

UNIVERSIDAD PANAMERICANA

Facultad Ciencias de la Educación

Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa



**Formación de buenos hábitos alimentarios en la niñez de la Escuela Oficial de
Párvulos Rosa Flores Monroy, de la ciudad de Chiquimula**

(Artículo Especializado)

Elsa Marina Díaz Guerra

Chiquimula, noviembre 2013

**Formación de buenos hábitos alimentarios en la niñez de la Escuela Oficial de
Párvulos Rosa Flores Monroy, de la ciudad de Chiquimula**

(Artículo Especializado)

Elsa Marina Díaz Guerra (Estudiante)
Lic. Miguel Ángel Velázquez Reyes (Asesor)
Lic. Leonel Sandoval Carpio (Revisor)

Chiquimula, noviembre 2013

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD PANAMERICANA

M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus
Rector

M. Sc. Alba Aracely Rodríguez Bracamonte de González
Vicerrectora Académica y Secretaria General

M.A. César Augusto Custodio Cobar
Vicerrector Administrativo

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Lic. Dinno Zaghi García
Decano

DICTAMEN APROBACION
ARTICULO ESPECIALIZADO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION
UNIVERSIDAD PANAMERICANA

ASUNTO: **Elsa Marina Díaz Guerra**
Estudiante de la carrera de Licenciatura en
Pedagogía y Administración Educativa de esta
Facultad, solicita autorización de Artículo
Especializado para completar requisitos de graduación.

Dictamen Mayo 2013

Después de haber estudiado el anteproyecto presentado a esta Decanatura para cumplir con el Artículo Especializado que es requerido para obtener el título de Licenciatura se resuelve:

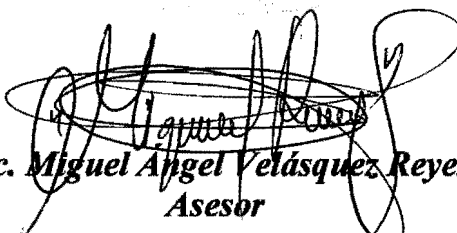
1. El anteproyecto presentado con el nombre de: **“Formación de buenos hábitos alimentarios en la niñez de la Escuela Oficial de Párvulos Rosa Flores Monroy, de la ciudad de Chiquimula”**.
2. La temática enfoca temas sujetos al campo de investigación con el marco científico requerido.
3. Habiendo cumplido con lo descrito en el reglamento académico de la Universidad Panamericana en opciones de Egreso, artículo No.69 incisos del a) al c).
4. Por lo antes expuesto, la estudiante Elsa Marina Díaz Guerra recibe la aprobación de realizar Artículo Especializado, solicitado como opción de Egreso con el tema indicado en numeral 1.



Lic. Dinno Marcelo Zaghi García
Facultad de Ciencias de la Educación
Decano

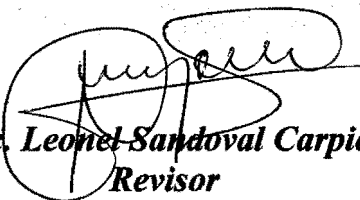
**UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA FACULTAD DE CIENCIAS DE
LA EDUCACION, Guatemala octubre de dos mil trece.**

En virtud de que el artículo especializado con el tema: "Formación de buenos hábitos alimentarios en la niñez de la Escuela Oficial de Párvulos "Rosa Flores Monroy", de la ciudad de Chiquimula". Presentada por el estudiante: Elsa Marina Díaz Guerra de Díaz, previo a optar al grado Académico de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.


Lic. Miguel Ángel Velásquez Reyes
Asesor

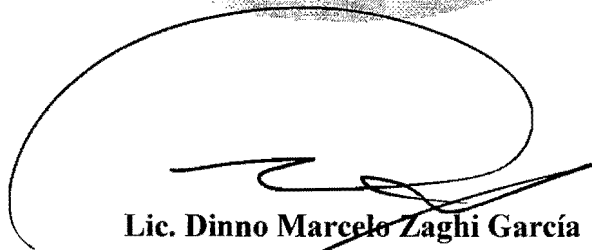
UNIVERSIDAD PANAMERICANA DE GUATEMALA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACION, Guatemala octubre de dos mil trece.

En virtud de que la Tesis con el tema: "Formación de buenos hábitos alimentarios en la niñez de la Escuela Oficial de Párvulos "Rosa Flores Monroy", de la ciudad de Chiquimula". Presentada por el estudiante: Elsa Marina Díaz Guerra de Díaz, previo a optar al grado Académico de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.


Lic. Leonel Sandoval Carpio
Revisor

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
Guatemala a los dieciocho días del mes de Noviembre del año dos mil trece.-----

En virtud del Informe Final de Artículo Especializado con el tema **“Formación de buenos hábitos alimentarios en la niñez de la Escuela Oficial de Párvulos Rosa Flores Monroy, de la ciudad de Chiquimula”**, presentado por **Elsa Marina Díaz Guerra** previo a optar al grado académico de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad y con el requisito de Dictamen de Asesor (a) Tutor (a) y Revisor, se autoriza la **impresión del informe final de Artículo Especializado**.



Lic. Dinno Marcelo Zaghi García
Decano
Facultad de Ciencias de la Educación

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Marco conceptual	1
Antecedentes	1
Planteamiento del problema	2
Justificación	2
Objetivos	3
General	3
Específicos	3
Metas	4
Marco teórico	4
Definición de conceptos básicos	4
Metodología	9
Resultados	9
Situacional	9
Técnicas	10
Instrumentos	10
Análisis de resultados	11
Discusión de resultados	14
Propuesta de solución	15
Aplicación de la propuesta de solución	16
Estrategia de ejecución de la propuesta	16
Entrega técnica de la propuesta	17
Resultados obtenidos	17
Conclusiones	18
Consideraciones finales	19
Referencias bibliográficas	20

Resumen

Esta investigación enmarcada principalmente en el tema Formación de buenos hábitos alimentarios en la niñez de la Escuela Oficial de Párvulos Rosa Flores Monroy, de la ciudad de Chiquimula, se inició con una caracterización institucional que permitió encontrar una diversidad de carencias o problemas; luego de analizarlos y priorizarlos, surgió el tema indicado.

El Artículo Especializado está conformado por diferentes fases. En la primera fase, se incluyó los siguientes elementos: Antecedentes, Problema, Justificación, Objetivos y Metas.

En la segunda fase, se definieron conceptos básicos relacionados con el tema.

En la tercera fase, se determinó la metodología a utilizar, se describió un diagnóstico situacional de la institución educativa, así como las técnicas e instrumentos utilizados en la investigación. También se describió de manera específica, la obtención y presentación de datos. A través de la Técnica de Triangulación, se analizó e interpretó los datos obtenidos, para los que se utilizaron tablas.

En la cuarta fase, como resultado de la investigación, se elaboró la propuesta de solución a la problemática encontrada, que consistió en una Guía Alimentaria Nutricional. Luego se hizo la aplicación de la propuesta; así también se realizó la entrega técnica del Proyecto Educativo al establecimiento. Y por último se hizo la evaluación de la Propuesta Pedagógica, obteniéndose resultados satisfactorios.

Introducción

Los hábitos alimentarios aprendidos en la etapa escolar se conservan toda la vida y se transmiten de una generación a otra y pueden verse influidos, no siempre de manera positiva, por múltiples factores que constituyen el entorno social del niño, entre los que se destacan: la familia, amigos, escuela, televisión y otros.

Lo anterior motivó hacer la presente investigación, la que tuvo como propósito fundamental La formación de buenos hábitos alimentarios en la niñez de la Escuela Oficial de Párvulos, Rosa Flores Monroy, de la ciudad de Chiquimula.

Para elaborar el Artículo Especializado se respetaron los lineamientos indicados en la Guía Temática de la Universidad Panamericana; lo que determinó un trabajo efectivo.

En el estudio de la investigación se tomó en cuenta a la comunidad educativa, ya que la escuela junto con la familia deben ser formadores de correctos hábitos y actitudes, que una vez adquiridos en la infancia, deberán continuar a lo largo de la vida.

El proceso educativo en la infancia comprende un conjunto de fases y momentos particulares para la socialización del niño y la niña. La formación de hábitos alimentarios se integra dentro del proceso educativo de la socialización, continuando lo que la familia inicia en el plano alimentario. Por lo que la familia y la escuela deben compartir responsabilidades en la formación de buenos hábitos alimentarios en esta etapa tan crucial de la niñez; lo que dará lugar a adultos más capacitados y con mejores recursos intelectuales y sociales.

Marco Conceptual

Antecedentes

En los últimos años en Guatemala, como en el resto de mundo, los hábitos alimentarios, se han modificado drásticamente; han pasado de un patrón de consumo basado en alimentos naturales (granos enteros, vegetales, carnes y frutas), sin procesos industrializados; por una alimentación poco saludable. “Por ejemplo el 60% de los hogares guatemaltecos consume aguas carbonatadas de manera regular, el 50% consumé, el 48% bocadillos sintéticos y el 22% sopas instantáneas.” Lee, J.E. (2006). Este cambio en el patrón alimentario ya tiene importantes consecuencias en la población, porque se ha incrementado las enfermedades crónicas no transmisibles como la desnutrición, obesidad, diabetes, hipertensión arterial, etc., convirtiéndose en un riesgo para la salud.

En los niños y niñas de edad escolar es alarmante la influencia creciente del mensaje televisivo que ha hecho significativo los cambios de hábitos alimentarios.

Los niños y las niñas con carencias nutricionales durante el período escolar pueden evidenciar un bajo rendimiento en sus tareas, actitudes pasivas en el aula, escasa participación en las actividades físicas y recreativas, reducción de la duración de la atención y de la memoria; especialmente dificultades para aprender.

Los Hábitos Alimentarios en Colombia

Cada país, región o población posee sus propios conceptos y acciones alrededor de los hábitos alimentarios; comportamiento que se ve influido por las condiciones sociales, culturales, económicos, entre otros. En relación a Colombia, en la infancia se imitan algunas preferencias alimentarias de familiares, amigos y personas que ellos consideran modelo para la alimentación. Según Restrepo y Maya (2005), la influencia de la madre es bastante fuerte en la etapa escolar, sobre todo en lo referente a las prácticas de la alimentación, porque ella es quien decide los alimentos que compra y prepara de acuerdo con su capacidad económica, la disponibilidad del tiempo, los conocimientos y preferencias que tenga de la selección de los mismos.

Planteamiento del problema

¿Qué importancia tiene la formación de buenos hábitos alimentarios en la niñez de la Escuela Oficial de Párvulos, Rosa Flores Monroy, de la ciudad de Chiquimula?

Justificación

En los países en vías de desarrollo hay poca divulgación de una información precisa y valiosa sobre la alimentación adecuada. En países pobres como Guatemala, muchas personas no poseen recursos para acceder a los diferentes alimentos de manera segura, inocua y estable. Otras además, gastan sus pocos recursos en alimentos que no poseen ningún valor nutritivo. Tal es el caso de los refrescos embotellados, comida chatarra o en conservas de sabor fuerte, entre otros; que son muy dañinas al organismo

En Guatemala como en otros países de Latinoamérica, la inseguridad alimentaria, el mal uso de los alimentos disponibles y la toma de decisiones incorrectas sobre el consumo de los mismos, está propiciado por factores socioculturales como: tradiciones, costumbres, hábitos de vida, condiciones económicas y sobre todo por la publicidad, lo cual repercute en el problema de la alimentación y junto a ello se tiene la carencia de una educación alimentaria que promueve estilos de vida saludable.

Según Barrial A. y Barrial A. (2011). “La Educación Alimentaria es un proceso de enseñanza-aprendizaje que debe comenzar en las edades más tempranas donde la familia y la escuela son los responsables de educar a sus hijos y alumnos, respectivamente, en la adquisición de buenos hábitos alimentarios saludables”.

La educación como medio para reforzar los hábitos alimentarios saludables, reduce los riesgos de capacidad de aprendizaje en el crecimiento intelectual y físico de los niños y niñas. El Período escolar es el ideal para reafirmar los buenos hábitos alimentarios, introducir pautas para una alimentación saludable y facilitar el acceso a la información sobre el tema. Lo que los niños y las

niñas adquieran en la escuela en materia de conocimientos y hábitos nutricionales, será beneficioso para el resto de sus vidas.

Por las razones anteriormente expuestas, nace el tema Formación de buenos hábitos alimentarios en los estudiantes de la Escuela Oficial de Párvulos Rosa Flores Monroy, de la ciudad de Chiquimula; con el propósito de contribuir a una vida saludable.

Objetivos

General

Indagar acerca de los hábitos alimentarios que practica la niñez de la Escuela Oficial de Párvulos Rosa Flores Monroy, del municipio y departamento de Chiquimula.

Específicos

- Determinar los productos alimenticios más comunes que consume la niñez de la Escuela Oficial de Párvulos Rosa Flores Monroy, del municipio y departamento de Chiquimula.
- Promover la práctica de buenos hábitos alimentarios para mejorar las condiciones nutricionales de la niñez de la Escuela Oficial de Párvulos, Rosa Flores Monroy, del municipio y departamento de Chiquimula.
- Proponer una alternativa pedagógica, que facilite a los docentes, el fomento de buenos hábitos alimentarios en la niñez de la Escuela Oficial de Párvulos, Rosa Flores Monroy, del municipio y departamento de Chiquimula.

Metas

- Elaborar una Guía Alimentaria Nutricional, en el mes de julio de 2013.
- Entregar al establecimiento una Guía Alimentaria Nutricional en el mes de julio de 2013.
- Capacitar a la docente y 30 madres de familia de los estudiantes de la Sección Preparatoria Los Tres Cochinitos del establecimiento a través de talleres nutricionales; durante el mes de julio de 2013.
- Socializar u orientar a 30 estudiantes de la Sección Preparatoria Los Tres Cochinitos de la Escuela Oficial de Párvulos Rosa Flores Monroy, sobre buenos hábitos alimentarios, durante el mes de julio de 2013.

Marco Teórico

Definición de Conceptos Básicos

Hábito: Comportamiento de una persona, repetido regularmente. (Wikipedia).

Alimentario: Relativo a los alimentos o a la alimentación. (RAE).

Alimento: Son aquellas sustancias que al ser ingeridas y absorbidas por el organismo producen energía, promueven el crecimiento y reparación de los tejidos o regulan los procesos del cuerpo. (OMS).

Alimentación: Es el hecho voluntario de introducir en el organismo alimentos, ya sean líquidos o sólidos, es decir la forma de proporcionar al cuerpo humano los alimentos que le son indispensables. (OMS).

Nutriente: Son las sustancias o elementos que contiene los alimentos que una vez digeridas le aportan al organismo: elementos a partir de los cuales el organismo puede producir energía. (OMS).

Nutrición: Es el conjunto de procesos gracias a los cuales el organismo recibe, transporta y utiliza los nutrientes contenidos en el alimento. Es involuntario, depende del organismo en sí mismo. (OMS).

Educación Alimentaria Nutricional: Es un proceso que a través del cual los individuos, familia y comunidades, adquieren, reafirman o cambian los conocimientos, actitudes y habilidades para comprender e identificar problemas alimentarios nutricionales y sus posibles causas, así como buscarles soluciones para actuar racionalmente en la selección, producción, adquisición, almacenamiento, reparación, distribución familiar, consumo y manipulación adecuada de los alimentos de acuerdo a las necesidades individuales y a los recursos alimentarios y económicos disponibles. (INCAP).

Características de la Educación Alimentaria Nutricional

a) **Efectiva:** Cuando las personas aplican en su familia o comunidad, lo que han aprendido, se empiezan a solucionar sus problemas, y toda la familia se beneficia con los cambios que se han hecho. b) **Participativa:** Las personas que enfrentan el problema se unen y tratan de resolverlo. c) **Planificada:** Hay que investigar sobre el problema que se quiere resolver y quienes deben de participar en el proceso. d) **Creativa:** El grupo participante describe cómo tener más provecho de sus recursos. e) **Respetuosa:** No impone ni cambia la cultura de las personas, sino que las apoya en lo que deciden para beneficio de la salud. f) **Integradora:** Enfoca las diferentes causas de los problemas de alimentación y nutrición. (INCAP/OPS).

La Alimentación en el Entorno Familiar

La educación nutricional ejercida por la familia desde la infancia ayuda a prevenir los trastornos del comportamiento alimentario, por ello se recomienda:

La organización de los horarios en el seno de la familia, compartiendo en la medida de lo posible algunas de las comidas con los hijos. Esto constituye una buena medida para crear relaciones

afectivas. Disfrutar juntos de unos actos –compra, preparación y consumo de alimentos- que deben ser placenteros. Además transmitir conductas y hábitos alimentarios correctos.

Procurar que el comportamiento de los miembros de la familia sea coherente con las recomendaciones verbales, pues resulta difícil inculcar un hábito alimentario saludable, cuando quien lo aconseja no lo pone nunca en práctica.

Importancia del Desayuno Escolar

El desayuno es la comida más importante del día y debería cubrir al menos el 25% de las necesidades nutritivas del escolar. Dependiendo del tipo de alimento que se consuma, se cumplirá esta recomendación. Un niño en edad escolar debe ir a la escuela bien desayunado. Carbohidratos, proteínas y grasas tienen que estar presentes en ese primer alimento.

El cuerpo humano necesita energía después de dormir, por lo que el desayuno es esencial para adquirir esas energías.

Saltearse comidas, y en especial el desayuno puede provocar un hambre descontrolada, que muchas veces lleva a comer en exceso. Si el estudiante no come nada en el desayuno, estará menos concentrado en la escuela. (INCAP)

Malnutrición

De acuerdo a UNICEF “Una alimentación y nutrición deficientes causan serios problemas de salud. Muchas de las enfermedades que producen pueden provocar discapacidad para toda la vida y algunos incluso pueden llevar a la muerte. Una alimentación que no proporciona alimentos en cantidad y variedad suficientes para cubrir las necesidades de las personas, o que aporta un exceso de alimento, puede provocar malnutrición. Esta existe en cierta forma en casi todos los países, afectando a muchos millones de niños y adultos. Una alimentación deficiente usualmente es pobre en energía y nutrientes esenciales. También puede ocurrir que la alimentación proporciona suficiente o demasiada energía (calorías), pero igualmente es deficiente en nutrientes esenciales. Además, cuando la malnutrición se combina con una salud deficiente o estados infecciosos frecuentes, la capacidad del cuerpo para digerir y absorber los nutrientes se ve

afectada, aumentando la dificultad para cubrir sus necesidades nutricionales, lo que se traduce en problemas de salud”.

Desnutrición

Desnutrición hace referencia a un estado patológico ocasionado por la falta de ingestión o absorción de nutrientes. De acuerdo a la gravedad del cuadro, dicha enfermedad puede ser dividida en primer, segundo y hasta tercer grado. En ocasiones, el trastorno puede ser leve y presentarse, sin síntomas, por una dieta inadecuada o mal balanceada. Sin embargo, hay otros casos más graves, en los que las consecuencias pueden llegar a ser irreversible y alertar sobre un posible cuadro de desnutrición.

Por lo general, esta afección vinculada a la nutrición se puede corregir con la reposición de los nutrientes que faltan, y si está ocasionada por un problema específico del organismo, con un tratamiento adecuado se puede contrarrestar la deficiencia nutricional. Si no se detecta a tiempo o no se recibe la atención médica necesaria, la desnutrición puede llegar a ocasionar discapacidad, tanto mental como física, enfermedades, y hasta incluso puede resultar mortal.

La desnutrición es, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la principal causa de la muerte de lactantes y niños pequeños en países en vía de desarrollo. Por eso prevenir esta enfermedad se ha convertido en una prioridad para la organización Mundial de la Salud (OMS).

Hábitos Alimentarios

Según Moreiras, O. y Cuadrado, C (2000) “Son manifestaciones recurrentes de comportamiento, individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales.

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes: La familia, los medios de comunicación y la escuela. En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios, ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y

sus conductas relacionadas con la alimentación y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes.

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos.

Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar. Uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños como de los adultos, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocinar y de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad ha ocasionado que muchos niños coman, cuándo, cómo y lo que quieran.

Por su parte la publicidad televisiva forma parte del ambiente social y humano, que en el caso de su influencia en los hábitos alimentarios de los niños y niñas se ha ido desplazando a instancias como la familia y la escuela; promoviendo un consumo alimentario no saludable, ya que los niños son más susceptible de influenciar, debido a que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad, y por lo tanto son fácilmente manipulables por los anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos.

En el caso de la escuela, dicha institución permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asuma un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios. En este sentido, las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en áreas integradas de Medio Social y Natural. Sin embargo, es necesario tratar este tipo de temas desde una perspectiva integral que permite combinar conocimientos, actitudes y conductas saludables que promueva en los niños un estado de vida saludable e incluso coadyuve a evitar la aparición de síntomas de trastornos alimentarios”.

Metodología

La metodología utilizada en este tipo de investigación, fue del tipo investigación-acción con enfoque mixto (cualitativo y cuantitativo).

La Investigación se llevó a cabo con treinta estudiantes, treinta madres de familia y una docente de la sección preparatoria Los Tres Cochinitos, de la Escuela Oficial de Párvulos Rosa Flores Monroy, de la ciudad de Chiquimula.

Dicha metodología combinó dos procesos: primero, conocer el problema. En este caso ¿Qué importancia tiene la formación de buenos hábitos alimentarios en la niñez de la Escuela Oficial de Párvulos, Rosa Flores Monroy, de la ciudad de Chiquimula? Segundo, el de actuar, implicando en ambos a la población educativa cuya realidad se abordó. Esto permitió planificar acciones y medidas para transformarla y mejorarla. Para esto se realizaron los siguientes procesos: a) Se aplicó encuestas a docente, estudiantes y madres de familia. b) Se capacitó a la docente y madres de familia y se socializó u orientó a los estudiantes sobre la formación de buenos hábitos nutricionales. c) Se elaboró una Guía Alimentaria Nutricional. d) Se implementó en la escuela una Guía Alimentaria Nutricional.

Resultados

Proceso que se realiza en un objeto determinado, generalmente para solucionar un problema.

Análisis que se realiza para determinar cualquier situación y cuáles son las tendencias.

Situacional

Es la identificación, descripción y análisis evaluativo de la situación actual de la organización o el proceso. En este caso el diagnóstico situacional de la Escuela Oficial de Párvulos Rosa Flores Monroy, es el siguiente:

El establecimiento ofrece servicios de educación de tipo oficial. La matrícula del año 2013 es de 300 estudiantes. 162 niños y 138 niñas; distribuidos de la siguiente manera: Etapa Pre-Kinder, niños de 04 años. Etapa Kinder, niños de 05 años y Etapa Preparatoria, niños de 06 años de edad.

La Institución no cuenta con Misión y Visión educativa. La proyección comunitaria es social y educativa.

El centro educativo cuenta con infraestructura propia y su condición es moderada. El total de personal docente y administrativo, es de 18 personas; una directora, 15 docentes, y 02 operativos. Pertenecen 14 trabajadores al renglón 011, y 04 al renglón 021. Se labora en jornada matutina, de 8:00 a 12:00 horas.

La institución educativa es financiada por el Estado a través de Programas de Apoyo del Ministerio de Educación.

A través de la observación participante y de la caracterización institucional, se diagnosticó en el establecimiento, cierto número de problemas; los cuales se analizaron y priorizaron, siendo el más significativo “La carencia de buenos hábitos alimentarios en los estudiantes”. A través de la metodología Investigación-Acción se trató de darle soluciones pertinentes; por lo que se planificó acciones y medidas para transformarlas y mejorarlas.

Técnicas

Se utilizó la observación registrada y la encuesta.

Instrumentos

Se aplicó una encuesta en formato físico a través de un cuestionario con ocho preguntas con opción cerrada, aplicado a docente, estudiantes y madres de familia, lo que permitió obtener la información necesaria para conocer el ámbito de acción y proponer de una manera analítica soluciones a la problemática encontrada.

Análisis de Resultados

La triangulación como una de las técnicas más empleadas para el procesamiento de datos en la investigación cualitativa, es la que se usó en el siguiente análisis.

Encuesta aplicada a la docente de la Sección Preparatoria Los Tres Cochinitos de la Escuela Oficial de Párvulos Rosa Flores Monroy.

Tabla 1 encuesta aplicada a docente

No.	PREGUNTA	Respuestas				No. de Encuestas.
		Sí	%	No	%	
1	¿Conoce que son buenos hábitos alimentarios?	01	100%	00	00%	01
2	¿Conoce la importancia de tener buenos hábitos alimentarios?	01	100%	00	00%	01
3	¿Considera importante que los estudiantes aprendan sobre lo que son los buenos hábitos alimentarios?	01	100%	00	00%	01
4	¿Conoce los problemas que se dan en las personas por no tener buenos hábitos alimentarios?	01	100%	00	00%	01
5	¿Le gustaría recibir capacitación sobre la formación de buenos hábitos alimentarios?	01	100%	00	00%	01
6	¿Conoce que es una Guía Alimentaria Nutricional?	01	100%	00	00%	01
7	¿Considera que la aplicabilidad de una Guía Alimentaria Nutricional ayudará a la formación de buenos hábitos alimentarios en los estudiantes?	01	100%	00	00%	01
8	¿Considera importante que el centro educativo donde usted labora, exista una Guía Alimentaria Nutricional?	01	100%	00	00%	01

Fuente: Elaboración Propia 2013

Encuesta aplicada a los estudiantes de la Sección Preparatoria Los Tres Cochinitos de la Escuela Oficial de Párvulos Rosa Flores Monroy.

Tabla 2 encuesta aplicada a estudiantes

No.	PREGUNTA	Respuestas				No. de Encuestas.
		Sí	%	No	%	
1	¿Conoce que son buenos hábitos alimentarios?	00	00%	30	100%	30
2	¿Conoce la importancia de tener buenos hábitos alimentarios?	00	00%	30	100%	30
3	¿Considera importante que los estudiantes aprendan sobre lo que son los buenos hábitos alimentarios?	30	100%	00	00%	30
4	¿Conoce los problemas que se dan en las personas por no tener buenos hábitos alimentarios?	00	00%	30	100%	30
5	¿Le gustaría recibir orientación sobre la formación de buenos hábitos alimentarios?	30	100%	00	00%	30
6	¿Conoce que es una Guía Alimentaria Nutricional?	00	0%	30	100%	30
7	¿Considera que la aplicabilidad de una Guía Alimentaria Nutricional ayudará a la formación de buenos hábitos alimentarios en los estudiantes?	30	100%	00	00%	30
8	¿Considera importante que el centro educativo donde usted estudia, exista una Guía Alimentaria Nutricional?	30	100%	00	00%	30

Fuente: Elaboración Propia 2013

Encuesta aplicada a madres de familia de la Sección Preparatoria Los Tres Cochinitos de la Escuela Oficial de Párvulos Rosa Flores Monroy.

Tabla 3 encuesta aplicada a madres de familia

No.	PREGUNTA	Respuestas				No. de Encuestas.
		Sí	%	No	%	
1	¿Conoce que son buenos hábitos alimentarios?	03	10%	27	90%	30
2	¿Conoce la importancia de tener buenos hábitos alimentarios?	03	10%	27	90%	30
3	¿Considera importante que los estudiantes aprendan sobre lo que son los buenos hábitos alimentarios?	30	100%	00	00%	30
4	¿Conoce los problemas que se dan en las personas por no tener buenos hábitos alimentarios?	06	20%	24	80%	30
5	¿Le gustaría recibir capacitación sobre la formación de buenos hábitos alimentarios?	30	100%	00	00%	30
6	¿Conoce que es una Guía Alimentaria Nutricional?	00	00%	30	100%	30
7	¿Considera que la aplicabilidad de una Guía Alimentaria Nutricional ayudará a la formación de buenos hábitos alimentarios en los estudiantes?	30	100%	00	00%	30
8	¿Considera importante que el centro educativo donde estudia su hijo/a, exista una Guía Alimentaria Nutricional?	30	100%	00	00%	30

Fuente: Elaboración Propia 2013

Discusión de Resultados

Del cuadro No. 1 aplicado al docente de la sección preparatoria Los Tres Cochinitos de la Escuela Oficial de Párvulos Rosa Flores Monroy. Del cuadro No.2 aplicado a los estudiantes. Y del cuadro No. 3 aplicado a las madres de familia.

En relación a que si conocen que son buenos hábitos alimentarios; la totalidad de los estudiantes, así como la mayoría de las madres de familia contestaron que no. Solamente la docente contestó que sí. Lo que significa la gran importancia de darles los conocimientos necesarios en el tema.

Con respecto a que si conocen la importancia de tener buenos hábitos alimentarios; la totalidad de estudiantes, así como la mayoría de las madres de familia contestaron que no. Solamente la docente contesto que sí. Lo anterior significa que tanto estudiantes como madres de familia necesitan la orientación necesaria sobre la importancia de tener buenos hábitos alimentarios.

En cuanto a que si consideran importante que los estudiantes aprendan sobre lo que son buenos hábitos alimentarios, la totalidad de los estudiantes, madres de familia y docente contestaron que sí. Esto refleja la importancia que los estudiantes adquieran conocimientos sobre lo que son los buenos hábitos alimentarios.

En relación a que si conoce los problemas que se dan en las personas por no tener buenos hábitos alimentarios; la totalidad de los estudiantes y la mayoría de las madres de familia contestaron que no. Solamente la docente contesto que sí. Esto demuestra la necesidad de darles conocimientos a estudiantes y madres de familia, sobre las enfermedades producidas por falta de buenos hábitos alimentarios.

Con respecto a que si le gustaría recibir capacitación u orientación sobre la formación de buenos hábitos alimentarios, los tres entes encuestados contestaron que sí. Esto evidencia que la totalidad, de madres de familia, docente y estudiantes están interesados en capacitarse u orientarse en el tema.

En cuanto a que si conoce que es una Guía Alimentaria Nutricional; la totalidad de estudiantes y la mayoría de madres de familia contestaron que no. Solo la docente contesto que sí. Razón por la cual es muy importante darles a conocer que es una guía Alimentaria.

En relación a que si consideran que la aplicabilidad de una Guía Alimentaria Nutricional ayudará a la formación de buenos hábitos alimentarios. La totalidad de los estudiantes y madres de familia, así como la docente contestaron que sí. Esto manifiesta la importancia de elaborar una Guía Alimentaria Nutricional.

|Con respecto a que si considera importante que el centro educativo donde estudia o labora, exista una Guía Alimentaria Nutricional; los tres agentes encuestados, contestaron que sí. Esto evidencia que es necesario implementar en el establecimiento una Guía Alimentaria Nutricional.

Propuesta de Solución

De acuerdo a los resultados obtenidos de la investigación y el análisis de los mismos, se consideró necesario elaborar e implementar una propuesta de solución, que consiste en una Guía Alimentaria Nutricional, la cual se pondrá al servicio de la comunidad educativa de la Escuela Oficial de Párvulos Rosa Flores Monroy, de la ciudad de Chiquimula.

Una Guía Alimentaria Nutricional, por definición, es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica que facilita a diferentes personas, la selección de una alimentación saludable.

Aplicación de la propuesta de solución

Para aplicar la propuesta de solución se tomaron en cuenta los resultados obtenidos a través de las encuestas aplicadas a docente, estudiantes y madres de familia, de la sección Preparatoria Los Tres Cochinitos, de la Escuela Oficial para Párvulos Rosa Flores Monroy de la ciudad de Chiquimula; la cual se llevó a cabo a través de una estrategia de ejecución, misma que se detallará a continuación:

Estrategia de Ejecución de la propuesta

Estrategia es el conjunto de criterios y opciones que permiten ordenar e implementar las acciones necesarias para ejecutar los proyectos o aplicar las propuestas. En este caso las acciones que se implementaron se dividieron en varias fases: Primero, se solicitó al Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación MAGA, sede Chiquimula; la participación de una nutricionista para capacitar u orientar a docente, madres de familia y estudiantes de la sección Preparatoria Los Tres Cochinitos, de la Escuela de Párvulos Rosa Flores Monroy, de la ciudad de Chiquimula, sobre temas relacionados con la Educación Alimentaria. Segundo, se gestionó con la directora del centro educativo, la respectiva autorización para realizar en el establecimiento las capacitaciones a la docente y madres de familia, así como la orientación a los estudiantes, también con la debida autorización de la profesora del aula. Tercero, se capacitó a docente y madres de familia sobre la formación de buenos hábitos alimentarios en los estudiantes, a través de talleres nutricionales; utilizando la Guía Alimentaria Nutricional. Cuarto, se socializó u orientó a los estudiantes sobre Educación Alimentaria, proceso educativo que ayudará a la formación de correctos hábitos alimentarios; utilizando siempre para ello la Guía Alimentaria Nutricional.

Entrega Técnica de la Propuesta

Se procedió a hacer entrega a la directora y docentes del establecimiento, la propuesta de solución al problema diagnosticado en la institución educativa, la cual consiste en una Guía Alimentaria Nutricional; la que debe ser un vehículo de doble guía de Educación Alimentaria, pues a través de ella, a largo plazo se puede modificar los hábitos alimentarios de la población estudiantil; ya que el niño enseñará a su familia lo que aprendió en la escuela.

Resultados Obtenidos

Los resultados obtenidos en la aplicación de la propuesta de solución fueron satisfactorios, y con ello se cumplieron los objetivos y metas trazadas de la investigación.

Después de las capacitaciones y orientaciones a los tres agentes involucrados, los cuales fueron receptores en la toma de conciencia del problema, origen de la propuesta; se despertó el interés por su difusión y utilización.

Conclusiones

- Los hábitos alimentarios adquiridos en la infancia son decisivos en el comportamiento alimentario en la edad adulta, y éste a su vez puede incidir en el comportamiento de las siguientes generaciones. Son aprendidos en el seno familiar y creados en forma correcta en la escuela. Además están influenciados por factores: económicos, publicitarios, costumbres, tradiciones, disponibilidad de alimentos, entre otros.
- Una alimentación adecuada es importante en todas las etapas de la vida, pero particularmente durante la infancia. Es la madre de familia quien juega un rol importante en la transmisión de conocimientos y actitudes hacia prácticas de alimentación saludable; ya que es ella quien decide los alimentos que compra y prepara, de acuerdo a su capacidad económica, la disponibilidad del tiempo, los conocimientos y preferencias que tenga de la selección de los mismos.
- Una Guía Alimentaria Nutricional, es un instrumento educativo que tiene un conjunto de recomendaciones de consumo de alimentos, que pretende orientar a los docentes y madres de familia, en la adquisición de una dieta saludable que sea capaz de prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición. Constituyen el recurso para acompañar a las personas en la formación de buenos hábitos alimentarios.

Consideraciones Finales

- La familia como la escuela tiene que desempeñar un destacado papel en la formación de correctos hábitos alimentarios en los niños y niñas, así como la promoción de un buen estado nutricional. La formación de buenos hábitos alimentarios en la niñez es crucial para fomentar la salud individual y colectiva, así como para prevenir un gran número de enfermedades que en mayor o menor medida están relacionadas con la alimentación
- Durante la niñez es muy importante garantizar un aporte nutricional adecuado, así como educar al niño en un estilo de vida saludable, a través de la formación en alimentación y nutrición. La madre de familia, desde la primera etapa de la vida, es necesario que fomente hábitos de alimentación saludables e inculque su mantenimiento a lo largo de toda la vida, ya que es ella el eje central de la salud de sus hijos.
- Se considera necesario la implementación de Guías Alimentarias Nutricionales en todos los establecimientos educativos del país, con inclusión de temas nutricionales, utilizando alimentos endémicos de cada región.

Referencias Bibliográficas

- Bermúdez, O. (2007). Situación Alimentaria y Nutricional y Patrones de Consumo para Guatemala. Análisis de la ENCOVI 2000. PRESANCA. Guatemala.
- Comisión Nacional de Guías Alimentarias. (1998). Guías Alimentarias para Guatemala. Los siete pasos para una alimentación sana. Guatemala. CONGA.
- et al. (2001). Documento Técnico Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala. CONGA.
- et al. (2010). Guías Alimentarias para Guatemala: Los siete pasos para una alimentación sana. Guatemala, INCAP.
- Gobierno de La República de Guatemala. Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (2005).
- (Comp.). (2012). Metas Nutricionales para Guatemala. Documento Base para la Revisión de Guías Alimentarias.
- Lee, J.E. (2006). Cambios en los Patrones de Consumo de Alimentos de Guatemala. SEGEPLAN. Guatemala.
- Barrial A. y Barrial A. (2011). La Educación Alimentaria y Nutricional desde una Dimensión Sociocultural como Contribución a la Seguridad Alimentaria y Nutricional. www.eumed.net/rev/cccss/16/.
- Moreiras, O. y Cuadrado, C. (2000). Hábitos Alimentarios. Madrid España.
- Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud en México. http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071775182012000300006&script=sci_arttext

- Plan de Promoción de Hábitos de Vidas Saludables. Actividad Física y Vida Saludable. (2009). Gobierno de La Rioja. España. Recuperado
- Rodríguez Ruiz, O. (2005). La Triangulación como estrategia de Investigación en Ciencias Sociales. Revista de Investigación en Gestión de la Innovación y tecnología. Recuperado.