/es/parents/preschool-drinks-esp.html?WT.ac=m-p-ra>.
- Giraldo, E. (2010). *El cuento como estrategia pedagógica para generar aprendizajes significativos en los procesos de lectura en el grado primero de la institución educativa San Luis Sede Bella Vista de Florencia Caqueca* (Tesis de pregrado). Recuperado en <https://edudistancia2001.wikispaces.com/file/view/5.+EL+CUENTO+COMO+ESTOS+EN+LOS+PROCESOS+DE+LECTURA+EN+EL+GRADO+PRIMERO,+DE+LA+INSTITUCI%C3%93N+EDUCATIVA+SAN+LUIS+SEDE.pdf>
- Girón, D. (2016). *Diseño de un manual de estrategias educativas sobre alimentación y nutrición dirigido a docentes de educación básica* (Tesis de pregrado). Universidad de los Andes, Mérida.
- González, C. (2013). *Alimentación balanceada y ejercicios mejoran calidad de vida en los niños*. Lugar de publicación: Elimpulso. Recuperado de: <https://www.elimpulso.com/2013/09/18/alimentacion-balanceada-y-ejercicios-mejoran-calidad-de-vida-en-los-ninos/>
- Gottau, G. (2012). *¿Qué sucede si no consumo frutas y verduras?.* Lugar de publicación: Vitónica. Recuperado de <https://www.vitonica.com/dietas/que-sucede-si-no-consumo-frutas-y-verduras>.
- Guarnizo, D. (2014). *El cuento como estrategia pedagógica para la formación de hábitos de lectura desde la primera infancia* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/1417/1/RIUT-JCDA-spa-2015->

El%20cuento%20como%20estrategia%20pedag%C3%B3gica%20para%20la%20formaci%C3%B3n%20de%20h%C3%A1bitos%20de%20lecturas%20desde%20la%20primera%20infancia.pdf

- Herrera, A. (2013). El desayuno y su importancia ¿es realmente el desayuno una necesidad fisiológica o un hábito saludable? *Revista Gastrohnut*, volumen 15(2), p.22. Recuperado de <http://revgastrohnut.univalle.edu.co/a13v15n2/a13v15n2art4.pdf>
- Instituto nacional de nutrición. (2007). *El trompo de los alimentos*. Lugar de publicación: FAO. Recuperado de <http://www.fao.org/3/a-as878s.pdf>
- Instituto Nacional de Rehabilitación Luis Guillermo Ibarra Ibarra. (2018). *Educación para la salud*. Lugar de publicación: Gob.mx. Recuperado de <http://www.inr.gob.mx/e75.html>
- Insinga, M. (2018). *Habitos saludables para nuestros chicos: tomar mucha agua (y nada de gaseosas)*. Lugar de publicación: Mamáglam. Recuperado de <https://mamaglam.com.ar/habitos-saludables-para-nuestros-chichos-tomar-mucha-agua-y-nada-de-gaseosas/>
- Izarra, L. (s.f). *Alimentación en las etapas Preescolar y Escolar*. Lugar de publicación: La lonchera de mi hijo. Recuperado de <http://www.laloncherademihijo.org/padres/alimentacion-etapas-preescolar-escolar.asp>
- Jiménez, M. y Gordo, A. (2014). El cuento infantil: facilitador de pensamiento desde una experiencia pedagógica. *Praxis & Saber*, vol 5.(10), p. 158. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4772/477247214009.pdf>
- Jugos. (2009). *Jugos ¿Buenos o Malos para la Salud?* Lugar de publicación: Encolombia. Recuperado de: <https://encolombia.com/vida-estilo/alimentacion/temas-alimentacion/jugos-bueno-o-malo-para-la-salud/>
- Marin, V. (2016). *Como afectan los dulces a los niños*. Lugar de publicación: Guiainfantil. Recuperado de: <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/obesidad/como-afectan-los-dulces-a-los-ninos/>
- Mejía, P. (2014). Importancia del calcio en el desarrollo de los niños. Lugar de publicación: ListinDiario. Recuperado de: <https://listindiario.com/la-vida/2014/09/08/336714/importancia-del-calcio-en-el-desarrollo-de-los-ninos>.

- Molina, D. Molina, A y Serra, R. (2013). El cuento como recurso educativo. Lugar de publicación: 3ciencias de investigación. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4817922.pdf>
- Narpe, L. (2016). *Listado frutas y verduras*. Lugar de publicación: Ministerio de Salud Desarrollo Social y Deportes Dirección de Derecho a la Alimentación. Recuperado de: <https://secretariomike.files.wordpress.com/2016/10/listado-frutas-y-verduras.pdf>
- Navarrete, M. (2015). *Aplicación de Estrategias lúdico-didácticas en Educación Alimentaria Nutricional en preescolares del Jardín de Infantes N°933 Jorge Newbery, del Partido General Pueyrredón*. (Tesis de maestría). Recuperado de: http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/51970/Documento_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resource Center. (2018). *El calcio y la vitamina D: importantes a toda edad*. Lugar de publicación: National Institutes of health. Recuperado de: https://www.niams.nih.gov/Health_Info/bone/espanol/Salud_hueso/default.asp
- OMS. (2015). Directriz: Ingesta de azúcar para adultos y niños. Lugar de publicación: Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO_NMh_NHD_15.2_spa.pdf;jsessionid=7DAE6EB9FE9BA7F16162E2E32FD7E154?sequence=2
- OMS. (s,f). *¿Qué son las enfermedades cardiovasculares?* Lugar de publicación: OMS. Recuperado de: https://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/es/.
- Ortiz, F. (2009). *La alimentación desde la escuela*. Lugar de publicación: Eduinnova. Recuperado de: <http://www.eduinnova.es/mar09/eduinnova%203.pdf>.
- Osorio, J. Weisstaub, G. Castillo, C. (2002). *Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones*. Lugar de publicación: Scielo. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000300002
- Otero, B. (2012). *Nutrición*. Lugar de publicación: Aliat. Recuperado de <http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/salud/Nutricion.pdf>
- Paredes, J. (2012). *La música como estrategia de enseñanza de nutrición en la edad preescolar*. (Tesis de pregrado). Universidad de Los Andes, Mérida.

- Perdomo, Y. (2009). *El cuento en el preescolar*. Lugar de publicación: SlideShare. Recuperado de <https://es.slideshare.net/yiselaperdomo/el-cuento-en-el-prescolar>
- Pérez, C. (2015). *El cuento como recurso educativo* (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/5146/El%20cuento%20como%20recurso%20educativo..pdf?sequence=1>
- Quintana, L. Ros, L. González, D. Rial, R. (s.f). Alimentación del preescolar y escolar. Lugar de publicación: *Asociación Española de Pediatría*. Recuperado de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_escolar.pdf
- Rangel, S. y Rodríguez, R. (s,f). *Los refrescos y su impacto en la nutrición del niño*. Lugar de publicación: Mipediatra. Recuperado de: <http://www.mipediatra.com/infantil/refresco.htm>
- Ramirez, W. y Rarimez, J. (2019). *Manual nutricional dirigido a padres y personas al cuidado de niños con Síndrome de Down* (Tesis de pregrado). Universidad de Los Andes, Merida.
- Reviriego, C. (s.f). Importancia de las grasas en la infancia. Lugar de publicación: *guiainfantil*. Recuperado de <https://m.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/importancia-de-las-grasas-en-la-infancia/>
- Rivera, J. Muñoz, O. Rosas, M. Aguilar, C. Popkin, B. Willet, W. (2008). Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana. *Salud pública de México*, vol 50.(2), p. 184. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/106/10650210.pdf>
- Rodríguez- Weber, M. Arredondo, J. García, S. González, J y López, C. (2013). Consumo de agua en pediatría. *Periantologia y reproducción humana*, 27 (S1), p.19. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=45841>
- Sánchez, M. García, E. y Naupari, M. (2014). Educación alimentaria y nutricional. Lugar de publicación: Universidad Nacional de Educación. Recuperado de <http://www.une.edu.pe/vice-investigacion/documentos/publicaciones/libros/Educaci%C3%B3n%20Alimentaria.pdf>

- Selpulveda, J y Beltran, J. (2013). *Coherencia entre las estrategias didácticas y las creencias curriculares de los docentes de segundo ciclo, a partir de las actividades didácticas*. Lugar de publicación: Scielo. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982013000100003
- Serafin, P. (2012). *Habitos saludables para crecer sanos y aprender con salud*. Lugar de publicación: FAO. Recuperado de <http://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
- Sociedad Argentina de Nutrición. (s,f). *Vegetales y frutas los antioxidantes naturales*. Lugar de publicación: SANUTRICION. Recuperado de: http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/charla_vegetales_frutas.pdf
- Unicef. (s,f). *Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables*. Lugar de publicación: Unicef. Recuperado de: <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>
- UPEL.(2016). *Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales*. Caracas, Venezuela: FEDUPEL.
- Ureña, M. (2011). *Alimentación del niño y la niña preescolar y escolar*. Lugar de publicación: INCAP. Recuperado de https://www.guao.org/biblioteca/alimentacion_del_nino_y_la_nina_preescolar_y_escolar
- Vascones, V. (2012). *La importancia de mantener una alimentación balanceada*. Lugar de publicación: Hospitalvernasa. Recuperado de <https://www.hospitalvernaza.med.ec/blog/item/708-la-importancia-de-mantener-una-alimentacion-balanceada>.
- Vélez, L. (2010). *Cuando pueden tomar azúcar y sal los niños*. Lugar de publicación: guía infantil. Recuperado de <https://m.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/ninos/cuando-pueden-los-ninos-tomar-azucar-y-sal>
- Wax, E. y Zieve, D. (2018). *Información sobre las grasas saturadas*. Lugar de publicación: A.D.A.M enciclopedia multimedia. Recuperado de <http://trihealth.adam.com/content.aspx?productId=118&pid=61&gid=000838>
- Zacarias, I. Speiski, H. Fuentes, J. González, C. Domper, A. Fonseca, L y Olivares, S. (2018). *Los colores de la salud*. Lugar de publicación: Instituto de Nutrición y

Tecnología de los Alimentos. Recuperado de: <https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/Los-colores-de-la-salud.pdf>.

www.bdigital.ula.ve