

**EL CUENTO COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA LA
ENSEÑANZA/APRENDIZAJE DE HABITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN
CON NIÑOS DEL GRADO 5^{to} DE PRIMARIA DEL COLEGIO MANUELA
BELTRAN PROPICIANDO LA REFLEXIÓN DEL CUERPO COMO LUGAR
SEGURO.**

Miriam Andrea Rivera Daza

**UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA
PROGRAMA LICENCIATURA EN BIOLOGÍA
GRUPO DE INVESTIGACIÓN CASCADA
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN ENSEÑANZA AMBIENTAL, RETOS Y
PERSPECTIVAS**

BOGOTÁ, D.C. 2017

**EL CUENTO COMO ESTRATEGIA PEDAGOGICA PARA LA
ENSEÑANZA/APRENDIZAJE DE HABITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN
CON NIÑOS DEL GRADO 5^{to} DE PRIMARIA DEL COLEGIO MANUELA
BELTRAN PROPICIANDO LA REFLEXIÓN DEL CUERPO COMO LUGAR
SEGURO.**

ESTUDIANTE

MIRIAM ANDREA RIVERA DAZA

DIRECTORA

CAROLINA VARGAS NIÑO

MGS EN EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA

DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA

PROGRAMA LICENCIATURA EN BIOLOGÍA

GRUPO DE INVESTIGACIÓN CASCADA

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN ENSEÑANZA AMBIENTAL, RETOS Y
PERSPECTIVAS**

BOGOTÁ, D.C. 2017

NOTA DE ACEPTACIÓN

**DIRECTORA DEL TRABAJO DE GRADO
CAROLINA VARGAS NIÑO.**

JURADO

JURADO

BOGOTÁ – COLOMBIA- 2017

AGRADECIMIENTOS.

A Dios por permitirme empezar un nuevo proyecto.

A mi madre Miriam Daza Pabón por ser mi mejor ejemplo a seguir.


A mi esposo Heivard Robles por creer en mí apoyarme y motivarme cada día a seguir adelante.

A mis hijos Arturo Robles y Amelia Robles por ser el motor que me impulsa cada día a seguir a pesar de las dificultades.

A mis hermanos, cada uno de ellos ha puesto en mí un motivo más para seguir adelante a pesar de estar lejos de ellos.

A mis amigas Lizeth Rodríguez y Carolina Niño por caminar conmigo este camino donde hemos reído, llorado, aprendido y conquistado muchos logros semestre tras semestre.

A la profesora Carolina Vargas por su compromiso en la elaboración y culminación de este proyecto.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL <small>REALIDAD. BI. CALIDAD.</small>	FORMATO	
	RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE	
Código: FOR020GIB	Versión: 01	
Fecha de Aprobación: 10-10-2012	Página 5 de 129	

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de Grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	El cuento como estrategia pedagógica para la enseñanza/aprendizaje de hábitos saludables de alimentación con niños del grado 5 ^{to} de primaria del colegio manuela beltran propiciando la reflexión del cuerpo como lugar seguro.
Autor(es)	Rivera Daza, Mliriam Andrea.
Director	Carolina Vargas Niño.
Publicación	Bogotá, Universidad Pedagógica Nacional, 2017. 130 p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional.
Palabras Claves	ALIMENTACIÓN, HÁBITOS ALIMENTARIOS, NUTRICIÓN, CUENTO, ESTRATEGIA PEDAGÓGICA, CUERPO.

2. Descripción
<p>Esta investigación se llevó a cabo en el Colegio Distrital Manuela Beltrán en el segundo semestre del 2017, para lograr responder a la siguiente pregunta problema: ¿Qué elementos del cuento como estrategia pedagógica para la enseñanza/aprendizaje de hábitos saludables de alimentación con niños del grado 5^{to} de primaria, propician la reflexión del cuerpo como lugar seguro?</p> <p>Se desarrolló a través de tres momentos: 1 Diagnosticar que sabían los estudiantes a cerca de la temática, por medio de una encuesta, y presentación de un video. 2 Implementación de 6 cuentos, cinco de ellos contruidos por la docente en formación para abordar el tema y un último cuento construido por los estudiantes para evidenciar los conceptos aprendidos por estos, y 3 Determinación de los elementos del cuento que posibilitaron la apropiación del tema de Hábitos Saludables de Alimentación con estudiantes del grado 5^{to} de primaria del Colegio Manuela Beltrán propiciando la Reflexión del Cuerpo como Lugar Seguro.</p>

3. Fuentes

Para la presente investigación se consultaron 52 referentes bibliográficos.

- Agudelo Torres, J. F. (2016). El Cuento como Estrategia Pedagógica: Una Apuesta para Pensar-se y Narrar-se en el Aula. Medellín, Colombia: Fondo Editorial Luis Amigó. Recuperado de:
http://www.funlam.edu.co/uploads/fondoeditorial/263_El_cuento_como_estrategia_pedagogica.pdf
- Aguilar, X. Cañate, S. Ruiz, Y (2015) El Cuento Herramienta para el Aprendizaje de la Comprensión Lectora en Preescolar y Básica Primaria. Tesis de Pregrado. Universidad de Cartagena. Recuperado de:
<http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2545/1/Trabajo%20El%20cuento%2C%20herramienta%20para%20el%20aprendizaje%20de%20la%20comprension%20lectora.pdf>
- Aguilar et. Al (2015) Apatía, Desmotivación, Desinterés, Desgano y Falta de Participación en Adolescentes Mexicanos. Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 20, núm. 3, septiembre-diciembre, pp. 326-336. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/pdf/292/29242800010.pdf>
- Alas, L (1997) Cuentos. Edición de Ángeles Acama Estudio Preliminar de Gonzalo Sobejano. Recuperado de:
http://www.rae.es/sites/default/files/Cuentos_Leopoldo_Alas_Clarin.pdf
- Amnistía Internacional (2017) Definición de niño. Convención sobre los derechos del Niño. Al Catalunya. Grupo de educación. Recuperado de:
<http://www.amnistiacatalunya.org/edu/es/menores/dh-inf-defin.html>
- Arango, S (2014) Cuerpo B Cuentos Infantiles Interactivos Herramientas Lúdico-Didácticas para niños entre 3 y 5 años. Caso de estudio: PlayTales. Tesis de Maestría. Universidad de Palermo. Recuperado de:
http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyctograduacion/archivos/3277_pg.pdf
- Arias, B (2010) Descripción del Consumo de Azúcares y Dulces en Alumnos de Siete a Catorce años con Obesidad y Sobrepeso del Colegio Winchester de Bogotá Colombia. Tesis

de pregrado. Recuperado de: <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis567.pdf>

- Bastidas, A. 2009. Los Bebés y los Niños Toman Demasiadas Proteínas. Madrid. España. Recuperado de: <https://www.bebesymas.com/alimentación-para-bebes-y-ninos/los-bebes-y-los-ninos-toman-demasiadas-proteinas>
- Burgess, A. y Dean, R. (1963) La Malnutrición y Los Hábitos Alimentarios. Informe de una Conferencia Internacional e Interprofesional. Recuperado de: <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/1131/SP91.pdf?sequence=1>
- Carrillo, L. (2009) La Familia, La Autoestima y el Fracaso Escolar del Adolescente. Tesis Doctoral. Universidad de Granada. España. Recuperado de: <https://hera.ugr.es/tesisugr/17811089.pdf>
- Castillo, M (2004) Joven, Cuerpo y Maltrato. Pontificia Universidad Javeriana. Tesis de Postgrado. Recuperado de: <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/medicina/tesis05.pdf>
- Castro, R. (2008) Trastornos de la Conducta Alimentaria: Los gramos que pesan en la mente. Pontífice Universidad Javeriana. Tesis de Pregrado. Bogotá-Colombia. Recuperado de: <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/comunicacion/tesis101.pdf>
- Cervera, F. Serrano, R. Vico, C. Milla, M. García, M. (2013) Hábitos Alimenticios y Evaluación Nutricional. Nutrición Hospitalaria. 2013;28(2):438-446 ISSN 0212-1611. coden nuhoeq S.V.R. 318 Universidad de la Mancha, España. Recuperado de: <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6303.pdf>
- Cifuentes, A (2014) ¿Qué es la Comida Chatarra? Recuperado de: <http://www.elcomercio.com/tendencias/comida-chatarra-salud-nutricion.html>.
- Código de infancia y Adolescencia (2010) Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – icbf concepto general unificado niñez y adolescencia. Recuperado de: http://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/concepto_icbf_0027891_2010.htm
- Cuenca, M. (2011) Hábitos Alimentarios y su Relación con el Estado Nutricional en Familias

Participantes del Programa Inti, Que reciben Atención Médica en el S.C.S “San Simón” Cantón Guaranda. 2011. Tesis de Pregrado. Riobamba-Ecuador. Recuperado de: <http://dspace.esepoch.edu.ec/bitstream/123456789/3467/1/34T00256.pdf>

- Charaf, M. (2012) *Relajación Creativa: Técnicas y Experiencias*. 2ª Edición. Santiago de Compostela abril. Edita: Meubook, S.L. Praza de Mazarelos, 14 15703 – Santiago de Compostela. Recuperado de:
Bibliografía pendiente. <http://educreate.iacat.com/Biblioteca/Educreate.%20Martina%20Charaf.%20Relajacion%20Creativa.pdf>
- Dongil, E. y Cano, A. (2014) *Guía de Alimentación PHS Promoción de Hábitos Saludables* Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). Recuperado de: http://www.bemocion.mssi.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_de_alimentacion.pdf
- Gamboa, E. Delgado, N. Barbosa, L. Prada G. (2007) *Patrón Alimentario y Estado Nutricional en Niños Desplazados en Piedecuesta, Colombia*. Artículo de Investigación. Universidad Industrial de Santander. Bucaramanga. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v9n1/v9n1a14.pdf>
- Garrido, V. (2012) *Desarrollo de Competencias Emocional para la Educación de Riesgo de Trastorno Alimentario*. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado de: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/108096/vgr1de1.pdf?sequence=1>
- Gonzáles, F. (2006) *El Conocimiento y su Relación con el Aprendizaje de los Estudiantes en las Sociedades Actuales*. Rev. n° 12. Universidad Surcolombiana. Recuperado de: <https://www.journalusco.edu.co/index.php/paideia/article/view/1056/2055>
- González, N. Guerrero, D (2014) *La Configuración de la Subjetividad en Torno a la Alimentación: Un Análisis Desde las Voces de Comunidades de Villavicencio y Tumaco*. Tesis de Maestría Universidad Pedagógica Nacional. Colombia. Recuperado de: <http://repositorio.pedagogica.edu.co/xmlui/bitstream/handle/123456789/772/TO-16731.pdf?sequence=1>
- Guachalla, J (2016) *Las Estrategias de Enseñanza Activa y su Influencia en la Participación*

de los/as Estudiantes de Primero de Secundaria de la Unidad Educativa Villa Tunar. Tesis de pregrado. Universidad Mayor de San Andrés. Recuperado de: <http://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/8082/jgm.pdf?sequence=1>

- Hidalgo, K. (2012) Hábitos Alimentarios Saludables. Gobierno de Costa Rica. Programas de Equidad del MEP. Recuperado de: <http://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>
- Maganto, C. y Cruz, S. (2000) La Imagen Corporal y los Trastornos Alimenticios. Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente. Recuperado de: <http://www.sepyrna.com/documentos/articulos/maganto-imagen-corporal-trastornos-alimenticios.pdf>
- Martínez, C. (2005). Cuadernos de Educación y Desarrollo. Cuerpo y Autoestima: una Estrecha Relación en la Adolescencia a Tener en Cuenta en el Entorno Educativo. Vol 1, Nº 2. Recuperado de: <http://www.eumed.net/rev/ced/02/cam4.html>
- Martínez, L (2009) Necesidades de Descanso y Sueño. Material complementario. Enfermería Comunitaria. Universidad Autónoma de México. Recuperado de: <http://mira.ired.unam.mx/enfermeria/wp-content/uploads/2013/05/necesidades.pdf>
- Mataix, J, (2015) Nutrición y Alimentación Humana, Ergon, Madrid-España. Recuperado de: <http://catal0g.info/downloads/nutricion-y-alimentacion-humana-mataix.pdf>
- Mazo, Y (2013) El Cuento como Estrategia Didáctica para Mejorar la Producción Escrita en los Alumnos de Quinto grado del Centro Educativo Santa Inés del Monte del municipio de Cáceres. Tesis de pregrado. Universidad de Antioquia. Recuperado de: <http://ayura.udea.edu.co:8080/jspui/bitstream/123456789/665/1/PA0809.pdf>
- Molina, N. (2005) El Cuerpo: Museo y Significado Controlado. Polis. Revista latinoamericana. Recuperado de: <https://polis.revues.org/5746>
- Núñez, S. (2013) Hábitos Alimentarios en Niños de 10 años de edad Concurrentes a una Escuela de Gestión Pública, respecto, a un Colegio de Gestión Privada de la Ciudad del Rosario. Tesis de Pregrado. Universidad Abierta Interamericana. Argentina. Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC112127.pdf>
- Oliva, M. (3013) El Acto de Comer en el Arte. Tesis Doctoral Universidad Complutense de Madrid Facultad de Bellas Artes. Recuperado de: <http://eprints.ucm.es/22877/1/T34756.pdf>
- Osorio, O. Amaya, M. (2009) Panorama de Prácticas de Alimentación de Adolescentes

Escolarizados. Artículo de Investigación. Avances de Enfermería, 27(2),43-56 Colombia.
Recuperado de: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/12967>

- Palenzuela, S. (2010) Hábitos y Conductas Relacionados con la Salud de los Escolares de 6º de Primaria de la Provincia de Córdoba. Tesis Doctoral, Universidad de Córdoba. España. Recuperado de: <http://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/3659/9788469363959.pdf?sequence=1>
- Patierno, N (2016) Análisis de los Conceptos Cuerpo y Educación en la Perspectiva de Hannah Arendt. Tesis de Maestría. Universidad Nacional de la Plata. Recuperado de: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1229/te.1229.pdf>
- Pavez, I (2012) Sociología de la Infancia: Las Niñas y los Niños como Actores Sociales. Revista de sociología, N° 27 pp. 81-102 Recuperado de: <http://www.facso.uchile.cl/publicaciones/sociologia/articulos/27/2704-Pavez.pdf>
- Pérez, S (2013) Educación para una Correcta Alimentación en Alumnos Adolescentes. Universidad de Granada- España. Tesis de doctoral. Recuperado de: <https://hera.ugr.es/tesisugr/22475692.pdf>
- Platos Saludables de las Familias Colombianas. (2015) Convenio N°1258/13 suscrito entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf>
- Ramos, L. (2007) Hábitos, Comportamientos y Actitudes de los Adolescentes Inmigrantes sobre Nutrición. Recomendaciones Educativas. Tesis doctoral. Universidad de Nueva Granada. España. Recuperado de: <http://0-hera.ugr.es.adrastea.ugr.es/tesisugr/16728191.pdf>
- Redondo, M (2017) El Desarrollo de la Creatividad Infantil a Través del Cuento. Tesis de pregrado. Universidad de Valladolid. España. Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/22957/1/TFG-B.964.pdf>

- Restrepo, S (2003) La Alimentación y la Nutrición del Escolar. Universidad de Antioquia. Tesis de Maestría. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/profile/Sandra_Restrepo_Mesa/publication/37368345_La_alimentación_y_la_nutrición_del_escolar_una_mirada_a_la_vida_cotidiana_Escuela_Tomas_Carrasquilla_Medellin/links//.pdf
- Rico, G. Escobar, A. (2013) Intervención Educativa Dirigida a la Prevención de Malos Hábitos Alimenticios en Estudiantes de Odontología. Recuperado de:
<http://190.242.62.234:8080/jspui/handle/11227/2775>
- Ríos, L (2016) Nivel de Conocimiento de Hábitos de Higiene en Madres con Niños Menores de 4 años de la Institución Carlos Showing Educativa Inicial. Universidad de Huánuco. Perú. Tesis de pregrado. Recuperado de:
http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/234/T_047_40793219_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rodríguez, L (2013), Estrategias Didácticas que Favorecen la Inclusión Escolar desde el Aprendizaje de la Lectura. Programa de Licenciatura en Educación con Énfasis en Educación Especial, Facultad de Educación. Universidad Pedagógica Nacional.
- Rodríguez, N. (2012) Causas que Intervienen en la Motivación del Alumno en la Enseñanza-Aprendizaje de Idiomas: El Pensamiento del Profesor. Universidad de Oviedo Anglogermánica y francesa. Recuperado de:
<https://revistas.ucm.es/index.php/DIDA/article/viewFile/39932/38396>
- Royo, M. (2007). Nutrición en Salud Pública. Ministerio de Sanidad y Salud Pública. Instituto de Salud Carlos III. Recuperado de:
<http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=14/09/2012-13aad4943>
- Romero, S (2013) Promoción de Hábitos Alimentarios Saludables desde la Escuela. Universidad de Valladolid. Tesis de Pregrado. Recuperado de:
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3690/1/TFG-O%2080.pdf>
- Rufino, 2013 Alimentación Sana y Actividad Física, Pareja Perfecta para Mejorar la Calidad de Vida. Universidad de Barcelona. Recuperado de: <http://www.il3.ub.edu/blog/la-alimentacion-sana-y-actividad-fisica-para-prevencion-y-mejorar-la-calidad-de-vida-de->

nuestro-cuerpo/

- Rütten, A. (1995). La Implementación de la Promoción de la Salud: Una Nueva Perspectiva Estructural. *Social Ciencia & Medicina*, 41 (12), 1627-1637. Recuperado de: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>
- Sarmiento, M. (2007) La Enseñanza de las Matemáticas y las NTIC. Una Estrategia de Formación Permanente. Tesis de pregrado. Universidad de Rovira. España. Recuperado de: http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8927/Dtesis_capitulo_2.pdf;sequence=4
- Tello, G y Belén, V. (2016) La Importancia de los Alumnos en la Hora de la Clase. *Escritos de la Facultad N 124 [ISSN: 1669-2306]. Reflexiones Pedagógicas*, Buenos Aires. Argentina. Recuperado de: http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/publicacionesdc/vista/detalle_articulo.php?id_articulo=12978&id_libro=624
- Velázquez, S. (2011) *Actividades de Educación para una Vida Saludable*. México. Universidad Autónoma de Hidalgo, Sistema de Universidad Virtual. Recuperado de: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf
- Velázquez, S. (2011) *Salud Física y Emocional*. México. Universidad Autónoma de Hidalgo, Sistema de Universidad Virtual. Recuperado de: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf
- Wasserman, T (2001): “¿Quién sujeta al sujeto? Una Reflexión sobre la Expresión ‘El Niño como Sujeto de Derecho’”, *Ensayos y Experiencias*, 8 (41), pp. 60-69.

4. Contenidos

En esta investigación encontraran 6 capítulos. Capítulo I conformado por Marco contextual que incluye los antecedentes internacionales, antecedentes nacionales y los antecedentes locales, la ubicación contextual, justificación, planteamiento del problema, el objetivo general y los objetivos específicos. Capítulo II Contiene el marco teórico, donde se definen importantes términos, que estructura la investigación. Capítulo III Marco metodológico, en el cual se describe el tipo de investigación del trabajo realizado, También presenta el cuadro de categorías analizar y como estas fueron seleccionadas. Capítulo IV En este capítulo se analizaron los datos que suministro la encuesta para finalizar con el Capítulo V Conclusiones.

5. Metodología

La investigación es de enfoque cualitativo interpretativo, lo cual permitió interpretar la realidad con los datos encontrados a través de los instrumentos utilizados en las diferentes fases. Fase I Diagnostica, el instrumento a utilizar fue la encuesta. Fase II Implementación en esta se aplicaron los cinco cuentos diseñados para abordar la temática planteada, en los mismos se plantean preguntas de reflexión las cuales arrojan información valiosa para ser analizada. Fase III Determinación, en esta última fase se consolida en una matriz toda la información y se analiza globalmente la información recolectada.

6. Conclusiones

- El trabajo investigativo permite concluir que la enseñanza a través de cuentos permite construir y reconfigurar saberes e ideas previas que configuran los estudiantes desde su aprendizaje diario. así mismo es posible vincular desde la lectura otras temáticas como el cuidado e higiene personal, el respeto por el cuerpo desde una alimentación balanceada y de esta manera propiciar la reflexión del cuerpo como lugar seguro.
- La implementación de cuento como una estrategia pedagógica para la enseñanza-aprendizaje en este caso de hábitos saludables de alimentación logro propiciar el trabajo en equipo, el compañerismo e incentivo la imaginación y creatividad de los estudiantes.
- La indagación previa realizada a los estudiantes permito la elaboración de cuentos que trabajaran las debilidades en los hábitos de vida saludables que practican los estudiantes ya que para ellos resulto un poco confuso comprender que el descanso hace parte de un hábito de vida saludable como también la práctica deportiva que además de ser un hobby de su agrado de esta manera también forma parte de un hábito y estilo de vida saludable.
- El diseño de una estrategia pedagógica resulto ser un poco difícil ya que, los estudiantes no se sienten muy a gusto al realizar lecturas largas, por lo que se bebió tener cuidado en la estructuración de los cuentos tratando de ser los más explícito y claro en el lenguaje, esto logro captar la atención de los estudiantes en la temática planteada y un aprendizaje de la misma.
- Los elementos del cuento que logran propiciar una reflexión del cuento como lugar seguro fueron muy diversos, ya que al tratar temáticas sociales como lo son (el consumo, estereotipos de belleza, la falta de cuidado y descanso) les permitió a los estudiantes evocar hechos personales y familiares.
- Los resultados obtenidos del estudio permitieron observar y analizar la percepción y

características existentes sobre los hábitos alimentarios, la alimentación saludable y las actividades deportivas practicada por los estudiantes como parte del cuidado del cuerpo que estos realizan.

- A través de las representaciones sociales es que los niños y las niñas dan sentido al mundo en que viven es por ello que los comentarios de los niños y las niñas con respecto al pensar, el saber y el actuar, en torno a las prácticas alimentarias demuestran que, los personajes de la TV. y las propagandas, son ejemplos de los modos en que se pueden representar sus actitudes en todo lo relacionado con su alimentación proporcionando estereotipos con los que los niños escolares desean identificarse.
- Las representaciones sociales que los estudiantes logran construir les ayuda en su comunicación, permitiéndoles hacer una lectura de su realidad y entre lo que saben, lo que hacen y lo que piensan, sus representaciones y concepciones, expresadas en un lenguaje propio del ser niño escolar.
- Es importante poder lograr interés por la lectura desde edades iniciales y crear el hábito de esta práctica en la vida de los estudiantes de esta manera también se logra un aprendizaje significativo de nuevas cosas. Sin embargo, es de destacar que no es fácil implicar a los estudiantes a la lectura ya que sienten mucho desánimo por la falta de práctica de este hábito.
- Es posible la enseñanza y mejoras de las prácticas alimentarias de los estudiantes a través del cuento puesto que al permitirles llevarlo a sus casas estos pueden reproducir y multiplicar esa información con sus padres, amigos y demás familiares.
- Es de destacar que, este proceso de enseñanza/aprendizaje mediante el cuento, para la docente en formación es muy significativo, ya que, brinda un elemento que permite tener un acercamiento con ese sujeto llamado estudiante.
- Finalmente es importante mencionar que los hábitos de vida saludables vinculados a la alimentación y el respeto por el cuerpo se deben trabajar desde el hogar ya que es aquí donde se aprenden hábitos y costumbre que se refuerzan con el tiempo.

Elaborado por:	Miriam Andrea Rivera Daza.
Revisado por:	Carolina Vargas Niño.

Fecha de elaboración del Resumen:	30	11	2017
--	----	----	------

ÍNDICE.

INTRODUCCIÓN.....	1
1. JUSTIFICACIÓN.	3
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	7
3. OBJETIVOS.....	12
3.1 OBJETIVO GENERAL.....	12
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
4. ANTECEDENTES.	13
4.1. ANTECEDENTES DE ORDEN INTERNACIONAL.	13
4.2. ANTECEDENTES DE ORDEN NACIONAL.	24
4.3. ANTECEDENTES DE ORDEN LOCAL.....	32
5. MARCO TEORICO.	43
6. CONTEXTUALIZACIÓN.	55
7. MARCO METODOLÓGICO.	58
7.1. FASE I. IDENTIFICACIÓN.	58
7.2.FASE II. IMPLEMENTACIÓN.	59
7.3. FASE III. DETERMINACIÓN.....	61
8. ANÁLISIS Y RESULTADOS.....	63
8.1 FASE I.....	63
8.2 FASE II.....	73
8.3 FASE III.....	90
9. CONCLUSIONES.....	95
10. BIBLIOGRAFIA.....	98
11. ANEXOS.	109

INDICE DE FIGURAS.

- Figura 1. Ubicación del plantel educativo Colegio Manuela Beltrán. Pág. 56
- Figura 2. Escala de Valoración de los Desempeños. Pág. 56
- Figura 3. Protocolos de clases, grado 5^{to} de primaria. Colegio Manuela Beltrán. Pág. 61
- Figura 4. Sistematización de la Encuesta. Pág. 63, 64 y 65
- Figura 5. Categorías donde se enmarcan las respuestas dada por los estudiantes. Pág. 66
- Figura 6. Categorías emergentes de las respuestas más seleccionadas. Pág. 67
- Figura 7. Selección de interpretación del concepto Nutrición. Pág. 70
- Figura 8. Selección de interpretación del concepto Alimentación. Pág. 71
- Figura 9. Selección de interpretación del concepto Hábitos Alimentarios. Pág. 72
- Figura 10. Conceptos trabajados en la primera sección de clase con los estudiantes. Pág. 73
- Figura 11. Conceptos trabajados en la segunda sección de clase con los estudiantes. Pág. 76
- Figura 12 Conceptos trabajados en la tercera sección de clase con los estudiantes. Pág. 80
- Figura 13. Conceptos trabajados en la cuarta sección de clase con los estudiantes. Pág. 83
- Figura 14. Conceptos trabajados en la quinta sección de clase con los estudiantes. Pág. 86
- Figura 15. Matriz de análisis de las categorías Conceptual, Procedimental y Actitudinal de cada una de las clases. Pág. 91 y 92
- Figura 16. Matriz de Análisis. El cuento como estrategia pedagógica para la enseñanza/aprendizajes de los conceptos de nutrición, alimentación hábitos alimentarios y el cuerpo como lugar seguro. Pág. 93 y 94

INDICE DE ANEXOS.

Anexo 1. Cuento 1 La Alimentación y nutrición de los Pobladores de Villa Alimenticia. Pág.
109

Anexo 2. Cuento2 Joaquín, el niño con malos hábitos alimentarios. Pág. 110

Anexo 3. Cuento 3 El Cuerpo. Pág. 110

Anexo 4. Cuento 4 El Cuerpo, Aceptación y Respeto por mi Cuerpo. Pág. 111

Anexo 5. Cuento 5 Cuidados del Cuerpo. El cuerpo es un Lugar Seguro el Cual Debemos
Respetar. Pág. 111

Anexo 6. Cuento 6 Construcción del Cuento por Parte de los Estudiantes. Pág. 112

INTRODUCCIÓN.

Actualmente, el bombardeo constante de estereotipos de belleza, la inundación del mercado de productos comestibles con altos contenido de azúcares y de un pobre valor nutricional ha originado el cambio del comportamiento alimentario e incidido en el incremento de actividades sedentarias, esto ha generado gran impacto sobre el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. Por lo anterior, se hace indispensable la construcción y comprensión de unos hábitos de vida saludables que contemplen desde una alimentación saludable, equilibrada y variada hasta el cuidado del cuerpo para hacer de éste un lugar seguro.

Es fundamental, el trabajo de estos temas con niños en edades iniciales, ya que es justamente en estas edades en donde, la construcción mancomunadas de hábitos de vida saludables y su reforzamiento a medida que crecen les permitirán reducir los riesgos de padecer o desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles o de adquirir hábitos que pongan en riesgo su salud como los son el fumar, consumir alcohol o sustancias psicoactivas. Ha sido propósito de la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud (OMS, 2004), promover y proteger la salud adoptando medidas a nivel individual, comunitario, nacional y mundial, que, en conjunto, den lugar a una reducción de la morbilidad y la mortalidad asociadas a una alimentación poco sana, estilos de vida inapropiados y a la falta de actividad física.

Es más fácil y menos costoso ayudar a que una persona se mantenga saludable, que curarla de una enfermedad, partiendo de esta premisa es importante destacar que muchas enfermedades no trasmisibles son enfermedades que se pueden prevenir con la práctica de unos hábitos de vida saludables.

El propósito de esta investigación es poder enseñar mediante la estrategia pedagógica del cuento, que son los hábitos de vida saludables, contemplando una equilibrada alimentación y el cuidado del cuerpo como lugar seguro, y de esta manera se orientar acciones en la práctica repetitiva de estos hábitos saludables.

Teniendo en cuenta que, el cuento suele tener incluidas enseñanzas que le servirán al estudiante para poder educarse en valores tales como; la amistad, la generosidad, la amabilidad, entre otras, podrá mejorar tanto su comportamiento como las relaciones con otros compañeros. Podrá ir aprendiendo palabras nuevas que no escucha en su día a día y mejorar su riqueza léxica, su ortografía y su comprensión. Por otro lado, al aumentar la creatividad en los niños se logra un interés por parte de los estudiantes en la apropiación del tema.

Para esta investigación se realiza un Marco Contextual que incluye los antecedentes internacionales, antecedentes nacionales y los antecedentes locales, la ubicación contextual, justificación, planteamiento del problema, el objetivo general y los objetivos específicos. En el Marco Teórico, se definen importantes términos, que estructura la investigación. En el Marco Metodológico, se describe el tipo de investigación del trabajo realizado, también presenta el cuadro de categorías sus análisis y como estas fueron seleccionadas. Y finalmente las conclusiones que arroja la investigación.

1. JUSTIFICACIÓN.

La alimentación humana es un acto biológico que en muchas ocasiones está limitado por la condición social, cultural y económica. En la mayoría de los casos no es el aporte nutritivo de un producto lo que provoca su consumo si no otros factores como el precio, la facilidad o el tiempo de preparación, y la aceptación o la publicidad del mismo generan un impacto en la población (Greppi. D, 2012). Teniendo en cuenta que son los niños quienes se ven más bombardeados por esta información se hace necesario abordar temas que promuevan hábitos de vida saludables en función del cuerpo como lugar seguro ya que tendrá resultados de por vida sobre ellos.

El consumo de agua también forma parte de un hábito alimenticio saludable, al igual que incorporar muchas frutas y verduras frescas, combinando múltiples colores (Garrido, B. 2012). Para mantener el cuerpo sano y fuerte, es importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es significativo la cantidad de alimentos que se consume, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de la salud. Por eso es necesario saber cuál es el aporte nutricional que logra hacer cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.

La organización mundial de la salud (OMS) afirma que unos saludables hábitos alimentación ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. Y es en la niñez, cuando se debe hacer hincapié en la ingesta de alimentos sanos y beneficiosos para el cuerpo (OMS.2016) y sin dejar de lado la realización de actividad física.

La escuela es el lugar en donde se puede aprender y afianzar hábitos de vida saludables reconociendo además que el cuidado del cuerpo hace parte de estos hábitos, podría decirse que es, una relación bidireccional entre estos. Es importante destacar que lo aprendido en la escuela podría convertirse en una acción repetitiva y podría multiplicarse, de esta manera, el niño al lograr reconocer el respeto que debe tener hacia

su cuerpo podría también involucrara a su familia y así los padres y demás integrantes pasarían a formar parte activa en la construcción de estos hábitos de vida saludables.

Como maestra en formación en el área de biología es pertinente abordar temas de salud como lo es la promoción de hábitos saludables relacionados con la alimentación para, propiciar la reflexión de cuerpo como lugar seguro y que esto pueda causar impacto en los niños y en sus familias.

Mediante la construcción de un conocimiento desde y hacia su cuerpo, se pretende que estudiante comprenda la importancia de conocer qué implicaciones tienen la alimentación sobre su organismo, cómo esto incide sobre su crecimiento y desarrollo y comprender la importancia de conformar unos hábitos de vida saludables que les serán útiles por el resto de su vida. Es de destacar, además, la importancia que tiene comprender que, en el transcurso del crecimiento los organismos estarán sujetos a cambios y que desde la enseñanza de la biología estos temas puedan afianzar la comprensión de estos cambios que inciden de manera muy marcada en la autoestima del sujeto y contribuir a la aceptación y comprensión de su cuerpo.

El cuerpo es un lugar que se debe cuidar por dentro y por fuera, respetarlo y fundamentar esa idea desde la primera infancia ayudara a los estudiantes a comprender que ese espacio personal nadie puede violentarlo ni compenetrarlo sin la debida autorización. Tal como lo plantea la ética del cuidado de Gilligan (1982) quién postula que el cuidar del sí mismo y del otro responsablemente, es parte constitutiva de nuestro acabado desarrollo moral. Sin embargo, esta es sólo una mirada del cuidado, ya que como acto de relación con el sí mismo y con el otro supone necesariamente una reflexión sobre nuestro habitar, sobre nuestros deberes y fines como seres humanos, como también sobre el papel y valor que asignamos al otro en nuestra existencia.

Es importante comprender que, el cuerpo debe ser un lugar seguro para cualquier persona ya que éste, puede ser concebido como un primer ambiente. La concepción del cuerpo no se es otorgada desde el nacimiento, sino que se va construyendo a lo largo de la infancia. El descubrimiento fundamental radica en, concebir el cuerpo no como un descubrimiento que realiza el infante, sino como una construcción que se desarrolla a lo

largo de los primeros años de vida. (Cornejo, S. 2008). De esta manera el cuerpo se construye por un lado como una identificación en relación con otros cuerpos (la familia, el grupo social, la etnia) pero a la vez, es diferente y tiene sus propias particularidades y así se configuran así las bases psicológicas de un concepto de cuerpo –la imagen corporal– particular, única y original. (García, A. 2008).

Es por ello que, la imagen corporal está íntimamente ligada a la autoimagen, a la autoestima y al sentimiento de sí o identidad y esto formará parte de la identidad personal y social del sujeto tomando conciencia de sí mismo, de su lugar en el mundo y en relación con los otros, disminuyendo la discriminación y desigualdad. Así la forma en que cada quien vivencia su imagen corporal, estará íntimamente ligada a las experiencias de reconocimiento del otro. Por lo anterior, construir hábitos de vida saludables y comprender los cambios básicos del cuerpo permitirán hacer de este un lugar seguro que se debe respetar y habitar de una mejor manera.

Desde la Línea de Investigación Enseñanza Ambiental: Retos y Perspectivas, se plantean situaciones que nos involucran como individuos que hacen parte del ambiente. Una de esas, es la construcción de los hábitos de vida saludables que fomenten la reflexión del cuerpo como lugar seguro, entendiendo que el cuerpo hace parte del ambiente. Este discurso y su incorporación en la escuela posibilita la preocupación por parte de los estudiantes y del maestro y se ajusta a una discusión desde las diferentes disciplinas en los espacios del currículo.

Algunas situaciones relacionadas con la alimentación que se evidencian en la actualidad, obedecen a intereses netamente económicos o sociales, esto origina otras dinámicas que afectan a gran parte de la sociedad. Los alimentos que se consumen y la proporción de los mismos en el organismo también son vinculadas a estos intereses.

Por lo anterior, es indispensable fomentar estrategias didácticas con los estudiantes desde la escuela y reforzar estas en sus hogares con las prácticas de hábitos alimentarios saludables que les permita tanto nutrirse como alimentarse, esto de la mano con programas que causen impacto y que a su vez logre convertirse en una práctica familiar.

Finalmente se hace una apuesta por la utilización el cuento como estrategia didáctica para el aprendizaje de hábitos saludables de alimentación ya que, como lo plantea (Arango, 2014), el niño tiene el primer contacto con el cuento en sus primeros años de vida, cuando sus padres o familiares le cuentan historias antes de dormir. Gracias a su transformación histórica, el cuento se instala no sólo en el hogar sino también en la escuela como un método de enseñanza y contacto, pero esta vez no sólo con el propósito de entretenerlo sino que además se convierte en una herramienta pedagógica, con intenciones específicas de enseñarle acerca del bien y el mal, reconocer valores en los personajes e intervenir en el desarrollo de la imaginación y estimular la creatividad permitiendo así que este sea utilizado en diversos temas tal como, el cuidado del cuerpo como un lugar seguro.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

La alimentación, sin duda se encuentra influenciada por distintas dimensiones como mencionan Bernabéu y Barona (2011), aspectos políticos, económicos, culturales e históricos, puesto que la nutrición es dependiente de la alimentación y está sin duda se encuentra permeada por aspectos anteriormente mencionados. Es fundamental reconocer que la situación nutricional se encuentra directamente relacionada con los hábitos alimentarios, puesto que estos determinan el estado de salud de las personas, no obstante, en algunos casos estos no son los más adecuados, debido principalmente a las dinámicas sociales actuales, las cuales se alejan cada vez más de la preocupación por la salud y a su vez por una alimentación adecuada (FAO, 2002).

La alimentación es un soporte necesario para el alcance de un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Por ello, una dieta saludable es vital para que su crecimiento sea adecuado. (Romero, 2013)

De igual manera y teniendo en cuenta que los hábitos alimentarios parten también de las costumbres y tradiciones, es importante tener en cuenta como manifiesta (Borches et al, 2012) que en algunos casos, no hay un entendimiento adecuado frente a estos aspectos, ya que en ámbitos como el familiar, se tienen ciertas dinámicas como horarios, gustos, preferencias, entre otras, que en lo referente a la alimentación y su influencia en la salud nutricional de los niños, tiene sin duda repercusiones que pueden acarrear dificultades para toda la vida.

Hablar de nutrición en el mundo contemporáneo, es cada vez más común, puesto que hace parte de distintos ámbitos como, programas educativos, programas y guías alimentarias relacionadas con la salud humana, charlas en temáticas como salud nutricional, cátedras académicas e incluso profesionalización en esta área, sin embargo al conocer más sobre la nutrición y al llevarlo a contextos escolares, (como el curso 502 del colegio manuela Beltrán, en la localidad de chapinero de la ciudad de Bogotá) se evidencia inicialmente que existe un desconocimiento frente a lo que significa la nutrición y la importancia que esta tiene en el organismo, ya que existe la confusión de

que es igual a la alimentación, no obstante la nutrición es un proceso complejo que por supuesto trasciende de la mera ingestión de alimentos (Rivera, 2016).

Por otro lado, durante el trascurso de la formación como docente de biología y en algunos acercamientos al aula de clase, ha sido posible evidenciar que dentro del área de ciencias naturales el tema de nutrición tiene un abordaje y partiendo de este, se puede llevar a cabo un análisis profundo sobre las implicaciones que puede tener en la salud una inadecuada ingestión de alimentos, ya que una vez han ocurrido los procesos metabólicos pueden desencadenarse problemas de salud que van como lo manifiesta Claudia, et al (2003) desde anemia por deficiencia de hierro, caries dentales sobrepeso y el sedentarismo. Los problemas de desnutrición penetran de manera negativa en el aula de clase evidenciándose en el bajo rendimiento académico, poco desempeño cognitivo, estudiantes que se duermen en la clase y en el peor de los casos se desmayan.

Por otro lado, es importante mencionar el papel que desarrolla el licenciado en biología tanto en la escuela como en la sociedad, éste al estudiar lo vivo no deja de lado todo lo que esto implica y una de esas tantas cosas es el tema de la alimentación. Cabe destacar como se mencionaba anteriormente que, desde la enseñanza de la biología en el aula se aborda el tema de nutrición y hábitos de vida saludables está, dependiendo de cómo se aborde podría causar un impacto positivo a favor de la construcción de unos hábitos alimentarios saludables ayudando a disminuir posibles desórdenes alimentarios, y enfermedades crónicas no transmisibles que terminan por incidir en la autoestima de los individuos.

Es fundamental la enseñanza del cuidado del cuerpo desde la infancia, en esto hace parte la concepción de unos hábitos de vida saludables tal como lo plantea (Cuenca, 2011) La infancia es la mejor etapa para que los niños aprendan comportamientos higiénicos y hábitos de vida saludables para ser aplicados durante el resto de sus vidas. Si los niños/as y adolescentes son involucrados en el proceso de desarrollo como participantes activos, pueden llegar a ser agentes de cambio dentro de las familias y un estímulo para el desarrollo de la comunidad.

Actualmente y gracias al bombardeo constante de estereotipos de belleza hasta las mujeres en embarazo se ven envueltas en estas tendencias, de manera que, se les impone cuanto es el peso que esta deben subir sin tener en consideración que las necesidades nutricionales y particulares en cada organismo varia y por lo tanto el consumo calórico que cada uno necesita es completamente diferente por lo cual muchas de las dietas impuestas por parte del especialista en salud ya sea para una mujer en embarazo o para una persona obesa, terminan por generar más ansiedad por la comida, todo lo anterior parte del hecho de no tener un conocimiento adecuado sobre la importancia y repercusión que tiene sobre el cuerpo de unos hábitos de vida saludables.

De manera silenciosa, pero mortal, crecen los índices de obesidad, así fue confirmado por el Ministro de Salud del país (Gaviria, 2017) lo cual es alarmante ya que la causa de los trastornos de la alimentación va de la mano con la obsesión por la figura sin tener en consideración el daño que se le hace al cuerpo al someterlo a largas horas de inanición o por el contrario el consumo excesivo y desordenado de alimentos que, originan cambios muy marcados en el cuerpo arrastrando problemas psicológicos como la falta de aceptación, inseguridad y malas relaciones interpersonales entre otras. Lo más impresionante es que es en la población de 10 a 25 años sobre quienes incide la enfermedad dejando secuelas muy perceptibles sobre quienes la desarrollan (Castillo, 2004).

En este orden de ideas, (Noddings, N 1992), considera a la educación como sistema básico de la sociedad que debe apuntar a diversas áreas de estudio sobre el cuidado, tales como el cuidado de sí mismo, el cuidado de los otros, los animales, el planeta, y la tierra, para el mundo de todos los que en el habitan y para el mundo del conocimiento. De esta manera, promover una convivencia más sana y una formación integral que apunte al desarrollo del sujeto en todas sus dimensiones minimiza los riesgos de una problemática acerca de la pérdida de humanismo, ya que gracias a él es posible enriquecer el espíritu y el alma de los individuos por medio de propuestas que generen actividades humanas, donde primer deber sea el cuidado personal que contemple el cuerpo como un lugar seguro, el cuidado del prójimo, de la naturaleza y de nuestra vida.

El cuento presenta una importante manera de socializarnos en casi todas las culturas (Miller, 1989). Los niños desde su concepción escuchan narraciones de acontecimientos diarios de nuestro vivir, por lo que podría decirse que se encuentran familiarizados con las estructuras narrativas. La alfabetización inicial, la narración de cuentos, los comienzos de las prácticas de lectura, no sólo promueven el acceso a los contenidos de la cultura, los conocimientos, los valores, sino que, ponen en movimiento importantes mecanismos vinculados con el desarrollo cognitivo, el lingüístico y la creatividad en los niños.

El cuento es un texto corto, muy adecuado para ser introducido en su totalidad en el tiempo escolar. Aunque corto, es un relato completo que puede ser analizado sin tener que truncarlo como sucede con la novela. Es a la vez un todo y un elemento de una serie. Se sitúa en medio de un conjunto de variantes, de versiones, con las que resulta fácil establecer comparaciones. (Mazo, 2013)

Tanto los docentes como los padres de familia se benefician con la puesta en práctica de acciones pedagógicas basadas en los cuentos, porque con ellos se contribuye a desarrollar en el niño el gusto por la lectura, al mismo tiempo que se potencia su dimensión afectiva, y el fortalecimiento de valores de convivencia, especialmente respeto por el otro. (Mazo, 2013)

Por lo anterior, parte la necesidad de concebir a cuerpo como un lugar sano y seguro para quien lo habita través de los cuentos que no sólo promueven el acceso a los contenidos de la cultura, los conocimientos, los valores, sino que, ponen en movimiento importantes mecanismos vinculados con el desarrollo cognitivo, el lingüístico y la creatividad en los niños.

Utilizándolo a su vez como estrategia pedagógica que contribuya a crear ambientes de aprendizaje y prácticas de enseñanza que cautivan al niño y lo atrae hacia el aprendizaje del código escrito. El cuento crea las condiciones para el desarrollo de la imaginación de la fantasía y la creatividad, por medio de la lectura se inserta al estudiante en el

mundo del conocimiento y del saber. Una de las claves del éxito pedagógico de esta herramienta de enseñanza, es que aquello que se buscan enseñar logra ser transmitido de manera natural y da rienda a la interpretación propia de los alumnos. No es una transmisión de información netamente conceptual, sino que se aprende a través de las situaciones contadas en las historias (Guachalla, 2016)

Lo anterior permite plantear la siguiente pregunta **¿Qué elementos del cuento como estrategia pedagógica para la enseñanza/aprendizaje de hábitos saludables de alimentación con niños del grado 5^{to} de primaria, propician la reflexión del cuerpo como lugar seguro?**

3. OBJETIVOS.

3.1 OBJETIVO GENERAL.

- ✓ Constituir una estrategia pedagógica a partir del cuento para la enseñanza-aprendizaje de hábitos saludables de alimentación con estudiante del grado 5to de primaria del colegio Manuela Beltrán propiciando la reflexión del cuerpo como lugar seguro.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- ✓ Indagar los hábitos alimentarios de los niños del grado quinto de primaria del colegio Manuela Beltrán.
- ✓ Diseñar una estrategia pedagógica a partir del cuento para la enseñanza/aprendizaje de hábitos saludables de alimentación propiciando la reflexión del cuerpo como lugar seguro.
- ✓ Determinar los elementos del cuento que propician la reflexión del cuerpo como lugar seguro.

4. ANTECEDENTES.

Para reforzar el presente proyecto se realizó una búsqueda exhaustiva de proyectos que apoyen y/o enriquezcan la temática a trabajar. Es por ello que los trabajos investigados abordan problemáticas alimenticias en niños con edades escolares. Cabe destacar que estos trabajos son realizados en diferentes lugares por lo cual no se debe pensar en ningún momento que esas estrategias puedan ser empleadas exactamente de igual manera en este contexto.

A continuación, se presentarán los antecedentes en el siguiente orden: Internacionales, Nacionales y Locales seguidamente de los aportes más relevantes que estas investigaciones ofrecen para el presente proyecto.

4.1. ANTECEDENTES DE ORDEN INTERNACIONAL.

Se revisa el trabajo de investigación realizado por Fuentes (2011), titulado: **ADQUISICIÓN Y MANTENIMIENTO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES EN LOS ESCOLARES DE PRIMER CICLO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA DE JEREZ DE LA FRONTERA.** Esta investigación tuvo como objetivo principal conocer y analizar los hábitos y comportamientos saludables y no saludables que tienen el alumnado de la muestra objeto de la investigación y arrojo los siguientes resultados; las alteraciones de la vida familiar son capaces de provocar alteraciones emocionales, desequilibrio y descompensación del estado de salud, la exposición a problemas familiares precipita respuestas de estrés originando descontrol de enfermedades crónicas o su inicio. Es por ello que, la familia se convierte en la primera red de apoyo social que poseen los niños/as ejerciendo función protectora ante las tensiones de la vida cotidiana, este se convierte en el principal recurso de promoción de la salud y prevención de la enfermedad y sus daños y como el más eficaz apoyo frente a los cambios que se puedan presentar a lo largo de su vida en el contexto social. Por otro lado, es de destacar que las diferentes problemáticas familiares han conducido a una creciente renuncia de la familia a su papel educativo. Esto afecta a la escuela dado que, el núcleo básico de socialización ya no está dado por la familia, debido a que ésta se ve debilitada en el papel socializador a través del ingreso cada vez más temprano de

los niños en instituciones escolares y de la reducción del tiempo que los infantes pasan con los adultos debido a la incorporación de estos al mundo laboral y la influencia de los medios de comunicación (televisión) e información (informática). Es decir, la escuela está absorbiendo funciones que tradicionalmente eran exclusivas de la familia. Y concluye, a manera muy resumida, diciendo que; el fomento de la actividad física en y mediante los centros escolares es una meta realista que todos los países y comunidades pueden alcanzar. Esto constituye una inversión acertada en educación, salud y deporte y estimula la iniciativa de la OMS para el desarrollo de “Escuelas promotoras de la salud”.

Esta investigación aporta significativamente debido y gracias al estudio minucioso que hace el investigador quien es muy enfático al afirmar que los niños deben adquirir desde el hogar y en la primera infancia unos hábitos de vida saludables que adopten desde una nutrición balanceada y equilibrada hasta la práctica deportiva por parte de los jóvenes. Promueve además la utilización del marco escolar para aumentar la actividad física entre los niños y los jóvenes e implementar los recursos en pro de la actividad física como parte del programa escolar de la mano con educación para la salud integrándose plenamente y haciendo parte del currículo en los centros educativos.

(2011) Rosas, H y Siegel, P. en su investigación de postgrado titulada PROMOCIÓN DE SALUD Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS: “HACIA UN CURRÍCULO INTEGRAL” plantean en su objetivo; Promover en estudiantes universitarios la adopción de factores protectores de la salud, a través de la comprensión, conocimiento y compromiso de prácticas que propicien la adquisición de estilos de vida saludables de la misma se desprenden los siguientes resultados. A través del IMC, se puede observar un alto porcentaje de estudiantes con sobrepeso y obesidad, los cuales superan el 16,8% y el 9,3% de los valores entregados por la Encuesta Nacional de Salud 200411. Los valores obtenidos resultan alarmantes, ya que el sobrepeso y la obesidad acarrear graves consecuencias para la salud. Un IMC elevado (≥ 25) es un importante factor de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como las cardiovasculares, diabetes tipo 2, enfermedades del aparato locomotor y algunos cánceres. A raíz de las elevadas cifras obtenidas resulta de

suma importancia incorporar programas preventivos y de intervención, durante los periodos educativos, que promuevan estilos de vida activos, reconociéndolos como un importante factor protector para la salud.

Dados los positivos efectos que proporciona la actividad y ejercicio físico sobre los factores de riesgo cardiovascular, en particular sobre el colesterol, es que cobra importancia la inclusión de programas que fomenten la realización diaria de ejercicio físico y la reducción de actitudes sedentarias, de modo de disminuir el colesterol cLDL presente en sangre y aumentar el cHDL. En lo que a conductas de riesgo respecta, solo el 55,2% de los encuestados pueden considerarse personas físicamente activas, ya que realizan actividad física moderada por al menos 30 minutos cada vez, a diferencia del 44,8% que respondieron no realizar actividad física. Esto implica que tan solo un poco más de la mitad de los encuestados se pueden considerar como personas no sedentarias. En cuanto a hábitos alimenticios, un 21% consume frituras 2 a 3 días por semana. Similar el caso del consumo de comida chatarra con un 7% de estudiantes que afirmó consumir este tipo de alimentos 4 a 6 días por semana y un 10% consume 2 a 3 días por semana. Esto refleja un dato no menor y sin duda alarmante, por ser un factor de riesgo (modificable) de enfermedades cardiovasculares, lo cual, combinado con otro de los factores nombrados anteriormente, ponen en riesgo la salud de los estudiantes. Este número puede ser atribuible a la situación en la que vive el estudiante, la cual puede ser solo, en una pensión, cabaña, etc., y le es más fácil comprar comida rápida, o bien no conoce realmente el daño que le provocan este tipo de alimentos al ser consumidos con gran frecuencia.

Finalmente, el autor concluye que la población en estudio evidenció presencia de estilos de vida poco saludables, destacando, entre otros, elevados índices de sobrepeso, obesidad y sedentarismo, los cuales, a largo plazo, pueden conducir a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. Según lo expuesto anteriormente, considera que hacen falta programas efectivos, dentro del currículo escolar y universitario que motiven a los estudiantes y promuevan la realización de actividad y ejercicio físico constante, educar para una alimentación adecuada, involucrando la disminución en el consumo de bebidas azucaradas, alcohólicas, tabaco y comida “chatarra”, para que de

esta forma se logre inculcar hábitos de vida saludables, los cuales de ser mantenidos, ayudaran a la disminución de factores de riesgo cardiovascular.

Los aportes de esta investigación constatan como la construcción de unos hábitos de vida saludable y su inclusión en el currículo de temas transversales como la psicoeducación, actividad física y alimentación saludable induce cambios positivos en la actitud (autocuidado) y en los estilos de vida de los estudiantes, aumentando la cantidad de actividad y ejercicio físico y disminuyendo el consumo de tabaco, alcohol y comida chatarra; favoreciendo a mejorar el nivel de la calidad de vida de los mismos, reduciendo así factores de riesgo cardiovascular en los estudiantes.

Lozano, (2003) publica su tesis doctoral: **CONDICIONANTES SOCIOECONÓMICOS DE LOS HáBITOS ALIMENTARIOS E INGESTA DE ENERGÍA Y NUTRIENTES EN ESCOLARES DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA**. Donde su objetivo es; evaluar cómo influyen ciertos factores demográficos y socioeconómicos en los hábitos alimentarios e ingesta de energía y nutrientes en un colectivo de escolares españoles, pudiendo detectar un posible riesgo de ingestas inadecuadas. Los resultados arrojados de la investigación constatan que se da un mayor consumo de carnes y cereales en las zonas rurales, mientras que en área urbana existe un mayor consumo de pescados lo que indica que la población de estudio tienen un consumo adecuado de proteínas. El mayor consumo de azúcares, frutas, carnes y pescados se da en la provincia de Burgos. El mayor consumo de verduras y lácteos se da en la provincia de Madrid. Guadalajara es la provincia que consume mayor cantidad de cereales, mientras que el mayor consumo de legumbres se da en la provincia de Vizcaya. Burgos es la provincia con mayor ingesta de proteínas, mientras que Cáceres y Vizcaya tienen los consumos más elevados de lípidos. Salamanca, Córdoba y Valencia son las que tienen el perfil calórico más desequilibrado, además en estas tres provincias más del 50% de los niños presentan ingestas de piridoxina y calcio inferior a las recomendadas, y casi el 100% de población tiene aportes de vitaminas D y E menores de los recomendados. La investigadora concluye que los hábitos alimentarios son muy similares en todas las provincias estudiadas, con alta ingesta de proteínas y bajo aporte de carbohidratos, como

consecuencia de un consumo inferior a lo recomendado en el grupo de alimentos de los cereales, frutas y verduras. Todos estos factores son la causa de la deficiencia en diversos micronutrientes, esenciales para el mantenimiento de la salud. El menor nivel socioeconómico materno, la residencia en zona rural y el consumo de tabaco por parte de los padres son algunos de los factores que contribuyen a hacer más inadecuada la dieta de los niños.

El aporte de esta investigación a tener en cuenta, es la geografía de algunos territorios ya que esto, permite entender como influyen la ubicación geográfica del sujeto en la construcción de los hábitos alimentarios. Entender por qué existe un consumo mayor que otro de algunos alimentos y esto clave a la hora de establecer unos saludables hábitos alimentarios ya que debe existir un equilibrio en el consumo de alimento para una dieta balanceada, muchas veces, la geografía de algunos territorios no posibilita el consumo de algunos alimentos esenciales en la dieta de los niños y sus padres no tienen el recurso económico para acceder a dicho alimento. Esto es fundamental para detectar hasta donde influye la demografía y el estrato social en la alimentación.,

(2009) Greppi, L. en su investigación HABITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES ADOLESCENTES el autor se plantea una problemática sobre la alimentación en adolescentes escolares, de la provincia el rosario en Argentina, para analizar y comparar lo hábitos alimentarios de los adolescentes de escuelas públicas y privadas. Para ello el investigador implemento en su metodología la técnica de recolección de datos asistiendo personalmente a las instituciones educativas y realizando encuestas las cuales arrojaron resultados importantes para dicha investigación, entre los que se encuentran que los hábitos alimentarios de los adolescentes que asisten a las escuelas privadas en comparación con la escuela pública no tiene diferencias significativas, pero si nota una marcada diferencia en la frecuencia con que ambas poblaciones de estudio realizan actividad física, encontrando que son los chicos de la escuela privada quienes realizan semanalmente mayor actividad y como conclusión cabe mencionar que la alimentación tiene una multiplicidad de relaciones en nuestro cuerpo y esto conlleva a un desarrollo saludable del organismo.

Este proyecto deja como aporte la evidencia de que el problema de la alimentación en los niños de edades escolares es a nivel internacional y que son muchos los trabajos que se están haciendo por tratar de estimular una saludable alimentación en la población. Por otro lado, deja ver que muchas veces se cae en el error de pensar que los niños que asisten a colegios privados tienen una dieta más balanceada y equilibrada que los que asisten a colegios públicos y de esta manera se demuestra lo contrario, ya que, aunque los hábitos de alimentación están permeados por aspectos económicos y sociales, estos no son del todo decisivos.

Silvan (2012), HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA ADOLESCENCIA. EN ALUMNOS DE LA ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA NO. 88. Realiza una investigación en México, donde describe los patrones culturales que propician que los alumnos de la escuela secundaria técnica No.88. sean vulnerables a desarrollar malos hábitos alimenticios. Para recoger esta información la autora plantea la utilización de dos métodos. El método de tipo cuantitativo, aplicado a 62.5% de la muestra. Y el otro de tipo cualitativo, entrevista aplicada al 37.5% de la muestra tomada de la población. La selección se realizó a través de un muestreo probabilístico aleatorio simple y de manera azarosa. Los resultados obtenidos demostraron que los patrones culturales adquiridos en el ámbito familiar son la principal causa de que los jóvenes desarrollen malos hábitos alimenticios. En relación con ingerir alimentos mientras miran la televisión, el 66.7% admitió hacerlo, esto se debe a la publicidad hecha por los medios de comunicación sobre alimentos, así como el tiempo de ocio que tiene los adolescentes. Un factor que favorece al consumo de comida chatarra es la TV ya que esta se encuentra arraigada a la vida de hoy y contribuyendo al sedentarismo en los jóvenes. Otro condicionante en los hábitos alimentarios de estos jóvenes en la presente investigación, es la falta de tiempo por parte de los padres para tomar los alimentos, es decir, postergan sus comidas de las horas adecuadas. Esto se debe a que en nuestra sociedad se están modificando los hábitos alimentarios esto influenciado por cambios socioculturales; cambios sociales, familiares, nuevas ideas sobre la propia imagen, la salud, y una cultura alimentaria globalizadora. Finalmente se puede afirmar que los patrones culturales de las familias, de los amigos y del contexto en general, ejercen gran influencia en el desarrollo de los hábitos alimenticios de los adolescentes.

Los aportes de esta investigación son muy importantes en la medida en que permiten diagnosticar como el pertenecer a una cultura, religión o estrato social puede incidir en los hábitos alimentarios de los individuos y conllevar al desarrollo de enfermedades no transmisibles. Es fundamental los aportes en el diagnóstico asertivo para ayudar a corregir estos hábitos alimentarios deficientes en la población. Sin dejar de lado que, actualmente los cambios sociales donde la mujer sale a trabajar a la par con el hombre de familia, ha llevado la introducción de distintas formas de alimentación, como son: comidas de rápida elaboración, los pastelillos industriales, entre otras, produciendo nuevas costumbres alimenticias no saludables que han desarrollado graves problemas de salud vinculados a las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) recalcando un cambio en los hábitos alimentarios para la prevención de las enfermedades crónicas en la población Mexicana.

(2012) Acuña, Y. Cortes, S publican su investigación que lleva por nombre Promoción de Estilos de Vida Saludable Área de Salud de Esparza en donde su objetivo es; promover un estilo de vida saludable en la población adscrita al área de salud de esparza. Los resultados obtenidos fueron; El 46 % de la población muestra es sedentarias, es decir no practican una actividad física regular y del restante que lo hace, su frecuencia está por debajo de lo recomendado. Estas personas sedentarias poseen razones para justificar la falta de ejercicio, como son: la falta de tiempo, de interés, de habilidad, de energía, de dinero, pero la que predomina es la falta de motivación. Estos comentarios son muy válidos, pero no justificables, ya que el ser humano es movimiento por sí mismo y el no realizarlo provocará trastornos en su salud. La población estudiada consume comidas rápidas como por ejemplo pizza, pollo frito, hamburguesas con la siguiente frecuencia: siempre un 4%, frecuentemente un 9%, algunas veces un 80 %, nunca un 7 %. La comida rápida se hace a menudo con los ingredientes formulados para alcanzar un cierto sabor o consistencia y para preservar frescura. Esto requiere un alto grado de ingeniería del alimento, el uso de añadidos y las técnicas de proceso que alteran substancialmente el alimento de su forma original reducen su valor alimenticio, todo lo anterior hace que sea habitualmente calificada de comida basura o comida chatarra. Estos alimentos, ricos en carbohidratos, consumidos

en exceso, aunado a una falta de ejercicio físico regular, se asocian con mayor de riesgo de sobrepeso y obesidad.

Por otro lado, la fibra dietética es, fundamental en el mantenimiento de una adecuada funcionalidad intestinal y su importancia es indiscutible dentro de la Alimentación Saludable en el presente estudio 26 personas no consumen fibra, 161 personas lo hacen con una frecuencia de 1 a 2 veces por semanas el 50% de la población no consume fibra con la frecuencia recomendada. El consumo de bebidas gaseosas fomenta el consumo energético reduciendo el control del apetito lo que favorece el aumento de peso y la obesidad lamentablemente el 91% de la población consume regularmente gaseosas lo que es alarmante debido a todos los efectos dañinos demostrados. Del total de la población en estudio 236 personas que equivale a un 63% presentan estrés a diferentes niveles lo que ha causado el origen de otras enfermedades en su cuerpo tales como: cefaleas, palpitaciones, dolores abdominales para llegar hasta la fatiga, ansiedad, depresión entre otros que afectan su salud y por ende baja su rendimiento y productividad. Estas situaciones han generado la preocupación de instituciones internacionales como nacionales que buscan intervenir en la población para promover los estilos de vida saludables.

Finalmente, de la investigación se concluye que; Las enfermedades crónicas como Diabetes e Hipertensión dislipidemia se caracterizaban por debutar a los 40 - 45 años. En años recientes la edad de inicio es incluso menor de 35 años posiblemente debido al incremento de la obesidad, por lo que en el presente estudio se considera tomar en cuenta la población adulta de 20 a 49 años, población en la que se puede intervenir a tiempo con el fin de promover estilos de vida saludable y evitar el diagnóstico temprano de dichas patologías ya que, se considera que este es el momento oportuno para instaurar programas de promoción y prevención que tengan en cuenta el ejercicio físico, evitando así el sedentarismo y estimulando el aumento de programas de salud por parte de las instituciones y que estas tengan un acercamiento a toda la población y de carácter multisectorial, multidisciplinario y socialmente relevante. A su vez, es responsabilidad de cada persona volver a revisar y evaluar sus prioridades, para conseguir llevar un estilo de vida que incluya más actividades físicas al día.

Los aportes que se recogen de la investigación se hacen evidente en la medida que toman en cuenta diferentes componentes de una vida saludable como lo son el consumo de bebidas alcohólicas, el consumo de carnes entre otros, sin dejar de lado, el descanso del cuerpo, además de hacer énfasis en las visitas al médico de carácter preventivo y en el uso de los programas de salud que patrocina el estado en pro de mejorar la calidad de vida de los habitantes de dicha población. El investigador tiene en cuenta que, la ausencia de ejercicio se va acentuando progresivamente y cada vez afecta a edades más tempranas. Los cambios sociales de la era industrial, unidos a las transformaciones en los hábitos de ocio y la irrupción de tecnologías de la comunicación como Internet, conducen al ser humano hacia el sedentarismo, sin que hasta el presente haya alternativas eficaces para combatirlo. Hoy en día el sedentarismo es una epidemia en todo el mundo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) confirma que realizar actividad física de forma regular es uno de los principales componentes en la prevención del creciente aumento de enfermedades crónicas. En las últimas décadas la edad de aparición de enfermedades crónicas es cada vez menor, motivo por el cual, si la idea primordial es de prevención, se deben dirigir los programas a este grupo etéreo con el fin de intervenir a tiempo evitando la aparición de estas enfermedades o al menos sus complicaciones.

La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud desarrollando habilidades mediante el aprendizaje para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Es de esta manera que implementando programas en etapas de la vida humana temprana se logrará prevenir de manera efectiva la aparición de enfermedades crónicas.

(2010) Palenzuela, S. HÁBITOS Y CONDUCTAS RELACIONADOS CON LA SALUD DE LOS ESCOLARES DE 6° DE PRIMARIA DE LA PROVINCIA DE CÓRDOBA. Esta tuvo como objetivo; Conocer los hábitos y estilos de vida relacionados con la salud de los adolescentes escolarizados en los cursos de 6° de Primaria de la provincia de Córdoba. En esta investigación se realizaron un total de 1005 encuestas en 27 colegios de primaria de 19 localidades de Córdoba y provincia sobre un total de 8944 niños escolarizados en sexto de primaria de las cuales se

anularon 7 encuestas por contener menos del 75% de las preguntas contestadas obteniéndose los siguientes resultados; Dos tercios se lavan las manos después de cada comida, este hábito es más frecuente en las chicas y en los escolares de colegios públicos. Cabe destacar que el porcentaje de alumnos que lo hacen siempre ha disminuido respecto a, aquellos que lo hacen de forma más ocasional. Con respecto al baño encontramos un porcentaje de 64% de los adolescentes encuestados que se bañan a diario. Los hábitos de higiene oral en los adolescentes españoles encuestados, sigue siendo alarmante ya que solo el 40% de estos se cepillaban los dientes más de una vez al día. La cantidad de horas de descanso se ve permeada por el horario de clases siendo los más madrugadores los niños, teniendo en cuenta que la hora de acostarse se realiza sobre las diez y media de la noche. En la práctica de algún deporte vemos que el porcentaje de chicas que realiza actividad física respecto al de chicos es ligeramente menor. Estas diferencias se deben probablemente a razones de índole socio-cultural pues en algunos países donde se han invertido recursos para lograr la equidad de género, las chicas practican más actividad física que los chicos. Cabe mencionar que frente al consumo de drogas aceptadas como el cigarrillo, el alcohol y el tabaquismo son alarmantes los índices de consumo por parte de la población encuestada lo que permite inferir que, cada vez son más tempranas las edades de consumo por parte de los jóvenes sin dejar de lado que algunos manifestaron hacerlo por probar que se siente y al no encontrarle otra razón no continuaron probando ni consumiendo estas sustancias. Las conclusiones de la investigación por parte de los autores son las siguientes: los escolares presentan una buena higiene corporal. El baño, por lo general, se realiza de forma diaria; aunque el lavado de manos y la higiene dental, sobre todo, todavía es manifiestamente mejorable. Las chicas tienen una frecuencia de cepillado dental superior al de los chicos. Las horas de descanso nocturno son inadecuadas lo que acarrea más cansancio matutino, peor estado de salud, realización de menos ejercicio físico, y peor rendimiento escolar, ya que ven más la televisión y usan más el ordenador hasta altas horas de la noche. La frecuencia de actividad física está por debajo de lo considerado como óptimo para esta edad. Las drogas más consumidas por los adolescentes son el tabaco y el alcohol. La edad crítica en el inicio del consumo de drogas se encuentra entre los 9 y los 10 años. Hay una relación directa positiva entre el consumo de estas sustancias y el consumo en

familiares y pares. Y finalmente los hábitos alimentarios de los adolescentes estudiados se aproximan a un patrón de dieta saludable, destaca el consumo diario de leche y derivados, pero sin llegar a las cantidades recomendadas, la ingesta de legumbres, base de la alimentación española, no resulta habitual entre los escolares.

El aporte de esta investigación permite evidenciar que los hábitos de vida saludables están siendo permeados por muchos factores que se están imponiendo casi que obligatoriamente por parte de los medios masivos (televisión, radio e internet). Por otro lado, hay un abandono de prácticas saludables de higiene como la salud bucal o el descanso nocturno. Esto último es bastante significativo ya que, a más horas de uso de videoconsolas y menor de lectura, se observa un peor rendimiento escolar, estos factores se asocian a una peor calidad de vida. Se debe señalar la disminución de consumo de frutas y verduras y el aumento de alimentos considerados como “calorías vacías”. Los que más horas ven la televisión son los que más picotean y toman bebidas con gas, además de ser los que menos verduras y frutas consumen. Finalmente, la modificación de los hábitos dietéticos, la eliminación del tabaco, alcohol y otras drogas y el ejercicio físico habitual constituyen los tres pilares fundamentales para la mejora y promoción de la salud.

(2013) Núñez, S. Hábitos alimentarios en niños de 10 años de edad concurrentes a una escuela de gestión pública, respecto, a un colegio de gestión privada de la ciudad del Rosario. El objetivo de esta fue; Investigar los hábitos alimentarios que forman parte de la ingesta habitual de niños de 10 años de edad e identificar aquellos aspectos que diferencien al grupo de niños que asisten a una escuela pública, del grupo de niños a un colegio privado. La investigación evidencio los siguientes resultados; de los niños que asisten a la escuela pública, no todos realizan el desayuno y muy pocos realizan la merienda muy distintos a los que asisten a la escuela privada de los cuales todo logran realizar el desayuno y la merienda. Por otro lado, los que asisten a escuela pública no compran alimento en la cafetería de la institución, ellos lo traen de sus hogares, mientras que lo que asisten a colegio privado si lo hacen y de manera muy regular. En cuanto al consumo de alimentos entre las comidas principales, ambos niños (de escuelas públicas

y privadas) si lo hacen, y lo que más consumen son alfajores, golosinas y galletas, los niños de escuela privada además de consumir lo anterior, también se evidencia el consumo de barras integrales y bebidas gaseosas. El consumo de alimentos que estos realizan en sus casas también es muy distinto, aunque ambos grupos consumen productos cárnicos los niños de la escuela privada lo hace casi a diario lo que no sucede con los niños de escuelas públicas, en ellos, se evidencia un mayor consumo de leguminosas y un poco más de vegetales.

Esta investigación permitió concluir que, en las instituciones de gestión pública, la población no contaba con suficientes recursos económicos, los niños manifestaron que había alimentos que no consumían porque sus padres no podían comprarlos, lo cual repercute en la calidad y variedad de los alimentos consumidos. Por otro lado, los niños del colegio privado tienen una ingesta de alimentos más variado, pero, también es abundante el consumo de bebidas gaseosas y alimentos de paquetes considerados de bajo valor nutritivo. Es de destacar que en ambas instituciones existe un nivel bajo de educación alimentaria y nutrición.

El aporte que se pueden tomar de la investigación es que permite evidenciar que los ingresos económicos en las familias siguen incidiendo de manera muy marcada en la alimentación de los niños y sus familiares. Por otro lado, es fundamental rescatar lo que dice la investigadora sobre la educación en nutrición y alimentación que se imparten en las escuelas, ya que aunque son de estratos diferentes sigue siendo muy precaria la información que se les da a los estudiantes acerca de estos temas y es destacar que si se fomentan unos hábitos de vida saludables que incluyan la alimentación equilibrada, actividad física y descanso adecuado desde edades muy tempranas estas costumbres van afianzándose más en el individuo convirtiéndose en un estilo de vida que lo acompañara durante toda su vida.

4.2. ANTECEDENTES DE ORDEN NACIONAL.

En (2014) Daza presenta su investigación titulada, ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTE DE SECUNDARIA DEL INSTITUTO COLOMBO-VENEZOLANO DE LA CIUDAD DE MEDELLIN. La cual tiene por

objetivo, determinar los estilos de vida saludables de los estudiantes de secundaria del colegio colombo-venezolano adventista de la ciudad de Medellín, arrojando resultados positivos debido a que a manera general se evidencia que los estudiantes de los primeros grados de la institución presentan unos hábitos de vida saludables, pero llama la atención que a medida que van pasando de grado, estos hábitos decaen. Esta investigación arrojó las siguientes conclusiones; a mayor nivel de escolaridad de los padres, los estudiantes obtuvieron los mejores puntajes totales en la calidad de los estilos de vida saludables, la orientación religiosa incide en los comportamientos de vida saludables ya que los estudiantes sin ninguna orientación religiosa demostraron tener menos hábitos saludables, los estudiantes de sexo masculino superan a las mujeres en la práctica de actividad física, y finalmente el estrato socioeconómico de los padres tiene una relación directamente proporcional con los hábitos de vida saludable de los estudiantes. De esta manera se recogen los aportes de esta investigación demostrando que, es importante que en la medida en que se pasa de nivel escolar se deben afianzar los hábitos de vida saludables en los estudiantes con programas que promuevan estas prácticas desde las escuelas e involucrando a las familias y comunidad educativa en general, de esta manera se podría alertar y reducir los riesgos en el consumo de sustancias que pongan en peligro la salud como lo son consumo de alcohol y el cigarrillo y promover otras prácticas que generen un bienestar físico, espiritual y familiar.

Rojas (2011), en su tesis PERCEPCIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, HÁBITOS ALIMENTARIOS, ESTADO NUTRICIONAL Y PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN POBLACIÓN DE 9-11 AÑOS DEL COLEGIO CEDID CIUDAD BOLÍVAR. BOGOTÁ. El estudio realizado tuvo como objetivo identificar la percepción de alimentación saludable, y la asociación entre los hábitos alimentarios, estado nutricional, y nivel de actividad física en escolares de 9-11 años del Colegio CEDID Ciudad Bolívar, Sede D, Bogotá. La población estudio, estuvo conformada por 86 niños. Se realizó valoración nutricional por IMC, se evaluó la percepción de alimentación saludable, y la práctica de actividad física, aplicando un cuestionario a los niños, y los hábitos alimentarios se evaluaron por encuesta de frecuencia de consumo aplicada a las madres. Los resultados de esta investigación arrojan que la frecuencia de

consumo de lácteos a diario es de (17%), frutas y verduras (10,8%, 9,6%), siendo el grupo de las verduras el de menor ingesta, resaltado como (brócoli, espinaca, acelga). De igual manera se observó un bajo consumo leguminosas semanalmente y no existe dentro de la dieta familiar el consumo de alimentos fuentes de fibra (dado entre otro porque el 92% no consume productos integrales, frutas y verduras; las carnes presentan un consumo irregular(33% las consumen entre 2-5 veces por semana, con mayor predominio de la ingesta de pollo y menor en menudencias, en cuanto a las comidas rápidas y alimentos de paquetes, el mayor porcentaje de consumo fue entre 1-3 veces/mes(47%). El consumo de las bebidas azucaradas, corresponde un 22,9% de 2-5 veces por semana, el consumo semanal de gaseosa no es frecuente en esta población y se tiene mayor preferencia a las bebidas naturales. Los resultados correspondientes al estado nutricional con el indicador IMC/E, se encontró que el (19,7%) de la población de estudio, presenta sobrepeso y obesidad. Para el indicador Talla/Edad se evidenció una talla adecuada en el 64%, y el 29 % presenta riesgo de retraso del crecimiento, la mayor prevalencia de retraso del crecimiento se observa en el nivel SISBEN 1 (13,4%) y las tasas de sobrepeso y obesidad en los niveles SISBEN 1 y 2 son del (14,3% y 17,3%) respectivamente.

Los aportes recogidos de este trabajo evidencian que los hábitos alimentarios, la nutrición y el nivel de la actividad física no solo afectan a la salud en el presente, sino que determinan el riesgo de contraer en el futuro enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. Los resultados arrojados de esta investigación muestran que una cantidad considerable de los niños presenta sobre peso y la otra mitad está en riesgo de retraso en el crecimiento, además de que los niños son irregularmente activos, es decir, que realizan actividad física menos de 4 veces por semana. Estas consideraciones son de sumo cuidado ya que los hábitos alimentarios juegan un papel fundamental en el crecimiento y desarrollo adecuado en la población infantil. Por último, el bajo consumo de frutas se encontró asociado con un estado nutricional inadecuado, sin embargo, no se asoció con el consumo de otros alimentos, tampoco se encontró asociación entre el estado nutricional y el tiempo dedicado a ver tv, ni entre el estado nutricional con la percepción de alimentación saludable. Por lo anterior se demuestra la falta de

conocimiento por parte de los niños y de sus familias con respecto a una alimentación balanceada y de cómo esta incide en el desarrollo apropiado del cuerpo

(2013) Díaz, Casas, y Ortega. 2013, Realizan su Investigación titulada HÁBITOS ALIMENTARIOS Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE TERCERO A SÉPTIMO GRADO DE DOS COLEGIOS DE SANTIAGO DE CALI: COLEGIO LUIS FERNANDO CAICEDO Y COLEGIO COLOMBO BRITÁNICO. Esta tuvo como objetivo Determinar e identificar cuáles son los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en estudiantes de tercero a séptimo grado de los colegios Luis Fernando Caicedo de estrato 1 y Colombo Británico de estrato 6. Lo anterior dio como resultado que en las dos instituciones educativas de alguna manera los estudiantes realizan algún tipo de actividad física que les permite desarrollar sus músculos y mantener un buen estado de salud. Respecto al factor socioeconómico, este influye de manera directa sobre los hábitos alimentarios ya que los niños de menores recursos no tienen la posibilidad de una ingesta balanceada con poco nivel de alimentos proteínicos como las carnes y pescados, remplazados por otros de alto contenido graso como las frituras, también se presenta la usencia de productos lácteos y frutas; Por otro lado, los niños de estrato 6 registran unos hábitos alimentarios con una composición balanceada y con todo los elementos que se requieren en la ingesta diaria para alcanzar el nivel energético que permita una buena nutrición y desarrollo; respecto a la actividad física los niños de menor nivel socioeconómico presentan niveles muy bajos por falta de escenarios deportivos y factor seguridad a diferencia de los niños de estrato 6 que tienen la posibilidad y el recurso económico de ascender a escenarios deportivos privados.

Finalmente concluyeron que; los niveles de actividad física que practican los estudiantes durante la semana son moderadas y de baja frecuencia. los estudiantes reportan entre una y dos horas de ocio principalmente en actividades relacionadas con los computadores, videojuegos y la televisión. Adicionalmente los restringe que las zonas cercanas en la que ellos viven no cuentan con escenarios deportivos o son peligrosos por la condición social. Mientras que los alumnos del colegio Colombo Británico son altamente activos físicamente con registros diarios de más de 60 minutos de actividades

moderadas representadas en prácticas deportivas, y también los alumnos tienen una dedicación de una a dos horas en tiempos de ocio principalmente en actividades relacionadas con videojuegos y computación, es decir, que toda la población objeto de este estudio se presentan altos tiempos dedicados a la TV, videojuegos y computadoras.

Tomando el aporte que esta investigación genera, parte de que Colombia es un país donde se marca el estrato social significativamente y que esto inciden en la alimentación de los niños y en unas buenas prácticas de hábitos saludables, por lo anterior es indispensable el afianzamiento de estos hábitos saludables para disminuir el tiempo dedicado al ocio por parte de los jóvenes y que estos puedan practicar actividades que les permitan desarrollarse como individuos íntegros.

Osorio, O. Amaya, M. (2009) PANORAMA DE PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN DE ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS. Tuvo como objetivo; Evaluar las prácticas de alimentación de adolescentes escolarizados. Este arrojo los siguientes resultados: Del total de la población muestra para esta investigación el 60% correspondió al género femenino mientras que el 40 % correspondió al género masculino, con edades entre 13 y 20 años. Los cereales y alimentos de harinas refinadas constituyeron el grupo de alimentos de mayor consumo, seguido de bebidas azucaradas y gaseosas, las carnes, las frutas y los lácteos. Los de menor consumo estuvieron en el grupo de los azúcares, pastelerías y heladerías, leguminosas, aceites, mantequillas, verduras, huevos, meriendas y comidas rápidas. Es de resaltar que en los hombres se reportó el mayor índice de consumo de licor. Para los adolescentes la ingesta de proteínas fue elevada, se reportó deficiencia en consumo de vitamina A, tiamina, riboflavina, niacina, vitamina B6, calcio y hierro. Los consumos de ácido ascórbico, vitamina B12 y zinc fueron elevados y el consumo de ácido fólico fue normal. Se encontró diferencias significativas en función del género: las ingestas de energía, proteína y vitamina B6 fueron mayores en los hombres respecto a las mujeres; mientras que la ingesta de vitamina A fue más elevada en las mujeres respecto a los hombres

En relación con la alimentación de comidas diarias se encontró que, en la totalidad de los adolescentes se saltaron una de las tres comidas principales, al revisar que situaciones inciden sobre esto, los adolescentes reportaron que los estados emocionales son el factor que más influye en el aumento o disminución de alimentos, el ver televisión es un factor que también influye, pero en menor proporción. Situaciones como la ansiedad, la angustia, la tristeza o el aburrimiento aumentan el consumo de alimentos por parte de los jóvenes, otras situaciones como la alegría, la realización de actividad física o deporte, estudiar o ver televisión, así como escuchar música y el estar enfermos inciden en el consumo de alimentos, pero en menor proporción. Los adolescentes comieron acompañados principalmente de sus padres, hermanos o familiares. Cabe mencionar que los adolescentes manifestaron que, la familia constituye la mayor influencia en la alimentación, seguido de los medios de comunicación, los amigos y lo que aprenden en el colegio, por último, es de destacar que quienes se encargan de comprar y cocinar los alimentos es la madre, seguido de la abuela o algún otro familiar.

Las investigadoras concluyen que, hay una alteración en la cantidad y calidad de los alimentos que consumen, esto se traduce en, grandes ingestas de cereales y gaseosas y baja en verduras y leguminosas, generando riesgos en la salud, ya que, el consumo de harinas refinadas puede incrementar el riesgo de azúcar en la sangre y con esto elevar el riesgos de desarrollar algún tipo de diabetes, por otro lado, en los alimentos que consumen en su dieta hay un déficit en el aporte de energía y vitaminas y también de otros suplementos como calcio, hierro, zinc, lo que hace inferir que la dieta de la población muestra de la investigación es bastante pobre y aunado a esto la alimentación durante el día no es adecuada debido a que se saltan una de las comidas diarias.

Los aportes que se recogen de esta investigación permiten evidenciar que los adolescente al consumir los alimentos con sus familias consumen la mayor cantidad o en su totalidad todo lo que se les coloca en el plato, al consumir solos los alimentos, estos prueban un poco y terminar por consumir solo lo que les provoca, por otro lado, es importante el trabajo con la población en edad inicial ya que al ser educados en unos hábitos saludables de alimentación les permite comprender que a medida que van

creciendo sus necesidades de alimentos van siendo modificados por su propio bien, evitando dietas ricas en harinas refinadas y disminuyendo el consumo de alimentos que no aportan nada a su cuerpo y que terminan por perjudicarlos y haciéndolos más vulnerables a desarrollar enfermedades como la diabetes. Es indispensables la educación desde la escuela, teniendo en cuenta la gran cantidad y diversidad de niños que confluyen en la misma, el desarrollo de estrategias que puedan fomentar los hábitos de vida saludables vinculando la actividad física, el descanso adecuado entre otras actividades que se pueda implementar con ellos y que sea apropiado por los mismos podrá multiplicarse a futuro y comenzar desde allí a combatir estos problemas que inciden de manera significativa en la población infantil.

(2007) Gamboa, E. Delgado, N. Barbosa, L. Prada G. PATRÓN ALIMENTARIO Y ESTADO NUTRICIONAL EN NIÑOS DESPLAZADOS EN PIEDECUESTA, COLOMBIA, en su artículo de investigación plantean como objetivo; Determinar el patrón alimentario en la población de niños en edad escolar del sector Guatiguará (Piedecuesta), evaluar su estado nutricional y la asociación con los factores socioeconómicos y alimentarios. Esta arroja los siguientes resultados; Guatiguará es una vereda del municipio de Piedecuesta en constante crecimiento, habitada por familias de muy bajos ingresos; una tercera parte de los padres y dos terceras partes de las madres están desempleados. Sin embargo, la jefatura del hogar estuvo a cargo del padre en el 60 % de los casos y de la madre en el 40 %. Más de la mitad de los niños no ingieren refrigerio y solo el 4,5 % recibe algún tipo de complemento nutricional en sus familias. La compra de alimentos, perecederos y no perecederos, se realiza con mayor frecuencia en las tiendas de la vereda donde predomina la frecuencia de compra de alimentos diaria. En la mitad de las familias, la madre es la responsable de la compra de alimentos. Dentro de los alimentos básicos que hacen parte del consumo infantil, los de mayor frecuencia de consumo fueron la panela, la papa, el arroz blanco, el tomate y la harina de cereales, al igual que el pan. Los alimentos consumidos en mayor proporción son de tipo energético, mientras los alimentos fuente de proteína de origen animal sólo son consumidos por la mitad de los niños (leche, huevo, y carne). Menos del 20 % de los niños consume proteína vegetal, siendo su fuente principal las leguminosas secas. De

las frutas, la de mayor consumo es el limón y de las verduras el tomate, seguido por la zanahoria. Además, se presentó un consumo considerable de frescos (saborizantes) y gaseosa. En cuanto a las preparaciones consumidas en cada tiempo de comida, para el desayuno las más comunes fueron: agua de panela, caldo de papa, pan y arepa; en el almuerzo: arroz seco, papa, yuca o plátano cocido, limonada y carne; durante la comida: agua de panela, pan, arroz seco y papa, yuca o plátano. La conclusión de la investigación arroja que, en Colombia, como en otros países de América Latina, la accesibilidad a los alimentos depende de los ingresos para adquirir una canasta de alimentos que permita satisfacer sus necesidades nutricionales. El patrón alimentario y el estado nutricional se ven afectados por el desplazamiento forzado y la pobreza, debido a que el reducido ingreso familiar limita la compra y consumo de alimentos. En el desayuno existe una deficiencia del 100 % en el consumo de frutas y sólo 25 % de los niños consume alimentos fuentes de proteína (huevo). En el almuerzo se observa deficiencia en el consumo de verduras en el 90 % de los casos, de fruta y de alimentos proteicos, mientras el consumo de saborizantes alcanza casi el 20 %. La última comida del día, presenta las mayores deficiencias, siendo nulo el consumo de verduras en el 100 % de los casos y de alimentos proteicos y frutas en el 90 %. En los países en desarrollo la seguridad alimentaria se ve afectada por las limitaciones económicas debido al reducido ingreso familiar que limita la compra y el consumo de alimentos. Es por ello que, los recursos con que disponen estas familias no permiten acceder a una nutrición adecuada y la compra de alimentos se realiza principalmente es realizada fraccionadamente en las tiendas las zonas veredales.

Los aportes de las investigadoras son bastante enriquecedores ya que evidencian la realidad que se vive en una zona de Colombia pero que son resultados que se pueden extrapolar debido a que muchas zonas del país viven en estas mismas condiciones y en donde la población mayormente afectada son los niños. Es evidente el trabajo que se tiene por delante y que sería justo y necesario poder desarrollarlo, poder construir, y ejecutar estrategias que fomenten el desarrollo de proyectos que impulsen las competencias laborales y la productividad de sus habitantes, con el fin de elevar los ingresos familiares y de esta manera contribuir positivamente a la calidad alimentaria de la familia. De esta manera el dinero obtenido podría invertirse en la compra de

alimentos necesarios para una alimentación balanceada y equilibrada que debe tener un niño en su proceso de crecimiento y desarrollo. Por otro lado, la preparación de alimentos saludables, especialmente frutas y verduras se hace preciso promocionar, con el fin de comenzar a desplazar las dietas basadas principalmente en harinas.

4.3. ANTECEDENTES DE ORDEN LOCAL.

(2008) López, J. Lleva a cabo una investigación titulada REPRESENTACIONES SOCIALES SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS DE TERCERO DE PRIMARIA DEL IED FRANCISCO DE PAULA SANTANDER. Esta investigación tuvo como objetivo; identificar las representaciones sociales que sobre alimentación poseen los niños de tercero de primaria del IED Francisco de Paula Santander de Bogotá. El estudio arroja como conclusión lo siguiente: el nivel socioeconómico en la mayoría de las familias de los niños encuestados no les permite la posibilidad de comer las tres comidas diarias ni de adquirir las porciones adecuadas y necesarias para una buena nutrición. Los niños no poseen un concepto claro sobre alimentación por lo cual su comportamiento es contradictorio ante estos ejes conceptuales. Por otro lado, se determinó en algunas de las familias encuestadas que ambos padres trabajan por lo cual, la alimentación de los niños se deja descuidada o se cambia por la adquisición de productos de fácil preparación con alto contenido de azúcar refinada y/o alimentos procesados, los niños por su parte consumen estos alimentos sin un orden ya que la mayoría del tiempo están solos en casa.

La representación social de los niños sobre alimentación tiende a ser relacionados con los conceptos impartidos en las clases y con lo que oyen decir en sus casas o en los diálogos con sus compañeros de clases. Cabe mencionar que estas representaciones no son lo suficientemente positivas y originan confusión al momento de conservar y manipular los alimentos que ingieren. Sin embargo, reconocen algunas normas de higiene que si se pondrían en práctica podrían mejorar la alimentación de los mismos como lo son; el lavado de las manos antes y después de ingerir los alimentos lo cual no es puesto en práctica por los mismos a pesar de las recomendaciones que les hace la profesora durante la clase y antes del descanso. Por otro lado, las familias no tienen

buenos comportamientos relacionados con la alimentación, la mayoría no tienen un lugar fijo para comer, las porciones no son adecuadas para su edad lo que hace que los niños consuman todos los alimentos que les sirven en las comidas sin hacer distinción de la importancia que tienen para su desarrollo y necesidades energéticas por parte de su organismo. Durante el descanso se observó que los niños se dejan encantar por alimentos pocos nutritivos y muy populares por televisión, estos contienen en su interior premios para quienes lo consumen, aun así, los niños siguen creyendo que la televisión no influye en la adquisición de sus alimentos. Teniendo en cuenta que la mayor parte de los padres de los niños encuestados no terminaron la educación secundaria, se hace una propuesta educativa que plantea como objetivo modificar la representación social de la población y que a su vez permita un mejoramiento de las dietas para la alimentación diaria de los mismos logrando la prevención de riesgos propios de su etapa de desarrollo vinculados a la nutrición.

Los aportes de la investigación son diversos en la medida en que permite de manera detallada, conocer las representaciones sociales de los niños y sus familias sobre la alimentación; transformando asertivamente las concepciones alimenticias que traen los chicos y fija su interés en la importancia de los hábitos alimentarios saludables para los niños de esta escuela y la comunidad aledaña. Al interactuar con los chicos se reconoce y se evalúa las representaciones sociales, es decir, sus conocimientos, sus concepciones, su actuar sobre la alimentación y se evidencia que tan coherentes son estas representaciones con su comportamiento y si estos comportamientos pueden influir en su educación para la salud y en su calidad de vida teniendo en cuenta sus necesidades humanas y el desarrollo integral. Y pone en marcha un plan de acción que involucra a las familias en pro de una educación vinculada al mejoramiento de los hábitos saludables de alimentación.

(2009) Rodríguez, M y Arocha G. “SIGNIFICADO Y PERCEPCIONES DE LA COLECTIVIDAD TEJANA, ALREDEDOR DE LA ALIMENTACIÓN: COMO UN PROCESO DE REFLEXIÓN PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA POLÍTICA PUBLICA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, DEL MUNICIPIO DE TENJO-CUNDINAMARCA”, EN LOS AÑOS 2008 Y 2009. Este trabajo

investigativo tuvo como objetivo; analizar los significados y percepciones de la colectividad tejana, alrededor de la alimentación, con el fin de generar información relevante, que permita orientar la toma de decisiones en la construcción, implementación y seguimiento de la política pública de seguridad alimentaria y nutricional de este municipio. Los resultados y conclusiones de la misma evidencian que, esta comunidad ha vivido una gran transformación de su situación económica, cultural y alimentaria lo que se traduce en un gran impacto en sus formas de organización social, prácticas de crianza, prácticas alimentarias y modificación de su cultura en todos los aspectos. Sin embargo, a través de planes de acción como Mahuaica, se pretende rescatar procesos ancestrales de esta comunidad, también esta Sasamué y ASOQUINUA, que, con base en la comercialización de productos a base de maíz y quinua, intentan marcar un hito en el tema de tradición gastronómica de los tejanos y la reivindicación del rol de la mujer del municipio. Por otro lado, la política de Seguridad Alimentaria y Nutricional del municipio debe ser construida, implementada y evaluada, bajo un enfoque participativo, integral, a partir de un diagnóstico que evidencie un conocimiento profundo de la real situación de las comunidades permitiendo la recuperación de lo ancestral, del encuentro con la tradición a manera de reconocer su cultura como parte de su identidad sin dejar de lado la capacidad de gestión y organización de la comunidad tejana que generen autonomía en las personas ya que esto reivindica su derecho a la alimentación y reconocimiento del otro como ser autónomo que puede ser capaz de transformar su propia realidad si se le garantiza elementos básicos para su desarrollo.

Los aportes que realiza esta investigación permite considerar de manera muy reflexiva el papel de la mujer, ya que, para esta y muchas otras comunidades la mujer en su rol de cuidadora y proveedora de la alimentación de sus familias, juega un papel importantísimo en lo relacionado con las prácticas de crianza de los hijos que contempla la construcción de unos hábitos de vida saludables, la transmisión de la tradición en el cuidado de mi cuerpo y el de los otros y el cuidado del ambiente como sujetos que hacen parte del mismo, entre otros. Evidentemente, el asumir responsabilidades como la de trabajar fuera del hogar y aportar recurso económico no la exonera de sus compromisos al interior del hogar, es allí donde se resalta la doble y a veces triple labor

de la mujer que enfrenta las múltiples tareas que le impone la sociedad como madre, esposa, hermana, hija y mujer trabajadora, es aquí, donde se debe posicionar a la mujer, como un elemento fundamental en la generación de espacios transformadores de las realidades sociales de las comunidades, entre estas, la situación de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Tenjo. Por otro lado, la investigación permite llevar a cabo reflexiones que cada uno puede hacer acerca de la alimentación y propone la construcción de una política de Seguridad Alimentaria y Nutricional a la cual toda la población mundial tiene derecho. A su vez problematiza el uso de sustancias químicas en los cultivos y que tan perjudiciales son para la integridad del organismo que lo ingiere. Esto es muy importante a la hora de hablar de hábitos alimentarios saludables ya que, muchas veces se tienen una alimentación balanceada, pero esta repercute de manera negativa en la salud del individuo y no se tienen en cuenta como se está produciendo este alimento.

(2009), Galván, S. Imbrecht, C. LA ALIMENTACIÓN TRADICIONAL A BASE DE YUCA COMO HERRAMIENTA PEDAGOGICA ENCAMINADA A LA CONSTRUCCIÓN DE TEXTOS ORALES Y ESCRITOS SIGNIFICATIVOS PARA LOS NIÑOS DE QUINTO Y SEXTO GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA KUWEI, RESGUARDO WACOYO. Su objetivo fue; caracterizar la construcción de textos escritos y orales en español de los niños de quinto y sexto grado de la institución educativa Kuwei, utilizando la alimentación tradicional como tema principal. Esta evidencio los siguiente: la inclusión de temas tradicionales como la alimentación a base de yuca dentro del plan de estudio de los estudiantes es pertinente por ser este un tema con el cual los niños han estado en contacto desde su nacimiento y por su carácter ancestral de esta manera, los niños ya tienen un discurso establecido alrededor de la temática. Dando paso dentro de la escuela a una educación propia en la que los niños puedan entrelazar la educación de su cultura y la educación impartida en un contexto escolar. Dentro de lo encontrado en los textos de los estudiantes se demarcan aspectos muy característicos de la oralidad dentro de sus escritos lo cual reitera el carácter oral dentro la cultura, el valor de la palabra y la importancia de esta para sus miembros incluyendo a los niños, otra similitud muy marcada que se evidencio, es la inclusión de temas como sea necesario en sus escritos y dentro de estas, historias ancestrales con sus

respectivos personajes. Asegurando de esta manera una forma propia de escritura dentro de los niños de la comunidad, materializando la cosmovisión de la cultura y todos los procesos relacionados con la misma. En la medida en que se conozca, reconozca y respete este pensamiento, se lograran poner en práctica estrategias que fortalezcan dicho proceso. Es de destacar que el bilingüismo que se vive en la escuela y en la comunidad, necesita ser repensado desde un lugar que promueva el valor por lo propio y el interés por lo desconocido, en donde no se desplace el conocimiento propio y la lengua nativa por adquirir costumbres ajenas que terminan por reconfigurar la visión de los territorios.

Los aportes que hace la investigación son de gran significancia ya que los conocimientos ancestrales que tienen los nativos acerca de los alimentos son transmitidos a los niños mediante la oralidad y con ello los beneficios que es para el cuerpo consumir productos naturales. Proponer una alimentación tradicional a base de yuca y otros alimentos tomados del campo de manera natural en los niños desde su infancia minimiza, los riesgos de la pérdida de su cultura e identidad y es a partir de esto en donde, se justifica la necesidad de una educación intercultural, en el que convergen diferentes estilos de vida incluso diferentes patrones de crianza sin anular ninguna de las formas ni miradas que estos tienen del mundo y sus integrantes, por el contrario, esto es utilizado como una herramienta para promover la producción de textos orales y escritos que puedan perpetuar una cultura milenaria y todo lo que ella arrastra desde sus creencias hasta su gastronomía.

(2014) González, N. y Guerrero, D. en su investigación titulada, LA CONFIGURACIÓN DE LA SUBJETIVIDAD EN TORNO A LA ALIMENTACIÓN: UN ANÁLISIS DESDE LAS VOCES DE COMUNIDADES DE VILLAVICENCIO Y TUMACO. La propuesta investigativa de tipo cualitativo, con enfoque hermenéutico ya que tuvo por objetivo comprender como el proceso alimentario incide en la configuración de las subjetividades en las comunidades de diferentes regiones y culturas, como lo fueron la Costa Pacífica y la Región de los llanos orientales. Dado que este es un estudio de tipo cualitativo se trabajó con una muestra teórica. El muestreo fue

progresivo de tipo intencional, secuencial y reflexivo. Estuvo comprendido por 10 madres cabezas de hogar del barrio 13 de mayo de la ciudad de Villavicencio y para el municipio de Tumaco se aplicó la entrevista a 4 personas de la comunidad afro y 6 del pueblo Awá, para un total de 10 personas en Tumaco que puedan dar cuenta de los principales cambios en el proceso alimentario. Es decir, se realizaron 20 encuestas semiestructuradas para todo el estudio.

Las conclusiones que arroja la investigación se enmarcan en que la alimentación contribuye a la configuración de las subjetividades especialmente en comunidades rurales y con pertenencia étnica como los afros y los indígenas, especialmente porque el significado social de la alimentación se recoge desde su pasado, permite pensar en un futuro mejor y vislumbrar posibles acciones para el cambio. Por otro lado, el conflicto armado y el desplazamiento afectan la constitución de subjetividades. En dichas situaciones la memoria alimentaria permite reactivar la conciencia reflexiva, para desde la experiencia poder proyectar mundos mejores y movilizar subjetividades individuales y colectivas para construir nuevas realidades. La memoria alimentaria es una metodología que puede permitir trabajar en la reconstitución de comunidades emancipadoras especialmente en contextos de conflicto armado, y puede ser una posibilidad para trabajar en la reconfiguración subjetiva durante el pos conflicto.

El aporte que hace la investigación es bastante importante en la medida que permite evidenciar como la historia y memoria alimentaria de los pueblos ancestrales se entretienen en relaciones que permiten contribuir a la recuperación e independencia frente al ingreso y constante bombardeo de alimentos y dietas que no hacen parte de estos contextos y que muy por el contrario le arrebatan parte de su historia gastronómica, se deja ver entonces que parte de la historia de una comunidad es su alimentación y como esta puede pasar de generación en generación a través de oralidad y mantenerse muy arraigada a sus pobladores, haciendo frente a las tendencias de hábitos alimentarios desequilibrados o descontextualizados.

(2011) Gómez, W. Molina, A. ¿Y PARA QUÉ ME COMO LA ENSALADA? Una propuesta pedagógica que promueve alimentación en niños y niñas. Esta investigación tuvo como objetivo, implementar prácticas pedagógicas que promuevan el cuidado de sí

mismo en el contexto de la alimentación saludables, entre niños y niñas de 3 a 4 años favoreciendo la propuesta de la Escuela Maternal. La propuesta se desarrolla desde la pedagogía del cuidado, refiriéndose al primer círculo de cuidado propuesto por Nell Noddings, el cuidado de sí mismo. Esta tuvo como resultados que en los niños es posible implementar prácticas de autocuidado ya que estos logran establecer acciones de cuidado dirigidas hacia ellos mismos asumiendo nuevas nociones frente a la alimentación saludable. Los niños y las niñas establecieron relaciones de cuidado, asumieron actitudes cuidadosas que de alguna manera iban generando en desplazamiento y preocupación por el otro. Entre las conclusiones de la investigación llevada a cabo en la escuela maternal y que se convierte en una de las primeras evidencias didácticas desde el cuidado, se evidencia que, es posible implementar prácticas del cuidado de sí mismo en niños y niñas de 3 a 4 años ya que los niños/as y el maestro asumen roles desde una lógica cuidadosa y se establece una corresponsabilidad que busca el reconocimiento del otro. Logrando de esta manera que todos los partícipes tuvieran la posibilidad de vivir la experiencia de no solo ser cuidados sino también de cuidar, esto permitió identificar la complementariedad que hay entre la justicia y el cuidado reconociendo otros aspectos teóricos relacionados con el cuidado como el apego, la empatía, las pautas de crianza que fueron fundamentales al momento de planear e implementar la propuesta pedagógica.

Finalmente, el acto de comer no solo involucra la nutrición para el organismo, sino que implica un acto social, tanto los modelos, el entorno, como los medios de comunicación y hasta las políticas internacionales son aspectos que inciden notoriamente en los hábitos alimentarios que adquiere un individuo los cuales incidirán durante toda su vida de una manera positiva o negativa, todo depende de la concepción que se tenga o que se esté fomentando en los niños y las niñas.

Recogiendo los aportes de esta investigación cabe destacar que el buen trato y los actos cuidadosos de las maestras, proporcionan al niño y la niña unos referentes positivos frente al cuidado, convirtiéndose no solo en unas bases seguras para el desarrollo de su personalidad sino influyendo en gran medida en el desarrollo de sus acciones morales.

De ahí la importancia que tienen los adultos más cercanos, es decir padres, familiares y maestros/as, puesto que se convierten en modelos, en los cuales los niños y las niñas apoyan la mayoría de sus acciones y generan hábitos y estilos de vida que pueden beneficiarlos o desfavorecerlos en su vida adulta. Por otro lado, es importante destacar que la pedagogía del cuidado aporta mucho para esta investigación en la medida en que refuerza la adquisición de hábitos de vida saludables mediante la puesta en práctica del cuidado de sí mismo desde una alimentación adecuada, un descanso adecuado, actividad física e higiene personal. Abordar estos temas desde edades iniciales permite ir concienciando al niño de la importancia del cuidado para sí mismo, de reconocer su cuerpo como un lugar seguro tanto para él o ella como para otros y genera comportamientos preventivos frente a posibles problemáticas relacionadas con la alimentación u otros factores. Otro aporte que hace la investigación es, la aproximación que hacen los niños/as en la identificación de comidas saludables como un beneficio al cuidado de sí mismos y a su calidad de vida, esto se evidenció en la visita que hicieron a un supermercado en donde los niños/asa través de sus comentarios y acciones identificaban la importancia de las frutas y las verduras como alimentos para su bienestar.

Como se puede apreciar, en las investigaciones revisadas solo se aborda el tema de hábitos alimentarios en los niños, y en otras poblaciones, por lo anterior, llevar a cabo esta investigación se hace necesaria en la medida en que brinda una estrategia pedagógica mediante el uso del cuento para la enseñanza/aprendizaje de hábitos saludables de alimentación en pro de la reflexión del cuerpo como lugar seguro incidiendo directamente en el crecimiento y desarrollo del sujeto.

A continuación, se presentan investigaciones que abordan diferentes temas a través del cuento como estrategia en la enseñanza de diferentes temas.

(2015) Aguilar, Cañate y Ruiz. En su investigación **EL CUENTO: HERRAMIENTA PARA EL APRENDIZAJE DE LA COMPRENSIÓN LECTORA EN PREESCOLAR Y BÁSICA PRIMARIA** tienen por objetivo; Dinamizar la comprensión lectora mediante la implementación del cuento como estrategia didáctica en los niños y niñas

de la primera infancia de la Institución Educativa Rafael Núñez de sabanas de Mucacal. Esta investigación plantea una encuesta de 15 preguntas con una interpretación individual de cada una de las respuestas graficadas posteriormente. Concluye que la lectura de cuentos infantiles, ayuda a los niños y niñas a desarrollar habilidades de comprensión lectora, ayudándolos de esta manera dejar volar su creatividad e imaginación en el mundo fantástico de la lectura. Todo lo dicho hasta ahora explica porque la importancia de leer dentro y fuera del aula con la ayuda de los docentes, padres de familia y los estudiantes para complementar las herramientas implementadas por los docentes dentro del aula. Enfatiza, que la lectura juega un papel fundamental que nos ayuda a fortalecer las competencias lectoras, ya que están relacionadas con el contexto de nuestra vida. Así mismo debemos reorientar el proceso de reflexión inicial de leer para relacionarlo con los saberes previo y aclarar dudas que se presenten frente a los aprendizajes posteriores.

Los aportes de esta investigación para la que se pretende desarrollar son muy importantes ya que, afianza la importancia de la lectura en los niños y cómo mediante la utilización del cuento como estrategia, se puede estimular la creatividad y desarrollar un proceso de aprendizaje de la realidad por parte del estudiante además de propiciar la participación de manera espontánea y el trabajo en equipo.

(2012) Pita, L. Samboni, Y. en su investigación titulada; CONTANDO AL DERECHO Y AL REVES, CUENTO PARA EL APRENDIZAJE DE ADICCIÓN ENTRE NÚMEROS ENTEROS 3 ZONAS, UN MISTERIO. La cual tuvo como objetivo; Presentar el cuento 3 zonas, un misterio, propuesto para motivar el aprendizaje de la adicción de números enteros. Esta investigación trata del tema de la adicción de números enteros, en un contexto de ficción, para lo cual se utiliza la idea de cargas positivas y negativas y a partir de ellos, el modelo concreto de neutralización para la introducción a la temática, ya que estas son tanto positivas como negativas. Se elaboró una propuesta que contribuyo al aprendizaje del tema de manera agradable y no tradicional ya que es a través de la lectura que el lector va descubriendo como se suman números enteros a su vez, él mismo es relacionado con los sucesos de la historia, por tal motivo los cuentos están escritos en presente. El cuento incluyo cinco actividades a

desarrollar y premios que buscan que el lector se apropie de la narración y de la temática que se enseña. La conclusión que se obtuvo después de la investigación es determinante ya que efectivamente permitió la apropiación de temáticas que, aunque han sido estudiadas y tratadas en diferentes niveles no fueron asumidas con claridad suficiente. Durante la aplicación de la prueba piloto se observó la apropiación del tema y conjuraciones de algunas ejemplificaciones abordadas en el cuento, por último, cabe mencionar que las ejemplificaciones ilustrativas y visuales permitieron complementar óptimamente el trabajo y por medio de estas, también se logra comprender el trabajo creativo desarrollado en el texto.

Los aportes de la investigación permiten evidenciar que mediante la estrategia pedagógica del cuento se puede propiciar un aprendizaje asertivo de un tema en específico en este caso las matemáticas, se logra a través de éste envolver al lector y captura su atención estimulando su capacidad de comprensión y reflexión para la construcción y apropiación de un conocimiento que muchas veces ya se ha abordado de otra manera sin causar ninguna apropiación de éste anteriormente. Es importante mencionar que, el cuento también tiene una particularidad que propicia el aprendizaje y que es atractivo para los niños, esto es, el dibujo, la ayuda visual que propicia el cuento a través de la imagen.

Finalmente, la importancia de la investigación que se quiere realizar radica en que, mediante la unificación del tema de hábitos saludables de alimentación trabajados a través del cuento como estrategia pedagógica, se genere una reflexión acerca del cuerpo como un lugar seguro, y que este sea visto como un lugar vivo y habitable por tal motivo, se hace indispensable el cuidado y respeto del mismo.

Como se puede evidenciar en las investigaciones consultadas, es en la niñez donde se hace necesario reforzar unos hábitos de vida saludables y teniendo presente que los cuentos son una parte muy importante del crecimiento de los niños permitiéndoles empatizar con el mundo, desarrollar su imaginación y resolver conflictos además de ser una de las bases para el desarrollo intelectual, lo que se quiere es, que esta investigación

pueda servir de apoyo para llevar a cabo estrategias que estimulen la salud, la buena alimentación, el respeto por el cuerpo ya que finalmente es este el lugar que se habita desde que se nace y hasta que se muere.

Las dinámicas actuales y los estilos de vida están incidiendo en los sujetos y transformando sus costumbres, sus hábitos, creencias y hasta su alimentación, la sociedad se está viendo bombardeada de nuevas tendencias que sin importar el daño físico, psicológico y emocional que puedan generar sobre los sujetos se están implantando como regla sobre los individuos. Es por ello que, en la medida en que se pueda trabajar con los niños todos estos aspectos anteriormente mencionando se lograra la transformación de sujetos más seguro y consiente de la importancia que tienen la alimentación balanceada y equilibrada sobre el organismo.

5. MARCO TEORICO.

El presente marco teórico tiene el propósito de dar al proyecto coordinación y coherencia de conceptos que permitan abordar el problema planteado anteriormente, de tal forma que permita interrelacionar conceptos de materias o disciplinas académicas como la biología y la pedagogía. Permitiendo al lector relacionar los conceptos concernientes a los hábitos saludables de alimentación y de esta misma manera poder integrarlo a su aprendizaje.

Se pretende por tanto integrar el problema dentro de un ámbito donde éste cobre sentido, incorporando los conocimientos relativos al mismo y ordenándolos de modo tal que resulten útiles a cualquiera que desee indagar sobre temas relacionados con el cuento como estrategia pedagógica para la enseñanza/aprendizaje de hábitos saludables de alimentación propiciando la reflexión del cuerpo como lugar seguro.

El cuento ha sido transmitido de generación en generación como una práctica oral por parte de las familias. Los padres y abuelos contaban a los niños historias y saberes, con la finalidad de entretener, divertir e incluso tranquilizar al niño, aun cuando los contenidos de las historias no eran creados para un público infantil, las narraciones que se daban en ese entonces eran fantásticas, imaginativas y, en algunas ocasiones, anecdóticas. (Arango, 2014)

En ese orden de ideas, Perceval y Calvo (2006) abordan **el cuento** infantil, definiéndolo como una herramienta para la transmisión de conocimientos. Estos realizan una búsqueda de lo que fue en sus inicios encontrando que anteriormente, la comunicación o transmisión de la literatura infantil era netamente oral-gestual ya que muy pocos tenían la capacidad de memorizar las historias y transmitir las. Posteriormente, el cuento llegó a la imprenta y es aquí donde, para muchos, enfrenta una revolución que cambiaría su existencia, ya que fue la mejor manera de recopilar historias que seguramente con el tiempo se habrían olvidado.

El cuento como lo define Alas, L (1997). Es la más sencilla narración de un suceso notable (en «narración» se incluye descripción, diálogo y reflexión; el «suceso» puede

ser más o menos rico en acción y comprende también la forma en que los personajes viven los hechos; «notable» quiere decir que el suceso que se narra sea digno de ser contado por exhibir algún atributo y de novedad).

Pero para Agudelo, (2016) El cuento ayuda a formar en valores, genera estados de contemplación y conciencia, incrementa los niveles de escucha, origina vínculos con el pasado y la tradición, potencia la imaginación, enseña a pensar intuitivamente, provee de nuevas preguntas y nos recuerda, mientras nos vincula con el futuro, que lo más humano en el hombre también puede decirse en lógicas narrativas y en lógicas no lineales.

Desde una mirada retrospectiva en el tiempo, podemos apreciar el gran valor que tenían y sigue teniendo los cuentos y las historias populares para transmitir conocimiento y enseñanzas vitales para sobrevivir y desenvolverse en sociedad. Los cuentos son una forma ideal de aprender. Nuestro cerebro es social y aprende más fácilmente a cuando interactúa con otras personas. (García, 2014) plantea que son una fórmula fabulosa para generar nuevas conexiones neuronales en nuestro cerebro que se irán consolidando poco. Para los niños y las niñas de este tiempo, el cuento continúa siendo un instrumento emocional y mágico en sus años de escuela. Es un recurso claramente socializador, que dispone de una llave especial para abrir la puerta de la lectura y de la escritura, e incluso de la convivencia y de la tolerancia. Pero, sobre todo, su principal capacidad se basa en que todavía es capaz de activar el aprendizaje de la lengua escrita.

Para esta investigación, y haciendo una mirada profunda del significado del cuento, éste será comprendido como lo propone Agudelo ya que, permite entenderlo y abordarlo de una manera más amplia vinculando otras dinámicas que permiten tejer nuevas relaciones en el proceso de aprendizaje por parte de los estudiantes.

El desarrollo de niño a adolescente es una etapa muy significativa en la vida de cualquier ser humano, es en ésta donde se dan importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos, por lo anterior la construcción de unos hábitos saludables cobra importancia ya que los requerimientos nutricionales y un adecuado aporte de energías y

nutrientes reducirán y evitarán los riesgos de situaciones que puedan ocasionar alteraciones y trastornos en la salud.

Por lo anterior se hace necesario comprender la definición de **Hábitos Saludables**, este concepto es definido por Velázquez (s.f) como todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada. Otros autores como Cockerhan, Rütten y Abel (2007) coinciden en que la definición más adecuada para este concepto es el de modelos colectivos de conducta relacionados con la salud, basados en elecciones desde opciones disponibles para la gente, de acuerdo con sus posibilidades en la vida.

Se evidencia entonces que, los hábitos de vida saludables comprenden muchas ideas e interrelaciones entre las mismas, en lo que si concuerdan los autores es que esto debe contemplar desde la alimentación hasta el descanso sin dejar de lado el desarrollo de actividades físicas que le permiten a individuo relajarse, tomar un descanso y reflexionar sobre sí mismo.

Lo anterior es apoyado por la FAO (s.f.) quienes definen a los Hábitos saludables de la siguiente manera; descritos como el peso corporal, la actividad física, la buena higiene personal y un ambiente limpio todo lo anterior influye en la salud de los individuos manera positiva. La definición explora lo que es un peso corporal saludable y como lograrlo a través de la mantención del balance energético. Analiza la importancia de tener un buen estado físico y de realizar actividad física en forma regular, para mantener el peso corporal adecuado y tener una buena salud. Es importante también la protección ante agentes que causan enfermedades para mantener un buen estado de salud y bienestar.

Por lo anterior, el concepto más apropiado para esta investigación es el que plantea Velázquez (s.f.) ya que la autora al definir este concepto toma en cuenta otros aspectos

que tienen una incidencia positiva sobre el individuo uno de ellos es el descanso, el cual muchas veces se deja de lado ya que se piensa que el hecho de descansar es perder el tiempo o dedicárselo al ocio pero es importante resaltar los beneficioso que es para el organismo un buen descanso que se verá reflejado en lo físico y en lo mental. Las prácticas cotidianas de unos hábitos saludables de alimentación también proveerán al cuerpo de la energía que este necesite para desarrollar sus actividades y evitar la fatiga, y la ansiedad que generan las extensas jornadas laborales o las mismas dinámicas cotidianas de los individuos.

Algunos fenómenos instintivos e innatos juegan un papel en todo este asunto, como lo es el caso de la preferencia por los alimentos dulces, y posiblemente por los salados, así como el rechazo por los alimentos ácidos y los amargos. Teniendo en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y nutrientes necesarios para un crecimiento sano, la educación nutricional tiene una importante influencia en construcción de unos hábitos alimentarios saludables en los individuos. Pero no siempre ha sido positiva ya que actualmente nutricionistas promueven el consumo de costosos alimentos ricos en proteínas a personas que no los pueden comprar, y la tendencia de escoger alimentos o nutrientes sea para promoverlos o para prohibirlos, no ha desaparecido, como tampoco la tendencia a tratar de enseñar mediante el temor y quitando el placer de comer. (Oliva, 2013)

Es por ello que la **Alimentación** es un concepto multidimensional que tiene que ver con las conductas y los comportamientos que una persona va adquiriendo a lo largo de los años y que hacen parte de su cultura. (Mataix, 2015) lo define como la forma y manera de proporcionar al organismo los alimentos que le son indispensables y está en relación muy íntima con el concepto de nutrición.

Por su parte (Rico y Escobar, 2013) Lo definen como el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes son los que luego se transforman en energía y proveen al organismo vivo los elementos que requiere para vivir.

La alimentación es, por tanto, una de las actividades y procesos más esenciales del mundo de los seres vivos ya que está directamente relacionada con su supervivencia diaria.

Pero para (Ramos, 2007) La alimentación no solo remite a la satisfacción de una necesidad fisiológica idéntica en todos los seres humanos, sino también a la diversidad de culturas y a todo lo que contribuye a modelar la identidad de cada pueblo. En la selección de los alimentos influyen factores como la genética, la fisiología, la educación, la economía, estructuras sociales y culturales; las técnicas de producción agrícola, las representaciones dietéticas y religiosas, la visión del mundo y de un conjunto de tradiciones lentamente elaboradas a lo largo de los siglos.

Teniendo en cuenta lo anterior, la alimentación será comprendida como lo planea (Ramos, 2007) ya que los alimentos escogidos componen la dieta, sacian el hambre y proporcionan al cuerpo humano las sustancias nutritivas para su funcionamiento. Pueden existir grandes variaciones en la forma de preparar los alimentos para su consumo debido a que es un hecho opcional y parcialmente libre, por lo que puede ser susceptible de ser modificado mediante la educación en alimentación.

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado, si faltan algunos nutrientes en el organismo, hay desnutrición, la cual es muy frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad. El conocer los requerimientos nutricionales, ser asertivo a la hora de elegir los alimentos que garanticen una dieta adecuada de energía y nutrientes, organizar y estructurar las comidas a lo largo del día reducirán los riesgos de generar enfermedades relacionadas con los hábitos alimentarios. (Garrido, 2012) La nutrición juega un papel fundamental en el desarrollo y crecimiento de los organismos ya que, el individuo no siempre al alimentarse se nutre, puesto que, la nutrición es consecuencia de la alimentación, la nutrición utiliza e incorpora las sustancias químicas contenida es los alimentos llamadas nutrientes al organismo. Es decir que; una persona puede estar bien alimentada (no tiene hambre, ha comido lo que le ha apetecido, está satisfecha) sin embargo puede estar mal

nutrida (tiene déficit o superávit de algunos nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento corporal). De esta manera la nutrición es un proceso interno e involuntario.

Es importante llevar estos conocimientos al aula, para ser abordados por el maestro y el estudiante en pro de la construcción de unos saludables hábitos alimentarios teniendo en cuenta la distinción entre hábitos alimentarios y hábitos alimenticios para evitar en alguna confusión. Cuando se habla de hábitos alimentarios, se hace referencia a aquellas prácticas de consumo de alimentos mediante las cuales los individuos seleccionan su alimentación en función de mantener una buena salud. La formación de hábitos alimentarios inicia desde edades muy tempranas, (Hidalgo, 2012). Mientras que los hábitos alimenticios, hacen referencia a los hábitos que ya se han adquirido durante el crecimiento del individuo. En los dos casos los hábitos están sujetos a cambios y transformaciones que van en pro o en contra de la salud. (Cervera et al, 2013).

El maestro debe guiar el **Aprendizaje** que según Piaget (1998) es un proceso mediante el cual, el sujeto a través de la experiencia, la manipulación de objetos, la interacción con las personas, genera o construye conocimiento, modificando en forma activa sus esquemas cognitivos del mundo que lo rodea, mediante el proceso de asimilación y acomodación.

Mientras que para Vygotsky (1998) el aprendizaje se produce en un contexto de interacción con: adultos, pares, cultura, instituciones. Estos son agentes de desarrollo que impulsan y regulan el comportamiento del sujeto, el cual desarrolla sus habilidades mentales (pensamiento, atención, memoria, voluntad) a través del descubrimiento y el proceso de interiorización, que le permite apropiarse de los signos e instrumentos de la cultura, reconstruyendo sus significados.

Mientras que la **Enseñanza** es vista como la que debe proveer las oportunidades y materiales para que los niños aprendan activamente, descubran y formen sus propias concepciones o nociones del mundo que les rodea, Piaget (1998). Usando sus propios instrumentos de asimilación de la realidad y descubriendo la zona de desarrollo próximo ya que, tiene que ver con lo que niño puede hacer con ayuda, e indica las habilidades y

competencias que se pueden activar mediante el apoyo de mediadores para interiorizarlas y reconstruirlas por sí mismo Vygotsky (1998)

En este proceso de asimilación el individuo incorpora una nueva información a un esquema cognoscitivo preexistente, adecuándola para integrarla y comprenderla, esta acomodación produce cambios esenciales en el individuo.

Muchas son las discusiones que se tejen alrededor del concepto de enseñanza/aprendizaje como uno solo, muchos son los autores que así lo trabajan considerando que cuando se da una enseñanza hay un aprendizaje por tal motivo se ve como uno solo.

Para (Sarmiento, 2007) el proceso de **Enseñanza/Aprendizaje** se concibe como el espacio en el cual el principal protagonista es el alumno y el profesor cumple con una función de facilitador de los procesos de aprendizaje. Son los alumnos quienes construyen el conocimiento a partir de leer, de aportar sus experiencias y reflexionar sobre ellas, de intercambiar sus puntos de vista con sus compañeros y el profesor.

Otros autores como (Contreras, 1990) prefieren trabajar con el concepto de Enseñanza-Aprendizaje como un sistema de comunicación intencional que se produce en un marco institucional y en el que se generan estrategias encaminadas a provocar el aprendizaje. Cabe mencionar que no siempre la enseñanza- aprendizaje se da en el marco institucional ya que la educación está cambiando y esta relación se puede dar en otros escenarios.

Por otro lado, (Ortiz, 2009) define Enseñanza-Aprendizaje como el movimiento de la actividad cognoscitiva de los alumnos bajo la dirección del maestro, hacia el dominio de los conocimientos, las habilidades, los hábitos y la formación de una concepción científica del mundo. Se considera que en este proceso existe una relación dialéctica entre profesor y estudiante, los cuales se diferencian por sus funciones; el profesor debe estimular, dirigir y controlar el aprendizaje de manera tal que el alumno sea participante activo, consciente en dicho proceso, o sea, "enseñar" y la actividad del alumno es "aprender".

Aunque en esta relación no siempre se dé así, ya que, en este proceso la construcción del saber se da del maestro al estudiante y del estudiante al maestro.

Tomando elementos de los autores se abordará el concepto de Enseñanza/Aprendizaje como; la decisión de aprender de manera autónoma, en la relación Enseñanza - Aprendizaje hay un acto particular entre uno y otro, es decir, una relación donde tanto el que enseña aprende y el que aprende enseña. Es la construcción por parte del aprendiz de su propio conocimiento, centrado en los procesos cognitivos y las estrategias metacognitivas que se desarrollen, donde el profesor media en el procesamiento y construcción del conocimiento, mientras que el aprendiz procesa activamente la información, construye el significado y autorregula su aprendizaje, y en donde el resultado de este proceso no es la cantidad sino la calidad del conocimiento construido. De esta manera será entendido para esta investigación el concepto de Enseñanza - Aprendizaje

Por lo anterior el uso de **Estrategias Pedagógicas** definidas como; aquellas acciones del maestro con el propósito de facilitar la formación y el aprendizaje, utilizando técnicas didácticas las cuales permiten construir conocimiento de una forma creativa y dinámica. (M.E.N. 2012)

De esta manera las Estrategias Pedagógicas son los procesos y procedimientos pedagógicos que fortalecen la construcción del conocimiento y la dependencia de los estudiantes con sus profesores. (Lovos, et al, s.f.)

Una Estrategia Pedagógica es un sistema de acciones que se realizan con un ordenamiento lógico y coherente en función del cumplimiento de objetivos educacionales. Es decir, constituye cualquier método o actividad planificada que mejore el aprendizaje profesional y facilite el crecimiento personal del estudiante. (Camacho, T. et al, 2012)

Las Estrategias Pedagógicas constituyen los escenarios curriculares de organización de las actividades formativas y de la interacción del proceso enseñanza y aprendizaje donde se alcanzan conocimientos, valores, prácticas, procedimientos y problemas propios del campo de formación. (Bravo, N. 2008)

Es apropiado para esta investigación entender el concepto de estrategias pedagógicas a partir de la definición de (Camacho, t. et al, 2012) ya que el maestro en mejoras del

aprendizaje, debe implementar actividades o elaborar estrategias que fomenten y/o refuercen los conocimientos construidos con el estudiante de manera que, este los pueda apropiarse e implementar en cualquier momento de su vida en que así lo requiera.

En la presente investigación se hace necesario definir Niño, teniendo en cuenta que, en algunas sociedades, la infancia es una condición determinada por la posición que ocupa el niño dentro de la comunidad, más que por su edad.

Según la RAE (2012), la palabra **niño o niña** proviene de la voz infantil o la expresión onomatopéyica *ninno*, que refiere al que está en la niñez, que tiene pocos años, que tiene poca experiencia o que obra con poca reflexión y advertencia, entre otras características.

Por otra parte, la niñez es definida por la RAE como: i) el período de la vida humana que se extiende desde el nacimiento a la pubertad –mismo significado de la palabra infancia–; b) el principio o primer tiempo de cualquier cosa; y c) la niñería, acción propia de niños. Tanto la palabra infancia como niñez sugieren el período vital que transcurre durante los primeros años de la vida humana.

Para Wasserman (2001) citado por (Pavez, 2012) la palabra niño o niña presenta una polisemia muy amplia, aunque en general alude a la condición de las personas con pocos años de edad o que se encuentran en posición de subordinación social (servidumbre). La palabra niña también se utiliza para designar a la pupila del ojo, ya que “pupila” proviene del latín *pupilla* que significa huérfana menor de edad y que está bajo la autoridad de una persona tutora.

Quienes siguen sometidos a la autoridad de los padres son considerados niños, con independencia de la edad que tengan, mientras que quienes asumen papeles y responsabilidades de adulto reciben los consiguientes derechos y deberes sociales.

Amnistía Internacional (2017) y según la mayoría de las normas jurídicas internacionales al igual que la mayoría de ONG y los grupos de defensa de los derechos del niño lo definen como toda persona menor de 18 años.

En gran parte del mundo, incluso los niños de corta edad tienen responsabilidades económicas significativas: tienen que trabajar, ya sea para mantenerse o para contribuir a la economía familiar, por lo que les queda poco tiempo para ir a la escuela o para jugar. Al mismo tiempo, los niños que se ven obligados a asumir responsabilidades económicas y emocionales propias de los adultos corren un riesgo aún mayor de sufrir abusos, precisamente porque no se los considera niños. Puede no reconocerse que siguen siendo inmaduros emocional y físicamente y, por tanto, que necesitan las salvaguardias y protecciones adicionales que proporcionan las normas jurídicas pertinentes.

La concepción que se tenía de los niños en Colombia ha cambiado en el transcurso de los años. En un principio, los niños eran considerados como seres pasivos sometidos totalmente a la autoridad paterna. Luego, son concebidos como seres en situación de necesidad que el legislador debe proteger de cualquier explotación. A partir de la Constitución de 1991, en virtud al preámbulo y la consagración de los derechos de los niños en el artículo 44 los menores de edad se convierten en sujetos de derechos, considerados como seres en desarrollo que poseen dignidad integral.

El Código de la Infancia y la Adolescencia (2010) incorporó en el artículo 3 la definición que diferencia al niño o niña y adolescente así: "Se entiende por niño o niña, las personas entre 0 y los 12 años y por adolescente las personas entre 12 y 18 años de edad." Ante lo expuesto anteriormente, se puede afirmar que en Colombia la expresión "niño" solamente se refiere a las personas entre los 0 y los 12 años de edad, sin perjuicio de los derechos que tienen los adolescentes por ser menores de 18 años.

El último concepto a definir para darle estructuración y coherencia a la presente investigación. Es el cuerpo como lugar seguro.

El cuerpo es considerado como un conjunto ordenado de vísceras, órganos, vasos, etc. Pero actualmente y debido a las dinámicas que se dan en torno al cuerpo esté al considerarse como un lugar seguro es más que ese concepto ambiguo que se conoce. Es la presencia de nuestra persona, el cuerpo es lenguaje, y habla a los otros y nos habla a nosotros mismos. (Alemañy, 2009)

En este sentido, considerar el cuerpo como un lugar seguro es especial en la adolescencia, es en esa etapa donde el cuerpo se convierte en el sentido de la vida de muchos jóvenes, su cuerpo juega un papel importante que puede ser positivo o negativo dependiendo de la concepción que se tenga o se haya formado del mismo. El miedo al rechazo y a la no aceptación que tienen muchos adolescentes, lo viven de forma patológica. Invierten tantas energías en aparecer aceptables para los demás que se pierden a sí mismos, y entran en una dinámica que tiene gran dificultad para ser reales y ocuparse de otras cosas.

La enseñanza de la biología, históricamente se ha trazado saberes de anatomía, fisiología e higiene, en donde se puede visibilizar el cuerpo como un sistema integrado por órganos que funcionan de forma constante y dinámica. (Fajardo y Sierra, 2016).

El **cuerpo como lugar seguro** es también presencia social y tiene gran importancia la dimensión social que se tienen del mismo. En el caso de los adolescentes y en especial las chicas, la percepción de su cuerpo se haya muy influenciada por los sistemas culturales y ambientales de referencia, y derivan en desarrollar conductas peligrosas para su salud (Corral MI 1988) citado por (Molina, 2005) que terminan en el grave problema de la anorexia y la bulimia.

El cuerpo es el lugar de expresión de toda la vida. Actualmente se encuentran adolescentes con mucho miedo a desagradar, a no ser como el otro quiere que sean. De tal manera que no tienen una idea clara de su esquema corporal, y esto influye muy negativamente en sus conductas y en su desarrollo personal.

En la mayoría de los casos la percepción vivencial del propio cuerpo como lugar seguro se halla mediatizada por su efecto social o la imagen especular que le devuelve el

entorno. A muchas personas les es imposible apreciarse a sí mismos y a su cuerpo de forma independiente, estos se ven influenciados fuertemente por los comentarios y presión del grupo social al que pertenezca.

El cuerpo como lugar seguro inscribe la raza, la salud o la enfermedad, determinada nacionalidad, la virtud o la deshonra, la seguridad, la identidad. Se trata posiblemente de uno de los mayores recipientes sin que su forma sea cóncava ni atraiga hacia sí únicamente sólidos o líquidos. Ante la presencia de un cuerpo, únicamente su presencia, despliega un amplio número de prejuicios, valores, estereotipos y discursos acerca de lo que es, sus intenciones, sus aspiraciones, su extracción social, sus relaciones, y todo esto debido a su presencia. (Molina, 2005).

El maestro de biología constantemente se cuestiona e indaga en nuevas formas de enseñar y dinamizar el concepto de cuerpo y entender éste como un lugar seguro que sea habitable y respetable de manera armónica, es importante integrar las problemáticas que inciden sobre estos y que los estudiantes puedan tener elementos para solucionarlos.

En esta perspectiva, “La mayoría de las reflexiones sobre el cuerpo como lugar seguro en la escuela aluden al campo de la educación física y los espacios relacionados con el movimiento y la expresión, tales como la danza y el teatro, entre otros. No se encuentran investigaciones que se pregunten por el lugar que ocupa el cuerpo en la clase de matemáticas, biología o español (Cabra & Escobar, 2013. p.149).

Para la presente investigación este concepto será entendido desde la definición de (Molina, 2005) ya que la misma abarca aspectos sociales que incluyen la raza, la nacionalidad, la salud o la enfermedad, la identidad, entre otros, que actualmente inciden fuertemente en la mirada del cuerpo como lugar seguro y que muchas veces son moldeados por la sociedad.

6. CONTEXTUALIZACIÓN.

La institución se encuentra ubicada en la Car 14 a n 57- 28 barrio chapinero noroccidental localidad Teusaquillo, UPZ 101 galerías, en los alrededores de la institución se pueden encontrar almacenes de ropa, tiendas de abarrotes, locales comerciales, talleres de mecánica, bodegas de reciclaje, así mismo encontramos vías de transporte importantes como la Caracas y la estación de Transmilenio de la calle 57, los habitantes del sector pertenecen a un estrato socioeconómico Nivel 3, sin embargo hay una fuerte presencia en el lugar de habitantes de la calle, también se evidenció el consumo de sustancias psicoactivas por parte de estas personas. El colegio es mixto, su modalidad es técnico comercial, los niveles con los que cuenta la institución son preescolar, básica primaria, básica secundaria media, la jornada con las que cuenta la institución son; mañana, tarde, y noche. En el 2014 cumplió 100 años de funcionamiento

La institución actualmente está regida por el manual de convivencia en donde hacen alusión a la siguiente frase *“hacia una comunidad incluyente productiva respetuosa de los derechos humanos”*. En el manual de convivencia también enfatiza la visión y misión como la finalidad y la base del colegio.

Misión

“Somos una institución educativa de carácter técnico comercial para la formación humana, integral, incluyente y de calidad de los educandos menores, adultos, sordos y oyentes en los niveles de preescolar, básica y media, dirigida a desarrollar procesos de pensamiento y competencias que promuevan una actitud emprendedora, con responsabilidad social, articulada con el SENA y otras instituciones” (Manual de Convivencia, Colegio Técnico Comercial Manuela Beltrán 2015-2016 pág. 22)

Visión

“En el año 2016 el colegio técnico comercial Manuela Beltrán, IED será reconocida por el distrito y por la calidad de sus servicios educativos; técnica y tecnológica en

convenio con el SENA y otras instituciones.” (Manual de Convivencia, Colegio Técnico Comercial Manuela Beltrán 2015-2016 pág. 22)



Figura 1 Ubicación Colegio Manuela Beltrán, adaptada de:
<https://www.google.com/maps/place/Colegio+Manuela>

Desde el año 2009 la institución realizó una vinculación con el servicio nacional de aprendizaje (SENA), en donde se orienta a los estudiantes a una educación técnica laboral, ofreciéndoles a los estudiantes que cursarían decimo y grado once, tres modalidades; asistente administrativo, contabilidad y finanzas a nivel técnico, organización de eventos turísticos y recreativos. Su población estudiantil es de 2.321 estudiantes matriculados en jornadas diurnas y nocturnas, que son beneficiarios de este proyecto educativo basado en la formación laboral, gracias a su modalidad de técnico comercial.

ESCALA DE VALORACIÓN DE LOS DESEMPEÑOS Y SU RESPECTIVA EQUIVALENCIA CON LA ESCALA DE VALORACIÓN NACIONAL:

Escala Nacional	Porcentaje	Escala Numérica
Desempeño Superior	de 90 A 100%	de 4.5 A 5.0
Desempeño Alto	de 80 A 89%	de 4.0 A 4.4
Desempeño Básico	de 66 A 79%	de 3.3 A 3.9
Desempeño Bajo	Debajo de 65%	de 1.0 A 3.2

Figura 2 Escala de valoración. Adaptado de: Manual de Convivencia, Colegio Técnico Comercial Manuela Beltrán 2015-2016

Las edades de la población estudiantil para el presente trabajo oscilan 9 a 12 años, son estudiantes de quinto grado de primaria, los estudiantes tienen un buen comportamiento en el aula de clases, se nota el compañerismo en el grupo, otro comportamiento general del grupo de estudiantes es la pérdida de la concentración durante la clase, por lo que, la profesora titular implementa el uso de videos, películas y trabajo en grupo, esto para reforzar los temas vistos y lograr capturar la atención y motivación de los estudiantes durante la clase. Los estudiantes muestran un interés por la clase de ciencias y hacen evidente su curiosidad por ir al laboratorio y realizar experimentos. Siempre se les deja una actividad para que sea desarrollada en el hogar y en todas las clases se les hace revisión del cuaderno para corroborar que los estudiantes haya tomado apuntes del tema y desarrollado la actividad y luego se procede a realizar una retroalimentación de la clase vista, con el fin de evitar errores conceptuales o dudas que se hayan podido generar durante el desarrollo de la tarea. Es importante destacar que el nivel académico de los estudiantes es bastante bueno. A los estudiantes pertenecientes a la jornada de 40x40 se les otorga un refrigerio en la escuela, algunos niños obtienen el beneficio de la ruta escolar para ser transportados a los diferentes talleres de la jornada 40x40 que se dan por fuera del colegio como lo son natación, fotografía entre otros.

7. MARCO METODOLÓGICO.

El presente trabajo estará bajo el enfoque cualitativo como lo expresa Cerda (1993), hace parte de un grupo de investigaciones no tradicionales, ya que se centran principalmente en el análisis de las propiedades y cualidades del fenómeno estudiado: las propiedades individualizan al objeto o al fenómeno por medio de una característica que le es exclusiva, mientras que la cualidad expresa un concepto global del objeto, cada una de las características consideradas individualmente son propiedades, y el conjunto de esas constituye la cualidad, es así como la investigación cualitativa se caracteriza por que la interpretación que se da a las cosas y fenómenos no pueden ser captados o expresados por áreas o dependencias de las matemáticas y la estadística, puesto que utiliza preferentemente la inferencia inductiva, “utiliza la credibilidad transferibilidad y confirmabilidad como forma de hacer creíbles y confiables los resultados, para ello acoge diversas fuentes y métodos para estudiar un problema o tema, los cuales convergen en torno a un punto central del estudio, (principio de triangulación y convergencia)”(Cerda, 1993)

El proyecto desarrollado contempló la elaboración y aplicación de entrevistas y encuestas con la finalidad de conocer más a fondo como son llevados a cabo los hábitos alimentarios en la población de estudio.

A continuación se describirán las tres fases del proyecto.

7.1. FASE I. IDENTIFICACIÓN.

En este primer momento se aplicó una encuesta (anexo 1) que estuvo conformada por 13 preguntas y se indagó sobre los hábitos alimentarios de los niños del grado quinto de primaria del colegio Manuela Beltrán, dando cumplimiento al objetivo primero del presente proyecto. Cabe mencionar que, se recolectó la mayor información posible; conocimientos, percepciones y concepciones frente a los hábitos saludables de alimentación practicados en sus casa y como asumen su cuerpo como un lugar seguro el cual debe ser protegido y cuidado con una alimentación balanceada y equilibrada, La construcción de los saberes que tienen los estudiantes referente al tema a lo largo de su

proceso académico o de manera empírica, frente a los conceptos estructurantes del trabajo investigativo, son tomados como punto de partida en la aplicación del mismo.

7.2.FASE II. IMPLEMENTACIÓN.

Para esta segunda fase se aplicaron 6 protocolos de clases abordados en cinco secciones para llevar a cabo y mediante la estrategia del cuento el tema de Hábitos Saludables de Alimentación con Niños del Grado 5^{to} de Primaria del Colegio Manuela Beltrán Propiciando la Reflexión del Cuerpo Como Lugar Seguro.

La presente tabla muestra como de manera estratégica y mediante la implementación del cuento acompañado de videos, talleres, preguntas de reflexión, debates y creación de su propio cuento se abordaron los 6 protocolos de clases, de esta manera, se pretendió que los estudiantes apropiaran la tematica y logar una reconfiguración de sus saberes. Cabe mencionar que, se incentivo al trabajo en equipo para motivar la participación colectiva de los estudiantes respetando las ideas de los compañeros y también el trabajo individual.

Para abordar uno de los cuentos se planteó y ejecuto un debate donde, los estudiantes pudieron desde los temas abordados tomar elementos trabajados para construir sus argumentos y evidenciar la reconfiguración de algunos conocimientos y saberes que estos ya traían, esto logro estimular la participación, el liderazgo y el trabajo en equipo dentro del aula sirviendo como estrategia posibilitadora de un aprendizaje nuevo en los estudiantes. En la reflexión final realizada por la docente en formación se resalta que lo importante no es determinar un equipo ganador, si no la construcción de un conocimiento asertivo frente al tema de los hábitos de vida saludables teniendo en cuenta las consideraciones, opiniones y aportes finales realizadas por los estudiantes que terminaron por enriquecer la temática logrando un aprendizaje y una enseñanza bidireccional.

Sección	Cuento	Objetivos	Contenidos	Actividades
1	La Alimentación de los pobladores de Villa Alimenticia.	Desarrollar e incentivar el análisis de la importancia de la Alimentación Saludable y Equilibrada.	Alimentación. Consumo de frutas verduras y otros alimentos teniendo en cuenta las porciones.	Presentación de un video. Lectura del cuento y discusión de las preguntas de reflexión.
2	Hábitos Alimentarios.	Identificar cuáles son los alimentos que pueda incluir en su dieta.	Hábitos Alimentarios Saludables. Importancia del consumo de verduras y frutas en la dieta. Incidencia de la falta de verduras y frutas en los hábitos alimentarios que se están construyendo.	Lectura del cuento, discusión de las preguntas de reflexión. Completar el plato saludable de alimentación.
3	El Cuerpo.	Evidenciar las diferentes ideas y planteamientos de los estudiantes con respecto a cómo podrían cuidar su cuerpo	Cuidados del cuerpo. Higiene Personal. Practica deportivas. Vida Saludable.	Lectura del cuento. Discusión de las preguntas de reflexión. Armando el cuerpo de Kike.
4	El cuerpo, aceptación y respeto por mi cuerpo.	Generar una discusión en donde los estudiantes comprendan que su cuerpo merece ser aceptado y respetado.	El cuidado del cuerpo. Aceptación de mi cuerpo. Importancia que la familia en la formación de valores y el autoestima en los sujetos.	Lectura del cuento, Discusión, Debate.
5	Cuidados del Cuerpo	Comprender que nuestro cuerpo es nuestro primer ambiente y que a partir del cuidado del mismo podremos respetar a los otros y al ambiente y	Importancia del descanso como un hábito de vida saludable. La alimentación balanceada y equilibrada como un	Discusión de las preguntas de reflexión.

		dejar de ver esto de manera fraccionada, ya que nosotros hacemos parte del ambiente.	hábito de vida saludable. El cuidado y respeto del cuerpo como un hábito de vida Saludable.	
6	Invento, imagino, construyo y escribo mi propio cuento.	Evidenciar a través del cuento construido por los estudiantes cómo fue entendido el tema de hábitos de vida saludables relacionados con la alimentación propiciando la reflexión del cuerpo como lugar seguro.	Alimentación Saludable. Descanso Adecuado. Respeto y aceptación por mi cuerpo. Higiene personal. Practica de actividades deportivas.	Que el estudiante tome elementos de las temáticas abordadas para construir su propio cuento.

Figura 3 Protocolos de clase, realizados con estudiantes del grado 5^{to} de primaria del Colegio Manuela Beltrán.

7.3. FASE III. DETERMINACIÓN.

En esta última fase, se compilaron los resultados obtenidos durante la realización del presente trabajo investigativo y se realizó un procesamiento de los mismos mediante una categorización preestablecida para dar organización a la información. Posteriormente, se realizó un análisis profundo de la investigación recogida, de tal manera que, se pudieran entender los nuevos aprendizajes o reconfiguraciones que los estudiantes lograron hacer de la temática abordada. Finalmente se realizó una matriz que evidencia los resultados de cada cuento aplicado, comprobando los avances de los estudiantes con relación a las temáticas abordadas. Se tomaron tres categorías de análisis del proceso de aprendizaje de los estudiantes. A continuación, se muestran los aspectos que se encontraran dentro de cada categoría.

Conceptual: Para esta categorización se lleva a cabo un contraste de los saberes que tenían los estudiantes al comienzo del trabajo, en donde primaban los saberes empíricos, es de resaltar que, con cada una de las secciones de clase se evidencia el fortalecimiento conceptual, así como la construcción o reestructuración de un conocimiento.

Metodológica: Se evaluó las respuestas dadas a las preguntas de reflexión planteadas en cada tema abordado a través del cuento, así como de las actividades realizadas, teniendo en cuenta la reconfiguración conceptual que lograron llevar a cabo los estudiantes.

Actitudinal: Se realizó una observación de las diferentes actitudes (interés, desinterés) así como de las impresiones, opiniones y reflexiones que se suscitaron por parte de los estudiantes hacia las temáticas abordados y las actividades planteadas en cada sección trabajada.

8. ANÁLISIS Y RESULTADOS.

8.1 FASE I.

Para un conocimiento de las ideas previas de los estudiantes se hace una presentación del proyecto y se realiza una prueba diagnóstica (anexo 1), la cual tuvo como objetivo identificar las practicas alimentarias llevadas a cabo por los niños y los conocimientos previos acerca de la Alimentación. Cabe mencionar que esta fue realizada por 34 estudiantes.

A continuación, se presenta una tabla donde se evidencian las respuestas dadas por los estudiantes.

Preguntas	Opción de Respuestas	Estudiante
¿Desayunas Diariamente?	Si	30
	No	4
¿Qué prefieres desayunar?	Arepa con queso	17
	Cereal con leche	4
	Agua de panela con pan y huevos	13
¿Qué prefieres comer en una merienda?	Fruta	15
	Paquete	8
	Empanadas	6
	Buñuelos	2
	Arepa	2
	Almojábana	1
Para almorzar, ¿qué prefieres?	Comida casera (arroz, papa, carne, verduras frijoles)	17
	Pizza	5
	Hamburguesa	5
	Perro caliente.	7
Para cenar, ¿qué prefieres?	Pan con chocolate	22

	Pan con agua de panela	6
	Pan con café.	4
¿Qué prefieres tomar cuando tienes sed?	Agua	8
	Gaseosa	14
	Jugo	12
Normalmente, cuando estas aburrido en tu casa, ¿qué comes?	Fruta	16
	Dulces	9
	Paquetes	9
¿Cuál es tu comida rápida favorita?	Pizza	19
	Hamburguesa	7
	Burrito	3
	Perro	5
¿Te sientes satisfecho con lo que comes?	Si	16
	No	5
	Regular	12
¿Practicas algún Ejercicio?	Si	26
	No	8
Si practicas algún deporte o ejercicio ¿porque lo haces?	Hobby	3
	Salud	12
	Compromisos Académicos	15
	Por compartir tiempo con mi familia.	4
¿Qué entiendes por hábitos Alimenticios?	Es una costumbre	8
	Es comer lo mismo	6
	Es comer a una hora fija todos los días	3
	Es comer balanceado	5
	Es no comer después de ciertas horas	4

	Es comer los mismos alimentos todos los días a la misma hora	3
	Es la práctica de algún deporte y comer bien	5
¿Qué entiendes por alimentación?	Es todo lo que comemos	2
	Comer balanceado	4
	Es la ingesta de carbohidratos	4
	Es la ingesta de frutas y verduras	7
	Es tener una figura bonita	4
	Es la ingesta de carne, verduras y frutas	3
	Es tener Energía	4
	Es no ser gordo	6
¿Qué entiendes por nutrición?	Comer sano	6
	Es un proceso que se da antes de la alimentación	1
	Comer saludable	7
	Comer Mucho	5
	No comer dulces	4
	los procesos son diferentes pero no sabes porque	2
	No comer Comida Chatarra	3
	Es un proceso que se da después de la alimentación	1
	Es la ingesta de Proteínas	4

Figura 4. Sistematización de la Encuesta.

En la siguiente tabla se resumen las respuestas obtenidas deducidas de la repetitividad de las mismas y se enmarcan dentro de categorías tales como; Proteínas, el consumo de huevos, salchichas, jamón y otros productos de origen cárnico, Carbohidratos consumo de harinas (pasta, arroz, pan, arepa etc.) Leguminosas, el consumo de frijoles y granos. Bebidas calientes; la ingesta de chocolate, café, leche o aromática, gaseosas, jugos y

finalmente frutas y verduras. Lo anterior se realizó para decantar la información obtenida. De esta manera, se puede evidenciar cuantos niños consumen estos productos (columna derecha) en los diferentes momentos alimenticios del día (columna izquierda) y así mismo evidenciar si realizan o no prácticas deportivas.

Momentos Alimenticios	Categorías	# de Estudiantes
Desayuno	Proteínas	17
	Carbohidratos	29
	Bebidas Calientes	25
	Fruta	26
Almuerzo	Proteínas	34
	Verduras	19
	Leguminosas	22
	Ensaladas	21
Meriendas	Gaseosas	34
	Comida rápida	34
	Frutas	24
Cena	Carbohidratos	25
	Proteína	25
	Bebidas	19
Realizas alguna Practica Deportiva por:	Salud	12
	Obligación	14
Diferencias entre Alimentación y Nutrición.	¿Es comer los mismos alimentos todos los días a la misma hora?	16
	Alimentación y Nutrición son distintas, pero no se sabes por qué.	20
Los habitos para ti son:	Tener una hora fija para comer	17
	Comer lo mismo todos los días a la misma hora	11

Figura 5. Categorías donde se enmarcan las respuestas dada por los estudiantes.

Dentro de las respuestas obtenidas en la prueba diagnóstica, se extraen 18 categorías obtenida desde la cotidianidad del aula, es decir, como estos conceptos están siendo comprendidos por los estudiantes. Las categorías se extraen de las opciones más seleccionadas por los estudiantes donde se evidencio que las que predominaron en cada respuesta fueron las siguientes:

Categorías.

Nutrición	Alimentación	Habitos Alimentarios
Comer mucho	Comer Frutas y Verduras	Costumbres
Comer saludable	Comer balanceado	Comer lo mismo
No comer dulces	Es la ingesta de carbohidratos	Comer balanceado
Comer sano	En no ser gordo	Es no comer despues de ciertas horas
No comer comida Chatarra.	Es tener Energia	Es la practica de algun deporte y comer bien.
Es la ingesta de proteinas	Es tener una figura bonita	

Figura 6. Categorías emergentes de las respuestas más seleccionadas.

A continuación, se describen las 18 categorías de respuestas propuestas por los estudiantes dentro del aula, estas surgen de los conocimientos e ideas previas de los mismos, las cuales permitieron tener un reconocimiento sobre las concepciones que tienen los escolares frente a los conceptos de Nutrición, Alimentación y Hábitos Alimentarios.

Comer mucho y esto es entendido como el acto de ingerir todos los alimentos sin importar el origen del mismo, es decir, sea proteína, carbohidrato o cualquier otro alimento.

Comer saludables: los estudiantes creen que comer saludables es nutrirse; esto se debe posiblemente a que es muy común escuchar por parte de familiares, amigos y hasta por el profesional de la salud que la nutrición es alimentarse saludablemente lo cual no esta tan alejado de la realidad.

Comer sano: es otra percepción que se tienen de la nutrición y esta es entendida por los estudiantes como la no ingesta de alimentos dulces tales como galletas, chocolates, bebidas gaseosas entre otros ya que esto perjudica al cuerpo.

No comer comida Chatarra: los estudiantes entienden por comida chatarra la ingesta de pizza, hamburguesa, perros y otros productos de preparación rápida y por lo general

fuera de casa. Esto se debe probablemente a la percepción que se tienen de estos alimentos ya que se lo asocian a que su consumo origina problemas de obesidad en el organismo. Sin embargo, si bien es cierto que al no haber un equilibrio entre lo que se come y la cantidad de lo que se come existen riesgos de aumentar de peso y desarrollar enfermedades asociadas a la alimentación.

Ingesta de proteínas, esta creencia o percepción por parte de los niños se debe probablemente a que ellos asocian el consumo de proteínas y de dietas basadas en productos cárnicos con una nutrición dejando todo lo demás (carbohidrato, las verduras, las frutas etc.) de lado y esto gracias a la lectura que ellos mismo hacen de la publicidad de estereotipos de dietas y del bombardeo de información a la que están expuestos.

Por otro lado, el concepto de Alimentación es entendido desde 6 categorías siendo la primera:

Comer Verduras y esto debido a que los niños escuchan por parte de sus cuidadores frases como “no te estas alimentando bien porque no estas comiendo tus futas y verduras” de esta manera ellos deducen que la alimentación es comer frutas y verduras.

Comer balanceado, este concepto es entendido por los estudiantes como la ingesta de diferentes tipos de alimentos y esto se debe a la configuración de alimentación que estos están construyendo desde lo que comen diariamente y lo que escuchan por parte de sus familias.

Es la ingesta de carbohidratos ya que para los estudiantes la ingesta de carbohidratos se asocia a la alimentación porque para los estudiantes es habitual el consumo de una harina (entendiendo que para ello la harina puede ser una papa, espaguetis, arroz, pan, plátano etc.) en cada uno de los momentos alimenticios (desayuno, almuerzo, cena). Al hacer esto diariamente, ellos deducen que se están alimentando de una manera adecuada.

No ser gordo. Para los estudiantes el ser gordo o estar en sobre peso es indicativo de que hay algún problema con la alimentación, esta conducta puede ser aprendida desde temprana edad ya que los estereotipos de belleza actuales no permiten estos tipos de cuerpo y teniendo en cuenta que los niños pasan más horas mirando la televisión o el internet, ellos hacen una lectura y aprendizaje inmediato de lo que están observando.

Tener una **Figura Bonita** ya que esta es entendida como: estar delgado sin importar cuanto un cuerpo u organismo tenga que soportar para lograrlo (no comer, no ingerir líquidos o exponerse a dietas estrictas y muy excluyentes) o en otros casos, someterse a métodos más radicales como el vomitar la comida o hacer ejercicios sin control solo para lograr lucir un cuerpo que les guste a otras personas, que encaje dentro de la demanda sin importar quien habita ese cuerpo.

Tener Energía: para los estudiantes es comprendido de esta manera posiblemente y desde lo visto en las clases de ciencias, al alimentarse, el cuerpo produce energía, pero cabe mencionar que, esta alimentación debe ser balanceada para que haya un equilibrio entre la demanda de energía y lo que necesita el cuerpo para sentirse bien y poder desarrollar las actividades que realizan diariamente.

Finalmente, Hábitos Alimentarios son comprendidos desde 5 categorías, siendo la primera de estas:

Costumbres, para los estudiantes las costumbres son acciones que se realiza diariamente, esto se debe posiblemente a que la mayoría de las costumbres que estos adquieren provienen desde sus casas, es decir, desde lo que a diario estos realizan como; lavarse los dientes, tender la cama, bañarse, entre otros.

Comer lo mismo para los estudiantes comer lo mismo hace parte de lo que es un hábito alimentario y esto se debe posiblemente a que al comerlo todos los días y hacer parte de su dieta ellos lo entienden como un hábito alimentario, cabe mencionar que en esto tienen gran influencia la familia puesto que es quien determina en la mayoría de los casos que es lo que se va a comer y de qué manera se hará.

Comer balanceado: esta categoría es comprendida como un hábito alimentario debido posiblemente a que los estudiantes a la hora de alimentarse escuchan mucho estos términos sin comprender su significado y hacen asociaciones conceptuales entre lo que ven y lo que escuchan. Es de destacar que el ver diferentes alimentos en un plato (carne, ensalada, frijoles, arroz) para los estudiantes es ver un plato alimenticio balanceado, pero, no se debe ignorar que el balance también contempla la cantidad y la frecuencia en las porciones alimentarias.

Es no comer después de ciertas horas: para los estudiantes la ingesta de alimentos después de ciertas horas no es aceptado dentro de un hábito alimentario, esto puede ser

debido a que en su construcción de hábitos alimentarios la ingesta de alimento debe tener un horario y no respetarlo puede alterar el estado físico de manera negativa, es decir, si después de desayunar seguidamente se ingiere otro alimento sin respetar el horario estipulado para hacerlo, puede suscitar un aumento de peso en el organismo, lo mismo ocurre después de cenar, al ingerir otro alimento (una fruta, un dulce etc.) esto causara un aumento de peso por no ser consumidos en las horas estipuladas para ello.

Práctica de algún deporte y comer bien; los estudiantes comprenden que la práctica deportiva y la alimentación hacen parte de unos hábitos de vida saludables y esto debido probablemente a lo que escuchan con regularidad en las diferentes prácticas deportivas que ellos mismos realizan dentro de la institución.

En el siguiente cuadro se observan que unas categorías sobre salen más que otras, estas fueron definidas bajo la mirada de diferentes autores, lo que permitió analizar las diferentes nociones que tienen los estudiantes frente a los conceptos seleccionados.

Nutrición	Comer Mucho.	5
	Comer Saludable.	7
	No comer Dulces.	4
	Comer Sano.	6
	No Comer Comida Chatarra.	3
	Ingesta de Proteínas.	4

Figura 7. Selección de interpretación del concepto Nutrición.

Dentro del concepto de Nutrición hay seis categorías dentro de las cuales predomina la de comer saludable que apoyado por Pérez (2013) dice que comer saludable es nutrirse y esto mantienen el cuerpo sano y saludables es por ello que los niños, jóvenes y adultos deben comprender esto y ponerlo en práctica desde sus hogares. Otra categoría que sobre sale es la nutrición, comprendida como; comer sano y esto es afirmado por Arias (2010) para quien algunas evidencias sustentan que el excesivo consumo de azúcar en alimentos procesados, de bebidas gaseosas y la disminución constante de la actividad física han desempeñado papeles importantes en las tasas de aumento de la obesidad en todo el mundo y que los azúcares de las bebidas y los dulces contribuyen principalmente con el incremento del porcentaje de grasa corporal de manera que todo lo anterior no hace parte de una adecuada alimentación alejándose mucho de ser una

alimentación sana. Finalmente, y en la última categoría más seleccionada Restrepo (2003) afirma que comer mucho es se da en parte por el bombardeo de los medios de comunicación quienes incitan a la ingesta de alimentos altos en azúcares, grasas y/o sal sin hacer una distinción de los mismos.

Alimentación	Comer Frutas y Verduras	7
	Comer Balanceado	4
	Comer Carbohidratos	4
	No ser Gordo	6
	Tener Energía	4
	Tener una Figura Bonita	4

Figura 8. Selección de interpretación del concepto Alimentación.

Dentro del concepto de Alimentación hay seis categorías dentro de las cuales predomina la de comer frutas y verduras que apoyado por Royo (2007) manifiesta que la ingesta de frutas y verduras mejorara la alimentación de los individuos, con una reducción en el consumo de grasas y un aumento del consumo de frutas, vegetales y fibra que resultaran beneficioso para el organismo traduciéndose en una verdadera alimentación sana y equilibrada. Por otro lado, el no ser gordo trabajo por Maganto y Cruz (2000) se debe a que la insatisfacción corporal está relacionada con lo que ven y aprenden los jóvenes en los programas de televisión, esto ha venido generando en ellos trastornos de la alimentación. Anteriormente se penso que era una cuestion que afectaba solo a la poblacion femenina, pero actualmente estudios revelan que tanto hombres como mujeres rechazan su figura, esto significa que la insatisfacción hacia el cuerpo por la distorsión de la imagen corporal no es una cuestión preferentemente de género. Finalmente, la última categoría más seleccionada y que se definirá fue; tener energía que como se afirma en la guía Platos Saludables de las Familias Colombianas (2015) el plato responde a la imagen de un “plato saludable”, representando los alimentos en las proporciones que se deben consumir al día. De esta manera, las personas identificaron variedad de alimentos, así como alimentos agrupados según características específicas. Se comprende que el plato “dice”, “habla”, de cómo tener una alimentación saludable. Igualmente se sugiere el consumo de “todos” los alimentos en diferentes cantidades,

este consumo está relacionado con la energía y la fuerza que se requieren para realizar las diferentes actividades diarias.

Hábitos Alimentarios.	Costumbres	8
	Comer lo mismo	6
	Comer Balanceado	5
	No comer después de ciertas horas	4
	Practicar un Deporte y Comer Bien.	5

Figura 9. Selección de interpretación del concepto Hábitos Alimentarios.

Dentro del concepto de Hábitos alimentarios hay cinco categorías a continuación se definirán las más seleccionadas entre las cuales sobre sale de ella; Costumbres, Cuenca (2011) en la sociedad actual es muy fácil adquirir una costumbre y esta puede ser transmitida de padres a hijos ya que al realizarse todos los días se convierte en un hábito, en esto influyen factores como la crianza del individuo, la religión, la cultura, el lugar geográfico en donde este vive entre otros. En ese orden de ideas la próxima categoría a definir es comer lo mismo; Burgess y Dean (1963) lo abordaron en la conferencia internacional de salud mental como, comer lo mismo a diario se convierte en un hábito entre las familias en esto intervienen y, en ocasiones, interfieren, factores de orden psicológico y social ligados a la ignorancia, a supersticiones, tradiciones y costumbres que se reflejan en la preferencia que tienen los seres humanos por ciertos alimentos. La última categoría a definir según la elección de los estudiantes es el concepto de hábitos alimentarios comprendidos como, práctica de algún deporte y comer bien; Rufino (2013) manifiesta que lograr un estado físico saludables es necesario la vinculación del deporte y la alimentación y hacer de estos un hábito en nuestro estilo de vida. El deporte no sólo nos ayuda a mantenernos en buena forma y a garantizar un buen tono muscular y mantenimiento de los huesos, sino que además es una excelente forma de prevenir enfermedades. Y si al hábito deportivo sumamos una alimentación sana y equilibrada, los resultados son todavía más beneficiosos: en el peso, en la tensión arterial y la circulación; en el colesterol, grasas y niveles de azúcar en sangre; o en el riesgo de las enfermedades de la civilización (obesidad, males cardiovasculares, diabetes...). Así mismo, la combinación de deporte y una dieta saludable nos ayuda a lograr esa sensación de bienestar y a eliminar la tensión y el estrés.

8.2 FASE II.

Para esta segunda fase se ejecutaron 5 cuentos, uno por cada clase donde la finalidad de estos fue abordar el tema de Hábitos Saludables de Alimentación Propiciando la Reflexión del Cuerpo Como Lugar Seguro y un 6^{to} cuento que sería realizado por los niños del grado 5^{to} de Primaria del Colegio Manuela Beltrán donde estos pusieron en práctica los conocimientos adquiridos para la construcción de un cuento que aborde una de las temáticas trabajadas. A continuación, se describen cada uno de los cuentos trabajados y sus respectivos análisis. En esta fase se analiza principalmente con base en tres categorías que son conceptual, metodológica y actitudinal, las cuales permiten observar como los conceptos y las estrategias didácticas fueron acogidos por los estudiantes en cada sección.

Se muestran los conceptos trabajados y la metodología utilizada en la primera sección de clase con los estudiantes del grado quinto del colegio Manuela Beltrán.

Cuento# 1.		
Título: La Alimentación de los Pobladores de Villa Alimenticia.		
Conceptos abordados.	Temas que se trataron.	Metodología implementada.
Alimentación.	Alimentación y consumo de frutas y verduras.	Se conformaron grupos de 4 estudiantes para que entre ellos discutieran las preguntas propuestas. ¿Cómo te imaginas una alimentación saludable? ¿Porque crees que una alimentación y una vida saludable debe contener frutas, verduras y actividad física?
Consumo Balanceado y equilibrado de Alimentos.	consumo de diferentes alimentos teniendo en cuenta las porciones de las mismas cuidando la cantidad y la inocuidad del alimento.	
Cuerpo.	El cuidado del cuerpo ya que es el lugar que habitamos.	

Figura 10. Conceptos trabajados en la primera sección de clase con los estudiantes.

Para una mayor comprensión del trabajo realizado en clase, se realiza el siguiente análisis en el cual se muestra la manera en que se dio el primer encuentro, enmarcándolo en tres categorías, que son **conceptual, procedimental y actitudinal.**

CATEGORÍA CONCEPTUAL.

En esta categoría se tiene en cuenta toda la parte conceptual trabajada con los estudiantes. Cabe mencionar que, estos traen unas ideas previas acerca del tema a trabajar; alimentación y nutrición y la importancia que tienen sobre el organismo. Así como del consumo de alimentos de forma balanceada y la importancia del cuidado del cuerpo.

Dados los resultados de la clase que se evidencian en lo que manifiestan los niños como por ejemplo; que “la alimentación es la ingesta de comida que hacen las personas para sobrevivir”, y que “la nutrición es el proceso que sigue a la alimentación donde el cuerpo saca los nutrientes y los convierte en energía para que podamos vivir” (Estudiante 1, 2017), así mismo es posible resaltar que aunque no son lo mismo, existe una relación entre los procesos mencionados, tal como lo expone un estudiante en la clase al asegurar que “la alimentación es primero que la nutrición” por que “la nutrición se realiza después de alimentarnos y es cuando el cuerpo vivo saca la energía de los alimentos y los lleva a la célula para que podamos vivir sanos y fuertes” (Estudiante 2, 2017). Finalmente, otro de los aportes de clase que permite dar cuenta de los resultados es el de que “la nutrición es cuando después de alimentarnos ocurre el proceso químico de transforman la comida en nutrientes y por eso es importante comer bien para estar sanos y crecer” (Estudiante 3, 2017). De esta manera, lo anterior efectivamente da cuenta que los estudiantes reconocen la alimentación como lo expone (Ramos, 2007) no solo remite a la satisfacción de una necesidad fisiológica, sino que también influyen otros factores como la genética, la fisiología, la educación, la economía, estructuras sociales y culturales; y de un conjunto de tradiciones lentamente elaboradas a lo largo de los siglos. Evidenciando de esta manera que los estudiantes llevan a cabo una reconfiguración de sus conocimientos, que les permite agregar más cualidades a la importancia de una sana alimentación para su desarrollo.

CATEGORÍA PROCEDIMENTAL.

Para esta categoría se tienen en consideración la propuesta de, desarrollar en primera instancia un diagnóstico frente a lo que saben los estudiantes acerca de la alimentación,

el consumo de alimentos de manera balanceada y de los cuidados del cuerpo, para posteriormente hacer la lectura del cuento y dar la explicación que daría lugar a cambios o reconfiguraciones conceptuales en los estudiantes, tal como lo plantea (Arce, et al 2011) “Los profesores promueven distintas propuestas para la facilitación del aprendizaje, donde sabemos, se da la configuración y reconfiguración del conocimiento y de nuevos saberes”. En este sentido entonces, lo que se necesita es promover desde las instituciones educativas la apertura al cambio en los modos en que se aprende, se comunica y produce conocimiento. Reconociendo que los sujetos reescriben y adaptan las propuestas de reforma según sus necesidades. Una vez aclarada la diferenciación de los conceptos se procedió con la lectura del cuento para posteriormente realizar la discusión de las preguntas propuesta en el cuento y recoger los resultados que evidencian el grado de comprensión de estos frente a lo abordado en esta sección.

CATEGORÍA ACTITUDINAL.

En esta categoría se hace mención a la disposición que tuvieron los estudiantes para la clase que se les quería mostrar. Los estudiantes mostraron actitudes de respeto y cordialidad frente a la docente en formación, no obstante, se evidenciaba cierta indiferencia al explicarles que se trabajaría con ellos un proyecto sobre el uso del cuento para la enseñanza de Hábitos Alimentario y el cuerpo como lugar seguro. *“ya nos van a poner a leer quien sabe qué cosa”* (Estudiante 4, 2017) aunque se dispusieron a realizar la lectura planteada y posteriormente la discusión de las preguntas para reflexionar, no mostraban mayor interés, debido a que los estudiantes manifiestan (Estudiante 5, 2017) *“Profe, pero esta es una hora libre que tenemos antes del descanso”* ya que en este espacio se les dictaría otra asignatura. No obstante, con el transcurso de la clase y al acoger ejemplos cotidianos para explicar el tema del cuento a tratar “la alimentación” se logra captar su atención, llegando finalmente a una participación activa por parte de algunos estudiantes del curso en lo referente a las intervenciones dadas en clase.

Para visualizar las respuestas de los estudiantes a las preguntas planteadas (ver anexo 3)

CLASE DOS

Se muestran los conceptos trabajados y la metodología utilizada para este encuentro.

Título 2		
Joaquín, el niño con malos hábitos alimentarios.		
Conceptos	Temas que se trataron	Metodología
Hábitos alimentarios	Construir y mantener unos hábitos alimentarios saludables.	Para este encuentro se establecieron unas preguntas que se trabajarían de manera individual para tratar de evidenciar particularmente como son los hábitos alimentarios de cada niño y trabajar otros hábitos saludables tales como; la práctica de actividades recreodeportivas con frecuencia o descansar lo necesario. Crees que ¿realizar actividades deportivas es un hábito saludable en tu vida? ¿por qué? ¿Cuál otro hábito saludable prácticas en tu vida?
Consumo de frutas y verduras	Tener en cuenta la importancia y a incidencia del consumo de verduras y frutas en la dieta y que estas hagan parte fundamental de los hábitos alimentarios que se están construyendo.	
Niño	Comprender el concepto de niño son sus derechos y sus deberes.	
Hábitos Saludables.	Practicar alguna actividad (tales como: un deporte, leer un libro, descansar lo necesario, realizar actividades recreo-deportivas) para reforzar los hábitos saludables.	

Figura 11. Conceptos trabajados en la segunda sección de clase con los estudiantes.

CATEGORÍA CONCEPTUAL.

Para esta clase se enseña a los estudiantes el concepto de Hábitos Alimentarios, el cual ellos no conocían, ya que no había sido abordado con anterioridad, para esto se trabajó primero los Hábitos que los estudiantes tienen, por ejemplo; (Estudiante 6, 2017) “yo tengo el hábito de bañarme los dientes antes de dormir” (Estudiante 7, 2017) “yo tengo la costumbre de desayunar todos los días antes de salir de mi casa”. Cabe resaltar que algunos niños comprenden el concepto de hábito como una costumbre no lograban relacionarlo con la alimentación que llevan a cabo. Por tal razón, se decide abordarlo desde la mirada de Cabria, (2012) para quien, los hábitos son acciones aprendidas que

realizan los sujetos y que al practicarlas con cierta continuidad terminan por convertirse en una costumbre. La mayoría de las mismas son aprendidas desde edades iniciales, siendo así las más fuerte de cambiar o de desarraigar. Por otro lado, la comprensión de que como niños ellos tienen deberes y derecho entre ellos (el derecho a la salud) fue un tema fácil de apropiarse ya que como lo dice El Código de la Infancia y la Adolescencia (2010) "Se entiende por niño o niña, las personas entre 0 y los 12 años que poseen unos derechos y deberes. (Estudiante 8 y 9, 2017) *“Ósea profe que nosotros estamos protegidos por la ley colombiana para los niños” “profe esa ley también dice que debemos comer, cierto”*.

Por ello, es importante construir unos hábitos alimentarios saludables como lo explica (Bolaños 2009) Las prácticas familiares en la selección y preparación de los alimentos y el consumo de los mismos se transmiten de padres a hijos y están influenciados por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos incluyendo en este último el horario de consumo. Finalmente se evidencia que los estudiantes comprendieron el concepto de Hábitos Alimentarios mediante comentarios como (Estudiante 11, 2017) *“ósea profe que los hábitos alimentarios es como la costumbre que yo tengo de comer fruta en la mañana, cierto”* (Estudiante 12, 2017) *“profe y un hábito puede ser también comer ensaladas al almuerzo o en la comida”*. (Estudiante 13, 2017) *“Profe en mi casa hay un hábito y es comer en la cena lo mismo del almuerzo”*. Lo anterior permite deducir que los estudiantes comprendieron y construyeron una noción del concepto de hábitos alimentarios teniendo en cuenta las diversas dinámicas que giran en torno a los hábitos alimentarios. Para visualizar las respuestas dadas por los estudiantes a las preguntas propuestas por favor (ver anexo 4).

CATEGORÍA PROCEDIMENTAL.

Para el desarrollo de la actividad propuesta se les pidió a los estudiantes que conformaran pequeños grupos de trabajo y se les presentaron varios videos cortos que mostraban hábitos alimentarios saludables, estos incluían el desarrollo de actividades

recreodeportivas y la importancia de descansar el cuerpo. (Estudiante 14, 2017) *“Profe ósea que, digamos dormir es bueno, porque cuando duermo descanso mi cuerpo”*. Evidentemente no solo dormir, también el sentarse o realizar una actividad de relajación como lo plantea Charaf, (2012) las diferentes acciones que podemos practicar para la relajación de nuestro cuerpo (respirar profundo, sentarse un corto tiempo a tomar aire fresco, escuchar música de relajación entre otras) serán esenciales para combatir el estrés, la ansiedad, males de la cultura de las prisas aceleradas, y formarán parte de unos hábitos de vida saludables.

Posteriormente, se les entrego una hoja que incluía el plato alimenticio saludable, este traía tres divisiones (proteínas, carbohidratos y vegetales) en el cual ellos debían recortar y pegar imágenes de los alimentos correspondientes a cada división del plato (Estudiante 9, 15,16 y 17, 2017) *“Profe, pero esto es como pegar lo que almorzamos, ósea pegar el arroz, la ensalada y el frijol o la carne cuando hay” “Profe entonces yo como saludables porque, en el almuerzo yo como de todo eso y tomo jugo natural de fruta y por la tarde como ensalada de frutas” “Si profe, en mi casa es un hábito saludable (no costumbre, risas, jajajaja) el tomar jugos de frutas naturales porque vivimos con mi abuela y ella sufre de azúcar entonces no puede tomar gaseosas” “profe, en mi casa, digamos tomamos jugos y comemos bien, pero digamos de noche comemos arepa o perro porque mi hermana mayor es la que cocina y ella nos hace de cena eso y nos da gaseosa o agua”*. Se hace evidente que los estudiantes relacionan los hábitos alimentarios saludables con las comidas que consumen a diario e identifican que alimento no son tan saludables para su dieta.

Finalmente, se realizó la lectura del cuento y la discusión de las preguntas de reflexión de manera grupal para responderlas individualmente. ¿Crees que realizar actividades deportivas es un hábito saludable en tu vida? ¿Por qué? Durante la discusión de esta pregunta se hicieron comentarios tales como (Estudiante 15, 2017) *“Profe si es saludable porque le hace bien a nuestro cuerpo para no estar gordos y tener una figura bonita”*, ante este argumento es importante mencionar que los niños asocian el tener una figura bonita o ser delgados con un cuerpo saludable ignorando que la salud mental también hace parte de un cuerpo saludable tal como lo manifiesta Castro, (2008).

Debido al estereotipo mundial de belleza que se ha configurado a través de los años, el tener un cuerpo delgado y un rostro bonito es asociado a estar saludables así se padezca de alguna enfermedad mental y lo más importante, que esta no sea visible, lamentablemente así es leído e interpretado y reproducidos por los jóvenes. La segunda pregunta fue ¿Que otro hábito saludable prácticas en tu vida? (Estudiante 18, 2017) *“Profe yo practico natación y me alimento bien, pero yo no sabía que descansar también hace parte de un hábito de vida saludable, yo casi no descanso porque me acuesto tarde esperando a mi mamá”* (Estudiante 19, 2017) *“profesora yo no practico deportes, pero digamos, toco la flauta en la jornada de 40 por 40 del colegio eso es saludables cierto”*. Cabe mencionar que, evidentemente los niños si tienen la práctica de alguna actividad recreodeportiva que les permite desarrollar otras destrezas y que hacen parte de los hábitos de vida saludables.

CATEGORIA ACTITUDINAL.

Los estudiantes estuvieron muy participativos y receptivos a la clase dada, la participación de los mismos fue bastante fluida y espontanea lo que permitió que la clase se tornara muy amena, los estudiantes manifestaron sentir interés por saber que actividades se tenían planeadas, al realizar preguntas como (Estudiante 19, 2017) *“profe que más vamos a hacer hoy”*. También manifestaron interés en el cuento a la lectura del cuento ya que se les es más fácil comprender y asociar las explicaciones. (Estudiante 20, 2017) *“Profe traiga más cuentos la próxima clase porque eso de tomar dictado no nos gusta”*. Esto permite inferir que la estrategia para abordar las clases de alimentación está siendo aceptada por los estudiantes. Cabe mencionar que antes de comenzar la lectura del cuento ya algunos grupos habían realizado la lectura porque les causo curiosidad saber de qué historia se trataría la clase.

Finalmente, se puede decir que, hubo un receptividad a los conceptos abordados por los estudiantes al afirmar que; (Estudiante 21, 2017) *“los habitos alimentarios saludables son una buena alimentación, el descanso necesario y practicar deportes cierto profe”*. Lo anterior permite evidencia que las temáticas planteadas en los cuentos están siendo de interés y captando la atención de los estudiantes tal como lo plantea Rodríguez (2013), al afirmar que, al generar nuevas propuestas y apoyos pedagógicos y didácticos,

se puede potencializar el aprendizaje, lo que lleva a que los estudiantes puedan ir adquiriendo autonomía en el mismo y se garantice el éxito en su proceso de aprendizaje.

CLASE TRES

Se muestran los conceptos trabajados y la metodología utilizada para esta sección.

Título 3 El Cuerpo.		
Conceptos	Temas que se trataron	Metodología
Cuidado del cuerpo (Higiene personal)	El tema central del cuento fue el cuidado del cuerpo desde una alimentación saludable y la práctica de algún deporte. Además de mostrar e incluir otros hábitos saludables para darle una mirada más amplia al tema y evidenciar así que son muchas las cosas que se pueden hacer para llevar una vida saludable empezando desde la infancia. Además se realizó un refuerzo de los temas y conceptos trabajados con anterioridad para ser afianzados y apropiados por los estudiantes logrando un aprendizaje/enseñanza teniendo en cuenta que esta relación es bidireccional.	Se les pidió a los estudiantes que armaran el cuerpo de kike mediante la unión de sus partes ya que estas se encontraban de manera desordenada. Se estableció una discusión con base a la pregunta ¿De qué manera podemos respetar nuestro cuerpo? Y anotar las reflexiones emergentes.
Práctica de Deportes		
Vida Saludable.		

Figura 12. Conceptos trabajados en la tercera sección de clase con los estudiantes.

CATEGORÍA CONCEPTUAL.

En este tercer encuentro, se realiza un trabajo de repaso y reforzamiento de los conceptos trabajados con anterioridad y se incluyen nuevos conceptos como los son cuidados del cuerpo incluyendo la higiene personal y la práctica deportiva para una vida saludable. Cabe mencionar que, para este encuentro los estudiantes realizaron una búsqueda de manera autónoma acerca de que son los cuidados del cuerpo, por lo que la

clase torno bastante participativa. (Estudiante 21, 2017) *“Profesora yo leí que los cuidados del cuerpo contemplan no fumar y no consumir vicio”*. Es importante mencionar que desde la mirada de Velázquez (2011). Los cuidados del cuerpo incluyen cuatro áreas; la salud emocional, mental, espiritual y física. Esta última debe entenderse como el óptimo funcionamiento fisiológico del organismo, ya que tiene que ver con nuestro cuerpo; con nuestro caparazón y vehículo el cual nos ha transportado desde el día que nacimos y lo hará hasta el día de nuestra muerte. Dicha salud física, se logra con ejercicio o deporte, buena alimentación y con una buena salud mental. Sin dejar de lado que, la higiene personal vista por Ríos, (2016) Está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable, podría decirse entonces que, es el concepto básico de aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. (Estudiante 22, 2017) *“ósea profe que digamos, las personas locas no son personas saludables así se alimenten, se vean bien, cierto”*.

De esta manera, los estudiantes logran comprender que la vida saludable contempla también una salud mental y que el consumo de sustancias dañinas para el organismo también termina por afecta la salud mental arrastrando otra serie de problemas como los son, el rechazo por parte de la sociedad. (Estudiante 23, 2017) *profe voy a contar una anécdota el hijo de mi tía, mi primo Carlos (nombre cambiado) él consume vicio y eso lo llevo a intentar quitarse la vida y en mi casa no le abren la puerta, mi tía lo interno, pero él se escapa para ir a busca a su novia*. Lo anterior hace evidente que los estudiantes relacionan el tema con situaciones de su vida personal lo que permite una fácil asimilación y entendimiento del mismo. (Estudiante 24, 2017) *“haaaaaaaa, Profe por eso la gente esa que vivía en el Bronx es gente con problemas de la cabeza por lo que consumen, dejan de bañarse y les salen piojos, siempre andan sucios con hambre, hablan solos y huelen inmundos”* (Estudiante 25, 2017) *“Profe verdad que a ellos los gamines, los echan de sus casas para que no maten a sus familias”* (Estudiante 26, 2017) *“Profe y esa gente si se mejora, si pueden dejar de meter vicio y volverse bien, gente buena que trabaja y hace ejercicios para verse bien y estar saludables, comiendo bien”*. Lo anterior permite inferir que el tema causo mucha conmoción entre los estudiantes ya que son problemáticas sociales y reales que no los hace ajeno ni los aísla a lo que ellos ven en su entorno.

CATEGORÍA PROCEDIMENTAL.

Para esta categoría y por razones de tiempo no se pudo presentar el recurso audio visual puesto que una vez abordada la lectura la discusión fue muy amena y los estudiantes plantearon muchos aportes y muchas preguntas. Cabe mencionar que en la actividad planteada en la lectura los niños debían recortar un dibujo y armar sus partes para conformar el cuerpo de una persona, estos se dispusieron a trabajar en grupo causando un poco de desorden al momento de armar los grupos de trabajo, una vez ubicados por grupos y al igual que en las lecturas anteriores se plantean preguntas de reflexión para discutir tales como: ¿De qué manera podemos respetar nuestro cuerpo? (Estudiante 27 y 28, 2017) *“haciendo ejercicio, haciendo bicicleta en el ciclo ruta los domingos y no fumar”* (Estudiante 7, 2017) *“profe, yo conozco a la hermana de una amiga que estudia aquí, ella está en once, ella se hizo un tatuaje y le pegaron una enfermedad, si no nos hacemos tatuajes, piercing, también estamos cuidando nuestro cuerpo cierto. Lo anterior permite afirmar como lo dice Rodríguez, (2012) que los estudiantes participan en la clase cuando se sienten motivados por el tema les genera interés y el importante papel que juegan los contextos en los que está inmerso el alumno en el desarrollo de la motivación tanto el contexto sociocultural –familiar, de amistades – como el entorno del aula –el grupo de alumnos y especialmente el profesor, su actitud, su estilo personal de enseñanza, sus estrategias para promover la interacción y su empeño por fomentar la empatía entre él y el grupo de alumnos pueden modificar los intereses, las necesidades e incluso las habilidades del individuo, lo que brinda confianza y lo motiva a ser más receptivo a lo que se le quiere enseñar. Para visualizar las respuestas dadas por los estudiantes a las preguntas propuestas por favor (ver anexo 5).*

CATEGORÍA ACTIVIDAD.

Para esta categoría, cabe mencionar que los estudiantes estuvieron muy receptivos y participativos manifestando constantemente (Estudiantes 12, 19, y 20, 2017) *“Profe de que es el tema de la siguiente clase, diga para investigar”* *“Profe, en la siguiente clase vamos a ver videos o vamos a leer otro cuento, a mí me gusta el cuento porque me lo*

puedo llevar a mi casa”. Es interesante ver el entusiasmo en los estudiantes y como estos apropiaron los temas trabajados en clase y referentes al cuidado del cuerpo, la participación de la mayoría de los estudiantes deja ver que, si obtuvieron un aprendizaje, aunque es de tener en cuenta que, son pocos los estudiantes que estaban un poco distraídos frente al tema de la sesión de clases, pero teniendo en cuenta que no todos aprenden de la misma manera, ya que se les dificulta realizar aportes, comentarios o preguntas, tal como lo expresa Aguilar et. al (2015) el estudiante experimenta un momento de desganado frente a la clase, ya que, para este, perder la concentración o simplemente el estar más interesado en resolver sus propios asuntos le pueden alejar de su realidad actual, esto no significa que sea un mal estudiante o un estudiante apático.

CLASE CUATRO.

Se muestran los conceptos trabajados y la metodología utilizada.

Título 4 EL CUERPO, ACEPTACIÓN Y RESPETO POR MI CUERPO.		
Conceptos	Temas que se trataron	Metodología
Amor, aceptación y respeto por el cuerpo.	El cuidado del cuerpo y la aceptación de este, rescatando la importancia que tienen la familia en esto ya que es aquí donde se forman los valores y el autoestima de los sujetos y esto se logra con el apoyo de la familia	Se plantearon preguntas de reflexión para ser discutidas de forma grupal responderlas a manera individual. ¿Crees que la mejor manera de bajar de peso es mediante una cirugía? ¿De qué manera respetas tu cuerpo? ¿Qué le dirías a Camila para convencerla que desista de la cirugía?

Figura 13. Conceptos trabajados en la cuarta sección de clase con los estudiantes.

CATEGORIA CONCEPTUAL.

Para este encuentro, se abordó el cuento número cuatro donde se trabajó el cuidado y aceptación del cuerpo. Es de destacar que, el tema a trabajar llamó la atención de los niños puesto que se planteó un cuento de la vida real, el mismo tuvo la intención de

mostrar la importancia de aceptar el cuerpo que habitamos para hacer de este un lugar seguro, tal como lo plantea (Molina, 2005), este autor trabaja la mirada del cuerpo desde lo sociales donde incluyen la raza, la nacionalidad, la salud o la enfermedad, la identidad, entre otros, y hace evidente la incidencia de estos factores en las diferentes miradas del cuerpo como lugar seguro y destaca como los cuerpos son moldeados por la sociedad y sus estereotipos de belleza. (Estudiante 2, 2017) *“Profe hay muchas mujeres jóvenes que mueren por no aceptar su cuerpo y hacerse cirugías en clínicas de garaje”*. Cabe mencionar que, el tema despertó muchas opiniones ya que algunos estudiantes si estaban de acuerdo con el uso de las cirugías para corregir algunas imperfecciones del cuerpo argumentando cosas como, por ejemplo; Grupo A. Estudiantes a favor de la cirugía. (Estudiante 11, 2017) *“Compañeros en casos donde está en juego la salud mental hay que practicarse una cirugía porque esto ayudara a la persona a sentirse bien y a estar segura de su cuerpo”* (Estudiante 16, 2017) *“Verdad, porque la enfermedad mental es peligrosa, afecta la salud, eso ya lo vimos en la clase pasada”* Grupo B. Estudiantes en contra de la Cirugía. (Estudiante 25, 2017) *“Pero una niña tan pequeña como la niña del cuento no debía operarse porque ella podía aceptarse como Dios la hizo, como ella era”*. (Estudiante 22, 2017) *“Las personas deben de quererse, así como son y no hacerse tantas cosas que podrían arreglar un defecto, pero, dañar o lastimar otra zona del cuerpo”*. Es importante resaltar los argumentos expuestos por los niños, ya que son construidos a partir de lo aprendido en las clases trabajadas anteriormente y lo que permite inferir que, hubo una apropiación de los temas expuestos y que los niños logran dimensionar la importancia de tener amor propio y de desarrollar un autoestima que les haga sentirse seguro de las decisiones que tomen, aquí juega un papel importante la familia, quienes son los que ayudan en la construcción del autoestima del individuo de esta manera lo afirma Carrillo (2009), Cuando el niño no siente el apoyo, amor y cuidado de sus padres en las primeras edades y vive situaciones conflictivas en sus hogares y en el entorno social en el que se desarrolla, son individuos con baja autoestima y ante esto surge la problemática de sentirse solo, aislado, temeroso, inseguro, no querido, no valorado. Para visualizar las respuestas dada por los estudiantes a las preguntas propuestas por favor (ver anexo 5).

CATEGORIA PROCEDIMENTAL.

Para abordar el tema número cuatro se les pidió a los estudiantes que se enumeran unos con el número 1 y otros con el número 2, de esta manera se dividió el salón en dos grandes grupos para realizar un debate posterior a la lectura que según Tello y Belén (2016) “el educador tiene una tarea de animación, estímulo, orientación, asesoría y asistencia técnica”. Los estudiantes se llenan de conocimiento con la teoría compartida por el docente, pero la clase toma fuerza cuando los estudiantes dan su punto de vista y mucho más cuando se genera un debate entre alumnos, o docente-alumno. (Estudiante 14, 2017) *“Profe que actividad tan chévere yo nunca había participado en un debate”*. Esto se realizó con la intención de que los estudiantes pudieran construir argumentos desde los conceptos y temas abordados en las clases anteriores, lo cual se logró. También es importante resaltar que, teniendo en cuenta las edades de los estudiantes muchos sintieron pena para expresarse ante sus compañeros, por lo que prefirieron no hablar. Sin embargo, es de rescatar que la argumentación tuvo buenos fundamentos y que no hubo un ganador, pero si se les reconoció el esfuerzo que hicieron en responder al equipo contrario sus argumentos y el entusiasmo que desarrollaron a media que se iba dando el mismo. (Estudiante 28, 2017) *“profesora hagamos otro debate en la próxima clase de niñas contra niños”*.

CATEGORIA ACTITUDINAL.

Para esta categoría, es de resaltar la cordialidad y el respeto que hubo durante la clase, evidenciándose en la participación y el interés mostrado por los estudiantes. Durante la organización previa al debate los estudiantes estuvieron más calmados y organizados evitando el desorden y el ruido innecesario. (Estudiante 29, 2017) *“compañeros por favor hagamos la actividad rápido y no hagamos molestar a la profesora porque después no nos van a traer actividades chéveres”*. Por otra lado, fue posible evidenciar a través de la actividad propuesta que, existen ciertas diferencias entre los estudiantes al momento de juntarse y trabajar como equipo, les resulto muy complejo ponerse de acuerdo fácilmente en quien iba a tomar la palabra para argumentar y responder al equipo contrario, y también, se evidencio como excluyen o ignoran los aportes de

algunos de sus compañeros, el debate planteado entre los equipos siempre los motivo a contestar las preguntas formuladas, así como también la presión de ganar los llevo a demorar un poco más del tiempo establecido para responder lo propuesto por el equipo contrario, sin embargo la docente en formación siempre estuvo pendientes de retroalimentar cada una de las preguntas, con el fin de que todo quedara bastante claro. (Estudiante 31, 2017) “*Profe a mí me da miedo hablar y que se burlen de mí porque después me la montan*”.

Finalmente, frente al tema abordado el ejercicio planteado permito evidenciar que los estudiantes han tenido una reorganización asertiva de los conocimientos acerca de los hábitos alimentarios saludables previos, que han construidos a lo largo de todo lo visto en las clases tal como lo plantea Gonzáles (2006) Las nuevas conceptualizaciones que adquieren los estudiantes se basan en un aprendizaje que compromete las actividades cotidianas del hombre, lo cual supone una nueva manera de pensar interpretar y de relacionarse con la realidad, natural y social.

CLASE CINCO Y ACTIVIDAD FINAL.

Se muestran los conceptos trabajados y la metodología utilizada.

Título 5 Cuidados del Cuerpo. El cuerpo es un lugar seguro el cual debemos respetar.		
Conceptos	Temas que se trataron	Metodología
Alimentación	La temática abordada en este cuento es bastante diversa ya que se incluye la importancia del descanso y de salir de la rutina como un hábito de vida saludable sin dejar de lado la alimentación y por supuesto el cuidado del cuerpo.	Se plantean preguntas de reflexión para ser discutidas de forma grupal respondidas a manera individual.
Consumo Balanceado		¿De qué manera podemos asumir nuestro cuerpo como un lugar seguro?
Cuidado del Cuerpo.		¿Consideras que tu cuerpo es un lugar seguro y que hace parte del ambiente? ¿Por qué?

Figura 14. Conceptos trabajados en la quinta sección de clase con los estudiantes.

CATEGORIA CONCEPTUAL.

Para la quinta sección, se reforzó el tema de cuerpo como lugar seguro, incluyendo otros hábitos saludables como los son Alimentación y consumo balanceado. En este encuentro se aclaran y refuerzan conceptos ya trabajados en las sesiones anteriores y se incluyen conceptos nuevos para darles más elementos a los estudiantes y que estos puedan construir su propio cuento, poniendo en práctica toda su imaginación en la estructuración del mismo y construir un tema que involucre lo visto y aprendido sobre los hábitos de vida saludables relacionados con la alimentación y el cuidado del cuerpo como lugar seguro.

La alimentación, ya trabajada y como lo define (Ramos, 2007) no solo remite a la satisfacción de una necesidad fisiológica, sino que, también influyen otros factores como la educación, la economía, estructuras sociales y culturales y las tradiciones lentamente adquiridas a lo largo de los siglos. Es importante tener esto presente, ya que, los cuentos elaborados por los niños parte de la construcción de saberes que estos han podido ir construyendo de lo visto y escuchado en sus hogares y en la escuela, por tal razón existen grandes variaciones en la forma de preparar los alimentos para su consumo debido a la educación en alimentación que tenga cada individuo. (Estudiante 32, 2017) *“Profe en mi casa con mi mamá y mi abuela nosotros comemos el pollo guisado pero en la casa de mi papá con su nueva mujer comemos pollo a la broster o pollo asado por que esa señora no cocina” (risas jajajajaja)* (Estudiante 33, 2017) *“Si profe, cuando uno sale de la casa y le toca comer por fuera uno come rico por que uno puede comer lo que quiere, a veces la comida de la casa es aburrida por que es siempre igual pero por la calle uno come perro, hamburguesa o corrientazo y come chevere”*.

Evidentemente, los niños manifiestan su agrado por la comida fuera de casa, ya que, se aburren de la monotonía en la preparación de los alimentos, los cuales por dinámicas de tiempo, sus acudientes tienden a preparar alimentos de cocción más demorada y que perduran más tiempo en la nevera, esto les permite tener una disposición del alimento por mucho más tiempo dándoles la facilidad de solo calentarlo cuando vaya a ser consumido, sin embargo, es de resaltar que aunque hay diversidad en los alimentos que los estudiantes consumen en sus hogares se sienten más atraídos por los alimentos de

fácil preparación debido a la publicidad que estos manejan lo que los hace más llamativos para los estudiantes. (Estudiante 17, 2017) *“Profe yo prefiero la comida de mi mamá mil veces porque yo me intoxicué con un perro que me comí en el barrio, eso me hizo devolver todo lo que comía y estuve así por 4 días hasta me llevaron al puesto de salud y me pincharon para darme suero por la vena”* (Estudiante 11, 2017) *“pero eso fue porque la salchicha era de carne de perro o de gato de esas que venden por su casa”* (risas jajajajaja).

Una vez realizada la lectura, se aborda la importancia del descanso que hace parte de los cuidados del cuerpo de la mano con la alimentación como hábito de vida saludable.

La temática abordada en este cuento es bastante diversa ya que se aborda la importancia del descanso y de salir de la rutina como un hábito de vida saludable sin dejar de lado la alimentación y por supuesto el cuidado del cuerpo. El descanso, tal como lo plantea Martínez (2009) es un estado de actividad mental y física reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas. El descanso no es simplemente inactividad, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad. La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada.

El significado y la necesidad de descanso varía según los individuos. Cada persona tiene hábitos personales para descansar tales como leer, realizar ejercicios de relajación, dar un paseo o escuchar música. (Estudiante 10, 2017) *“Profe, mi papá dice que va a descansar y se pone a ver televisión todo el domingo”* (Estudiante 2, 2017) *“Mi mamá descansa cuando mi papá sale por que ella se queda durmiendo o se va para el salón a hacerse las uñas y me lleva a mi”*

CATEGORIA PROCEDIMENTAL.

Para este último encuentro se les pidió a los niños formar parejas y que siguieran la lectura que la haría la docente en formación, luego, ellos responderían de manera

individual las preguntas planteadas, y se aclararían las dudas que surgieran para de esta manera poder brindar la claridad necesaria en la elaboración de sus cuentos. Los niños realizaron la lectura, discutieron sus respuestas y de manera muy autónoma depositaron sus respuestas en el cuestionario entregado sin ningún contra tiempo. Luego se les entrego el formato para la actividad 6 que fue la actividad final, en donde ellos debían elaborar un cuento utilizando toda su creatividad y tomando elementos ya abordados de las temáticas anteriormente trabajadas. Tal como lo aborda Redondo (2017), la capacidad de creatividad debe de estar presente en todos los ámbitos educativos, ya que favorece el aprendizaje y el alumno puede aprender los contenidos y conseguir los objetivos planteados de una manera más atractiva y divertida. (Estudiante 6, 2017) *“yo puedo hacer un cuento de lo que yo quiera, digamos yo puedo ser el protagonista de la historia cierto”* (Estudiante 12, 2017) *“que no, no escucho que es de los temas trabajados de alimentación y de cuidados del cuerpo, usted si molesta”*

CATEGORIA ACTITUDINAL.

Para esta última categoría, es de resaltar la cordialidad, amabilidad y buena disposición que tuvieron los niños para realizar la actividad final. Estos, al informarles que sería nuestro último encuentro manifestaron que querían seguir trabajando el cuento en otras las otras asignaturas tales como matemáticas y ciencias ya que son las áreas más difíciles para ellos por la cantidad de contenido tan denso que se les suministrado. (Estudiante 11, 2017) Profesora, no como así que ya no vienen más, nosotros queremos seguir realizando las tareas chéveres, de lectura, de debates, trabajar con mis amigos, ver videos, hay profe no se vaya. (Estudiante 1, 2017) Profe, yo aprendí que es bueno comer saludable mire que ahora me como la ensalada, a lo bien profe, ahora me cuido mi cuerpo porque no quiero enfermarme”. Esto permite deducir que los estudiantes estuvieron muy a gusto con las actividades planteadas y fueron receptivos en adquirir esta nueva información.

Durante la elaboración de los cuentos demostraron apropiación del tema que estaban plasmando a través de la escritura y haciendo comentarios como (Estudiante 3, 2017)

“La historia del niño que quería ser saludable para ayudar a los demás, profe esta bueno el título”. Es importante resaltar la emoción de los estudiantes al realizar el cuento ya que, esto les permite plasmar sus ideas y comunicarse a través de un lenguaje escrito, la creación de personajes también le brinda confianza de poder fantasear un poco sin dejar de lado la realidad que están plasmando referente al tema de Hábitos de vida saludables relacionados con la alimentación y el cuidado del cuerpo, como lo plantea De la Torre, (2002) citado por Redondo, (2017) para fomentar la creatividad “hay que propiciar situaciones que puedan resultar motivantes y alentadoras a la actitud o producción creativa y utilizar la motivación como motor de acción y aprendizaje”. Es preciso mencionar que algunos niños no se sintieron a gustos con tener que escribir un cuento (Estudiante 16 y 22, 2017) “*Profe, no se me ocurre nada, no sabemos que escribir*”. Csikszentmihalyi (1998) citado por Redondo (2017) afirma que, la creatividad se ve como algo que todos poseemos en distinta medida, no es un denominador fijo, se puede desarrollar en niveles transformables.

Para hacer más vivencial y potencial este conjunto de teorías, es necesario reflexionar sobre su papel al interior de la educación y la investigación misma, ya que el desarrollo de la creatividad no acontece en un instante del proceso pedagógico profesional, existe durante todo el proceso y en cada uno de los componentes. (Estudiante 16, 2017) “*a mí se me gusta la idea del cuento porque puedo imaginar*”. Para visualizar las respuestas dada por los estudiantes a las preguntas propuestas por favor (ver anexo 6).

8.3 FASE III.

Para esta última fase se elaboró una matriz en donde se analizaron de manera global los avances en cada una de las clases, el análisis estará enmarcado en tres categorías Conceptual, Metodológica y Actitudinal.

CATEGORIAS.			
Clase	Conceptual.	Procedimental.	Actitudinal.
1	En este primer encuentro se logró identificar que los estudiantes confunden los términos y significados de alimentación y nutrición. Fue muy evidente comprobar que estos no logran hacer una distinción entre ambos términos, así mismo de destaca que del tema de hábitos de vida saludables también desconocen el significado del mismo y la amplitud que tiene ya que puede abordar tantos aspectos de la vida de un individuo.	La metodología utilizada para este primer encuentro no fue del agrado de los estudiantes puesto que se para ellos el tema a abordar no representaba mayor relevancia ni trascendencia.	Al comienzo de la primera sección los niños, aunque siempre fueron respetuosos con la docente en formación si manifestaron su descontento a mencionar que en este tiempo ellos tenían otra asignatura para cual aún no tenían docente asignado así que por la tanto sería un tiempo libre que tenían. Además de manifestar el desgano que tenían de leer el cuento y de responder a las preguntas de reflexión planteadas.
2	En este segundo encuentro se aborda el concepto de hábitos alimentarios el cual los estudiantes desconocían y que también fue confundido con hábitos de vida. Cabe mencionar que se trabajó el concepto de niño el cual tomo por sorpresa a los estudiantes puesto que para ellos fue motivo de asombro conocer y reconocer que hay una ley que protege sus derechos y deberes.	Para esta categoría es de mencionar que los estudiantes demostraron una mejor disposición al participar con comentarios que aportaban al desarrollo de la clase. Por otro lado, se destaca a los estudiantes les cautiva muchos la ayuda audio visual y la diversidad de suceso que pueden surgir en los cuentos trabajados. En la actividad de recortar y pegar los estudiantes demostraron compromiso al realizarla de manera juiciosa.	La disposición de los estudiantes se hizo evidente durante el desarrollo de la clase, aunque la participación sigue siendo muy floja, es de destacar que para esta sesión faltaron muchos estudiantes por los que, los que si asistieron lograron estar un poco más atentos. Para la actividad planteada se evidencio que hubo una participación más activa de los estudiantes.
3	Para este encuentro se hace un refuerzo de los conceptos trabajados y se añaden otros referentes a las temáticas a trabajar. Para este encuentro los estudiantes realizaron una búsqueda personal y autónoma del tema a trabajar lo que permitió que pudieran	La lectura del cuento y la discusión del mismo se tornó amena y los estudiantes plantearon preguntas y realizaron aportes, lo que facilito la apropiación de los conceptos trabajados. En el segundo momento la	La actitud de los estudiantes ha sido muy participativa evidenciándose en la búsqueda autónoma de información respecto a los temas trabajados. Es importante mencionar que a los jóvenes les causo mucho impacto esta lectura por que

	comprender con facilidad los nuevos conceptos.	actividad planteada logró la participación y colaboración de todos los estudiantes	podieron relacionarla con un suceso familiar y hasta social.
4	Para esta sección los conceptos a abordar ya eran dominados por los estudiantes ya que estos tomaron elementos abordados en las clases anteriores y dedujeron la importancia de la aceptación y respeto de su cuerpo.	El método para abordar esta cuarta sección les pareció muy divertido y competitivo ya que el debate los puso a formular argumentos desde lo que se había abordado con anterioridad.	La actitud de los niños fue muy receptiva y participativa evidenciándose un gran progreso referente a la participación de los niños durante la clase y la formulación de sus argumentos, frente al tema abordado. Este ejercicio permito evidenciar que los estudiantes han tenido una reorganización asertiva de los conocimientos adquiridos de los hábitos alimentarios saludables previos, que han construidos a lo largo de todo lo visto en las clases
5	Para la quinta sección se realiza un último refuerzo del tema de cuerpo como lugar seguro, incluyendo conceptos ya trabajados para darles más elementos a los estudiantes y que estos puedan construir su propio cuento, poniendo en práctica toda su imaginación en la estructuración del mismo.	Para este encuentro solo se aborda la lectura del cuento y se discuten las preguntas de reflexión para brindarles a los estudiantes el tiempo necesario en la elaboración de sus cuentos	Es de destacar que la participación de los estudiantes sigue siendo muchísimo más activa y receptiva frente a los temas que se está trabajando. Los jóvenes realizan aportes muy valiosos que evidencian una apropiación del tema y una reconfiguración de sus conocimientos e ideas previas.
6	Para esta última sección se realiza el refuerzo de todos los temas trabajados y dejando al libre albedrío la selección de un tema para la construcción de su propio cuento.	En esta última sección se les pidió que realizaran un cuento, este evidenció los avances que se lograron de las temáticas abordadas y como los estudiantes lograron articular los conceptos en las diferentes temáticas planteadas por los mismos.	Para este último encuentro los chicos trabajaron a manera individual y construyeron su propio cuento. Es de destacar la disposición de estos en la construcción del mismo y la voluntad que mostraron en terminar el cuento antes de salir al descanso.

Figura 15. Matriz de análisis de las categorías Conceptual, Procedimental y Actitudinal de cada una de las clases.

El siguiente cuadro evidencia como el cuento sirvió de estrategia pedagógica para la enseñanza de los conceptos de nutrición, alimentación hábitos alimentarios y el cuerpo como lugar seguro.

CONCEPTOS	EL CUENTO COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA LA ENSEÑANZA/APRENDIZAJE.
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	La estrategia del cuento permitió que los estudiantes mediante la lectura tuvieran una comprensión del concepto de alimentación y de la nutrición, es de destacar que, la importancia de ambos conceptos planteados dentro del cuento propició la reflexión en los estudiantes acerca de cómo están realizando su alimentación e influyendo sobre su nutrición. La lectura generó situaciones de aprendizaje y de reflexión logrando un estímulo de la creatividad para dar respuesta a las preguntas planteadas en donde los estudiantes forman parte activa ya que es desde su realidad que estos logran dar una respuesta.
HÁBITOS ALIMENTARIOS	Para la comprensión de este concepto, el cuento planteado sirvió como estrategia en la comprensión del mismo, suscitó en los estudiantes una reflexión profunda frente a los diferentes hábitos alimentarios que se manejan dentro del aula lo que conllevó a entablar una discusión que les permitió explorar e identificar a ellos mismos algunas falencias en sus hábitos alimentarios evidenciándose una autonomía y apropiación del tema.
CUERPO COMO LUGAR SEGURO	En la comprensión de este último concepto, el cuento propició elementos como la autonomía por el cuerpo y

	<p>el respeto por el mismo, brindo a los estudiantes la oportunidad de interpretar situaciones reales de hechos sociales que se convierten en situaciones cotidianas, además, el ejercicio de ponerse en el lugar de unos de los protagonistas y emitir argumentos en pro o en contra de la aceptación de cuerpo les dibujo diversos panoramas de realidades actuales que les permite tener una reflexión y un aprendizaje de lo planteado.</p>
--	---

Figura 16. Matriz de Análisis. El cuento como estrategia pedagógica para la enseñanza/aprendizajes de los conceptos de nutrición, alimentación hábitos alimentarios y el cuerpo como lugar seguro.

Para concluir es importante destacar la importancia de incentivar desde edades muy tempranas la lectura, ya que, es a través de esta y de una interpretación de la misma que se logra estimular y desarrollar diferentes habilidades como la de imaginar, fantasear, construir etc. Sin dejar de lado la postura crítica que se construye desde la lectura de diferentes autores y de diferentes miradas de un mismo tema.

9. CONCLUSIONES.

- El trabajo investigativo permite concluir que la enseñanza a través de cuentos permite construir y reconfigurar saberes e ideas previas que configuran los estudiantes desde su aprendizaje diario. así mismo es posible vincular desde la lectura otras temáticas como el cuidado e higiene personal, el respeto por el cuerpo desde una alimentación balanceada y de esta manera propiciar la reflexión del cuerpo como lugar seguro.
- La implementación de cuento como una estrategia pedagógica para la enseñanza-aprendizaje en este caso de hábitos saludables de alimentación logro propiciar el trabajo en equipo, el compañerismo e incentivo la imaginación y creatividad de los estudiantes.
- La indagación previa realizada a los estudiantes permito la elaboración de cuentos que trabajaran las debilidades en los hábitos de vida saludables que practican los estudiantes ya que para ellos resulto un poco confuso comprender que el descanso hace parte de un hábito de vida saludable como también la práctica deportiva que además de ser un hobby de su agrado de esta manera también forma parte de un hábito y estilo de vida saludable.
- El diseño de una estrategia pedagógica resulto ser un poco difícil ya que, los estudiantes no se sienten muy a gusto al realizar lecturas largas, por lo que se debió tener cuidado en la estructuración de los cuentos tratando de ser los más explícito y claro en el lenguaje, esto logro captar la atención de los estudiantes en la temática planteada y un aprendizaje de la misma.
- Los elementos del cuento que logran propiciar una reflexión del cuento como lugar seguro fueron muy diversos, ya que al tratar temáticas sociales como lo son (el

consumo, estereotipos de belleza, la falta de cuidado y descanso) le permitió a los estudiantes evocar hechos personales y familiares.

- Los resultados obtenidos del estudio permitieron observar y analizar la percepción y características existentes sobre los hábitos alimentarios, la alimentación saludable y las actividades deportivas practicada por los estudiantes como parte del cuidado del cuerpo que estos realizan.
- A través de las representaciones sociales es que los niños y las niñas dan sentido al mundo en que viven es por ello que los comentarios de los niños y las niñas con respecto al pensar, el saber y el actuar, en torno a las prácticas alimentarias demuestran que, los personajes de la TV. y las propagandas, son ejemplos de los modos en que se pueden representar sus actitudes en todo lo relacionado con su alimentación proporcionando estereotipos con los que los niños escolares desean identificarse.
- Las representaciones sociales que los estudiantes logran construir les ayuda en su comunicación, permitiéndoles hacer una lectura de su realidad y entre lo que saben, lo que hacen y lo que piensan, sus representaciones y concepciones, expresadas en un lenguaje propio del ser niño escolar.
- Es importante poder lograr interés por la lectura desde edades iniciales y crear el hábito de esta práctica en la vida de los estudiantes de esta manera también se logra un aprendizaje significativo de nuevas cosas. Sin embargo, es de destacar que no es fácil implicar a los estudiantes a la lectura ya que sienten mucho desánimo por la falta de práctica de este hábito.
- Es importante incentivar, promover y permitir el desarrollo de la creatividad a través de la escritura en los estudiantes ya que esto también le permite el desarrollo y fortalecimiento de una mejor autoestima.

- Es posible la enseñanza y mejoras de las practicas alimentarias de los estudiantes a través del cuento puesto que al permitirles llevarlo a sus casas estos pueden reproducir y multiplicar esa información con sus padres, amigos y demás familiares.
- Se hace necesario la práctica e implementación por parte del maestro de diferentes métodos de enseñanzas distintos a los convencionales teniendo en cuenta la diversidad de personalidades y formas de aprender que convergen en un mismo lugar (el aula de clases).
- Es de destacar que, este proceso de enseñanza/aprendizaje mediante el cuento, para la docente en formación es muy significativo, ya que, brinda un elemento que permite tener un acercamiento con ese sujeto llamado estudiante.
- Finalmente es importante mencionar que los hábitos de vida saludables vinculados a la alimentación y el respeto por el cuerpo se deben trabajar desde el hogar ya que es aquí donde se aprenden hábitos y costumbre que se refuerzan con el tiempo.

10. BIBLIOGRAFIA.

Agudelo Torres, J. F. (2016). El Cuento como Estrategia Pedagógica: Una Apuesta para Pensar-se y Narrar-se en el Aula. Medellín, Colombia: Fondo Editorial Luis Amigó.

Recuperado de:

http://www.funlam.edu.co/uploads/fondoeditorial/263_El_cuento_como_estrategia_pedagogica.pdf

Aguilar, X. Cañate, S. Ruiz, Y (2015) El Cuento Herramienta para el Aprendizaje de la Comprensión Lectora en Preescolar y Básica Primaria. Tesis de Pregrado. Universidad de Cartagena. Recuperado de:

<http://190.242.62.234:8080/jspui/bitstream/11227/2545/1/Trabajo%20El%20cuento%20C%20herramienta%20para%20el%20aprendizaje%20de%20la%20comprension%20lectora.pdf>

Aguilar et. Al (2015) Apatía, Desmotivación, Desinterés, Desgano y Falta de Participación en Adolescentes Mexicanos. Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 20, núm. 3, septiembre-diciembre, pp. 326-336. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/292/29242800010.pdf>

Alas, L (1997) Cuentos. Edición de Ángeles Acama Estudio Preliminar de Gonzalo Sobejano. Recuperado de:

http://www.rae.es/sites/default/files/Cuentos_Leopoldo_Alas_Clarin.pdf

Amnistía Internacional (2017) Definición de niño. Convención sobre los derechos del Niño. Al Catalunya. Grupo de educación. Recuperado de: <http://www.amnistiacatalunya.org/edu/es/menores/dh-inf-defin.html>

Arango, S (2014) Cuerpo B Cuentos Infantiles Interactivos Herramientas Lúdico-Didácticas para niños entre 3 y 5 años. Caso de estudio: PlayTales. Tesis de Maestría. Universidad de Palermo. Recuperado de:

http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectograduacion/archivos/3277_pg.pdf

Arias, B (2010) Descripción del Consumo de Azúcares y Dulces en Alumnos de Siete a Catorce años con Obesidad y Sobrepeso del Colegio Winchester de Bogotá Colombia. Tesis de pregrado. Recuperado de:
<http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis567.pdf>

Bastidas, A. 2009. Los Bebés y los Niños Toman Demasiadas Proteínas. Madrid. España. Recuperado de: <https://www.bebesymas.com/alimentación-para-bebes-y-ninos/los-bebes-y-los-ninos-toman-demasiadas-proteinas>

Burgess, A. y Dean, R. (1963) La Malnutrición y Los Hábitos Alimentarios. Informe de una Conferencia Internacional e Interprofesional. Recuperado de:
<http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/1131/SP91.pdf?sequence=1>

Carrillo, L. (2009) La Familia, La Autoestima y el Fracaso Escolar del Adolescente. Tesis Doctoral. Universidad de Granada. España. Recuperado de:
<https://hera.ugr.es/tesisugr/17811089.pdf>

Castillo, M (2004) Joven, Cuerpo y Maltrato. Pontificia Universidad Javeriana. Tesis de Postgrado. Recuperado de:
<http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/medicina/tesis05.pdf>

Castro, R. (2008) Trastornos de la Conducta Alimentaria: Los gramos que pesan en la mente. Pontífice Universidad Javeriana. Tesis de Pregrado. Bogotá-Colombia. Recuperado de: <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/comunicacion/tesis101.pdf>

Cervera, F. Serrano, R. Vico, C. Milla, M. García, M. (2013) Hábitos Alimenticios y Evaluación Nutricional. Nutrición Hospitalaria. 2013;28(2):438-446 ISSN 0212-1611. coden nuhoeq S.V.R. 318 Universidad de la Mancha, España. Recuperado de:
<http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6303.pdf>

Cifuentes, A (2014) ¿Qué es la Comida Chatarra? Recuperado de:
<http://www.elcomercio.com/tendencias/comida-chatarra-salud-nutricion.html>.

Código de infancia y Adolescencia (2010) Instituto Colombiano de Bienestar Familiar – icbf concepto general unificado niñez y adolescencia. Recuperado de: http://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/concepto_icbf_0027891_2010.htm

Cuenca, M. (2011) Hábitos Alimentarios y su Relación con el Estado Nutricional en Familias Participantes del Programa Inti, Que reciben Atención Médica en el S.C.S “San Simón” Cantón Guaranda. 2011. Tesis de Pregrado. Riobamba-Ecuador. Recuperado de: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/3467/1/34T00256.pdf>

Charaf, M. (2012) Relajación Creativa: Técnicas y Experiencias. 2ª Edición. Santiago de Compostela abril. Edita: Meubook, S.L. Praza de Mazarelos, 14 15703 – Santiago de Compostela. Recuperado de:
Bibliografía pendiente. <http://educrate.iacat.com/Biblioteca/Educate.%20Martina%20Charaf.%20Relajacion%20Creativa.pdf>

Dongil, E. y Cano, A. (2014) Guía de Alimentación PHS Promoción de Hábitos Saludables Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). Recuperado de: http://www.bemocion.msssi.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_de_alimentacion.pdf

Estudiante 1 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 2 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 3 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 4 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 5 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 6 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 7 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 8 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 9 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 10 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 11 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 12 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 13 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 14 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 15 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 16 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 17 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 18 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 19 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 20 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 21 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 22 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 23 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 24 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 25 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 26 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 27 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 28 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 29 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 30 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 31 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 32 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 33 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Estudiante 34 (2017), Intervención verbal, estudiante grado 5. Colegio Manuela Beltrán IED. Bogotá, Colombia.

Gamboa, E. Delgado, N. Barbosa, L. Prada G. (2007) Patrón Alimentario y Estado Nutricional en Niños Desplazados en Piedecuesta, Colombia. Artículo de Investigación. Universidad Industrial de Santander. Bucaramanga. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v9n1/v9n1a14.pdf>

Garrido, V. (2012) Desarrollo de Competencias Emocional para la Educación de Riesgo de Trastorno Alimentario. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado de: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/108096/vgr1de1.pdf?sequence=1>

Gonzáles, F. (2006) El Conocimiento y su Relación con el Aprendizaje de los Estudiantes en las Sociedades Actuales. Rev. n° 12. Universidad Surcolombiana. Recuperado de: <https://www.journalusco.edu.co/index.php/paideia/article/view/1056/2055>

González, N. Guerrero, D (2014) La Configuración de la Subjetividad en Torno a la Alimentación: Un Análisis Desde las Voces de Comunidades de Villavicencio y Tumaco. Tesis de Maestría Universidad Pedagógica Nacional. Colombia. Recuperado de: <http://repositorio.pedagogica.edu.co/xmlui/bitstream/handle/123456789/772/TO-16731.pdf?sequence=1>

Guachalla, J (2016) Las Estrategias de Enseñanza Activa y su Influencia en la Participación de los/as Estudiantes de Primero se Secundaria de la Unidad Educativa Villa Tunar. Tesis de pregrado. Universidad Mayor de San Andrés. Recuperado de: <http://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/8082/jgm.pdf?sequence=1>

Hidalgo, K. (2012) Hábitos Alimentarios Saludables. Gobierno de Costa Rica. Programas de Equidad del MEP. Recuperado de: <http://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>

Maganto, C. y Cruz, S. (2000) La Imagen Corporal y los Trastornos Alimenticios. Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente. Recuperado de:

<http://www.sepypna.com/documentos/articulos/maganto-imagen-corporal-trastornos-alimenticios.pdf>

Martínez, C. (2005). Cuadernos de Educación y Desarrollo. Cuerpo y Autoestima: una Estrecha Relación en la Adolescencia a Tener en Cuenta en el Entorno Educativo. Vol 1, Nº 2. Recuperado de: <http://www.eumed.net/rev/ced/02/cam4.htm>

Martínez, L (2009) Necesidades de Descanso y Sueño. Material complementario. Enfermería Comunitaria. Universidad Autónoma de México. Recuperado de: <http://mira.ired.unam.mx/enfermeria/wp-content/uploads/2013/05/necesidades.pdf>

Mataix. J, (2015) Nutrición y Alimentación Humana, Ergon, Madrid-España. Recuperado de: <http://catal0g.info/downloads/nutricion-y-alimentacion-humana-mataix.pdf>

Mazo, Y (2013) El Cuento como Estrategia Didáctica para Mejorar la Producción Escrita en los Alumnos de Quinto grado del Centro Educativo Santa Inés del Monte del municipio de Cáceres. Tesis de pregrado. Universidad de Antioquia. Recuperado de: <http://ayura.udea.edu.co:8080/jspui/bitstream/123456789/665/1/PA0809.pdf>

Molina, N. (2005) El Cuerpo: Museo y Significado Controlado. Polis. Revista latinoamericana. Recuperado de: <https://polis.revues.org/5746>

Núñez, S. (2013) Hábitos Alimentarios en Niños de 10 años de edad Concurrentes a una Escuela de Gestión Pública, respecto, a un Colegio de Gestión Privada de la Ciudad del Rosario. Tesis de Pregrado. Universidad Abierta Interamericana. Argentina. Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC112127.pdf>

Oliva, M. (3013) El Acto de Comer en el Arte. Tesis Doctoral Universidad Complutense de Madrid Facultad de Bellas Artes. Recuperado de: <http://eprints.ucm.es/22877/1/T34756.pdf>

Osorio, O. Amaya, M. (2009) Panorama de Prácticas de Alimentación de Adolescentes Escolarizados. Artículo de Investigación. Avances de Enfermería, 27(2),43-56

Colombia. Recuperado de:
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/12967>

Palenzuela, S. (2010) Hábitos y Conductas Relacionados con la Salud de los Escolares de 6º de Primaria de la Provincia de Córdoba. Tesis Doctoral, Universidad de Córdoba. España. Recuperado de: <http://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/3659/9788469363959.pdf?sequence=1>

Patierno, N (2016) Análisis de los Conceptos Cuerpo y Educación en la Perspectiva de Hannah Arendt. Tesis de Maestría. Universidad Nacional de la Plata. Recuperado de: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1229/te.1229.pdf>

Pavez, I (2012) Sociología de la Infancia: Las Niñas y los Niños como Actores Sociales. Revista de sociología, N° 27 pp. 81-102 Recuperado de: <http://www.facso.uchile.cl/publicaciones/sociologia/articulos/27/2704-Pavez.pdf>

Pérez, S (2013) Educación para una Correcta Alimentación en Alumnos Adolescentes. Universidad de Granada- España. Tesis de doctoral. Recuperado de: <https://hera.ugr.es/tesisugr/22475692.pdf>

Platos Saludables de las Familias Colombianas. (2015) Convenio N°1258/13 suscrito entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar - ICBF y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf>

Ramos, L. (2007) Hábitos, Comportamientos y Actitudes de los Adolescentes Inmigrantes sobre Nutrición. Recomendaciones Educativas. Tesis doctoral. Universidad de Nueva Granada. España. Recuperado de: <http://0-hera.ugr.es.adrastea.ugr.es/tesisugr/16728191.pdf>

Redondo, M (2017) El Desarrollo de la Creatividad Infantil a Través del Cuento. Tesis de pregrado. Universidad de Valladolid. España. Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/22957/1/TFG-B.964.pdf>

Restrepo, S (2003) La Alimentación y la Nutrición del Escolar. Universidad de Antioquia. Tesis de Maestría. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Sandra_Restrepo_Mesa/publication/37368345_La_alimentación_y_la_nutrición_del_escolar_una_mirada_a_la_vida_cotidiana_Escuela_Tomas_Carrasquilla_Medellin/links//.pdf

Rico, G. Escobar, A. (2013) Intervención Educativa Dirigida a la Prevención de Malos Hábitos Alimenticios en Estudiantes de Odontología. Recuperado de: <http://190.242.62.234:8080/jspui/handle/11227/2775>

Ríos, L (2016) Nivel de Conocimiento de Hábitos de Higiene en Madres con Niños Menores de 4 años de la Institución Carlos Showing Educativa Inicial. Universidad de Huánuco. Perú. Tesis de pregrado. Recuperado de: http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/234/T_047_40793219_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rodríguez, L (2013), Estrategias Didácticas que Favorecen la Inclusión Escolar desde el Aprendizaje de la Lectura. Programa de Licenciatura en Educación con Énfasis en Educación Especial, Facultad de Educación. Universidad Pedagógica Nacional.

Rodríguez, N. (2012) Causas que Intervienen en la Motivación del Alumno en la Enseñanza-Aprendizaje de Idiomas: El Pensamiento del Profesor. Universidad de Oviedo Anglogermánica y francesa. Recuperado de: <https://revistas.ucm.es/index.php/DIDA/article/viewFile/39932/38396>

Royo, M. (2007). Nutrición en Salud Pública. Ministerio de Sanidad y Salud Pública. Instituto de Salud Carlos III. Recuperado de:
<http://gesdoc.isciii.es/gesdoccontroller?action=download&id=14/09/2012-13aaad4943>

Romero, S (2013) Promoción de Hábitos Alimentarios Saludables desde la Escuela. Universidad de Valladolid. Tesis de Pregrado. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3690/1/TFG-O%2080.pdf>

Rufino, 2013 Alimentación Sana y Actividad Física, Pareja Perfecta para Mejorar la Calidad de Vida. Universidad de Barcelona. Recuperado de:
<http://www.il3.ub.edu/blog/la-alimentacion-sana-y-actividad-fisica-para-prevencion-y-mejorar-la-calidad-de-vida-de-nuestro-cuerpo/>

Rütten, A. (1995). La Implementación de la Promoción de la Salud: Una Nueva Perspectiva Estructural. Social Ciencia & Medicina, 41 (12), 1627-1637. Recuperado de: <http://grupo.us.es/estudiohbsc/images/pdf/formacion/tema2.pdf>

Sarmiento, M. (2007) La Enseñanza de las Matemáticas y las NTIC. Una Estrategia de Formación Permanente. Tesis de pregrado. Universidad de Rovira. España. Recuperado de: http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8927/Dtesis_capitulo_2.pdf;sequence=4


Tello, G y Belén, V. (2016) La Importancia de los Alumnos en la Hora de la Clase. Escritos de la Facultad N 124 [ISSN: 1669-2306]. Reflexiones Pedagógicas, Buenos Aires. Argentina. Recuperado de:
http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/publicacionesdc/vista/detalle_articulo.php?id_articulo=12978&id_libro=624

Velázquez, S. (2011) Actividades de Educación para una Vida Saludable. México. Universidad Autónoma de Hidalgo, Sistema de Universidad Virtual. Recuperado de: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf

Velázquez, S. (2011) Salud Física y Emocional. México. Universidad Autónoma de Hidalgo, Sistema de Universidad Virtual. Recuperado de:https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf

Wasserman, T (2001): “¿Quién sujeta al sujeto? Una Reflexión sobre la Expresión ‘El Niño como Sujeto de Derecho’”, Ensayos y Experiencias, 8 (41), pp. 60-69.

11. ANEXOS.

<p>Actividad. Reflexiona las siguientes preguntas y escribe tus respuestas.</p> <p>¿Cómo te imaginas una alimentación saludable?</p> <p>me la imagino una persona comiendo frutas, verduras y jugos naturales, no tomando gaseosas, comer ensaladas naturales, nutritivas es decir comida nutritiva.</p> <p>¿Porque crees que una alimentación y una vida saludable debe contener frutas, verduras y actividad física?</p> <p>es necesario para sentirnos bien las frutas nos sirven para nutrirnos las verduras para hacer ensaladas ricas y nutritivas y la actividad física es para estar fuertes.</p>	<p>¿Cómo te imaginas una alimentación saludable?</p> <p>Con una buena dieta balanceada con frutas, verduras, carnes, lácteos, entre otras.</p> <p>¿Porque crees que una alimentación y una vida saludable debe contener frutas, verduras y actividad física?</p> <p>las frutas y verduras te dan fuerzas en tu organismo y el ejercicio te ayuda a que te veas fuerte por fuera y que ayude a tu metabolismo.</p>
<p>Actividad. Reflexiona las siguientes preguntas y escribe tus respuestas.</p> <p>¿Cómo te imaginas una alimentación saludable?</p> <p>como frutas y tomar agua</p> <p>¿Porque crees que una alimentación y una vida saludable debe contener frutas, verduras y actividad física?</p> <p>porque los alimentos naturales nos ayudan a estar saludables</p> 	

Anexo 1. Cuento 1 La Alimentación y nutrición de los Pobladores de Villa Alimenticia, imágenes y respuestas planteadas por los estudiantes a las preguntas de reflexión.

<p>¿Crees que realizar actividades deportivas en un hábito saludable en tu vida? ¿por qué?</p> <p>Es saludable por que le hace bien a nuestro cuerpo para no estar gordo y estar con una figura bonita</p>	<p>¿Cual otro hábito saludable practicas en tu vida?</p> <p>Dormir bien y no descuidar mi sueño Comer saludable hacer deporte</p>
<p>¿Crees que realizar actividades deportivas en un hábito saludable en tu vida? ¿por qué?</p> <p>si porque las actividades deportivas nos ayudan a quemar energía para no quedar gordos</p>	<p>¿Cual otro hábito saludable practicas en tu vida?</p> <p>hacer deportes diferentes para fortalecer las partes del cuerpo</p>
<p>¿Crees que realizar actividades deportivas en un hábito saludable en tu vida? ¿por qué?</p> <p>¿Cual otro hábito saludable practicas en tu vida?</p>	<p>1. Seguir mi mandado en forma. 2. Porque para jugar y hacer mas cosas.</p> <p>1. hacer deporte. 2. el ejercicio. 3. Comer saludable</p>

Anexo 2.. Cuento2 Joaquín, el niño con malos hábitos alimentarios. Respuestas de algunos estudiantes.

<p>Actividad. Discute con tus compañeros en la clase ¿De qué manera podemos respetar nuestro cuerpo? Por favor no olvides escribir tu respuesta en el recuadro.</p> <p>Comer saludable y no engordar hacer ejercicio bañarme todos los días no dejar de Comer salir siempre al parque comer verduras y frutas cada día estoy cuidando mi cuerpo cuida sin hacer nada todo lo</p>	<p>Actividad. Discute con tus compañeros en la clase ¿De qué manera podemos respetar nuestro cuerpo? Por favor no olvides escribir tu respuesta en el recuadro.</p> <p>1. comer frutas 2. hacer ejercicio 4. dormir bien comer verduras no fumar balancear bien cuidar los dientes limpiar beber no pasarse de comer beber cuidarse el cuerpo</p>
<p>Actividad. Discute con tus compañeros en la clase ¿De qué manera podemos respetar nuestro cuerpo? Por favor no olvides escribir tu respuesta en el recuadro.</p> <p>haciendo ejercicio, alimentandose bien, bañandose con agua y con jabon, tratar de peinarse el pelo, echarse champo, comiendo vegetales, comiendo frutas, haciendo deportes: como correr, saltar, caminar.</p>	

Anexo 3. Cuento 3 El cuerpo. Respuestas planteadas por los estudiantes.

<p>Por favor responde las siguientes preguntas:</p> <p>¿Crees que la mejor manera de bajar de peso es mediante una cirugía?</p> <p>No porque una niña puede bajar de peso de una forma natural</p> <p>¿De qué manera respetas tu cuerpo?</p> <p>Comiendo saludable bañandome bien haciendo ejercicio lavarme los dientes y ser muy limpia y como muy balanceado no fumar no tomo alcohol</p> <p>¿Qué le dirías a Camila para convencerla que desista de la cirugía?</p> <p>Que yo te compro fruta y muchos vegetales y te llevo al parque para que agas mucha y hagas a bajar de peso naturalmente</p>	<p>Por favor responde las siguientes preguntas:</p> <p>¿Crees que la mejor manera de bajar de peso es mediante una cirugía?</p> <p>No porque hay mejores maneras de bajar de peso.</p> <p>¿De qué manera respetas tu cuerpo?</p> <p>Comiendo bien hacer ejercicio Bañarme todos los días lavarme los dientes lavarme las manos</p> <p>¿Qué le dirías a Camila para convencerla que desista de la cirugía?</p> <p>No porque a veces saldría mal y preferiría hacer ejercicio y comer saludable</p>
<p>Anexo 4. Cuento 4 El Cuerpo, Aceptación y Respeto por mi Cuerpo.</p>	

<p>Discutir en grupo ¿De qué manera podemos asumir nuestro cuerpo como un lugar seguro?</p> <p>¿Consideras que tu cuerpo es un lugar seguro y que hace parte del ambiente?</p> <p>¿Por qué?</p> <p>¿De qué manera podemos asumir nuestro cuerpo como un lugar seguro?</p> <p>Comiendo bien por ejemplo frutas etc. Porque nos ayuda a cuidar los huesos y una estructura</p> <p>¿Consideras que tu cuerpo es un lugar seguro y que hace parte del ambiente?</p> <p>¿Por qué?</p> <p>Si hace parte del ambiente porque a uno le duele los dientes cuando uno come bien y hacer ejercicio</p>	<p>Actividad</p> <p>Discutir en grupo ¿De qué manera podemos asumir nuestro cuerpo como un lugar seguro?</p> <p>¿Consideras que tu cuerpo es un lugar seguro y que hace parte del ambiente?</p> <p>¿Por qué?</p> <p>¿De qué manera podemos asumir nuestro cuerpo como un lugar seguro?</p> <p>Comiendo bien, haciendo ejercicio, bañandome bien y hacer ejercicio pero no abusar.</p> <p>¿Consideras que tu cuerpo es un lugar seguro y que hace parte del ambiente?</p> <p>¿Por qué?</p> <p>Si, porque nosotros somos seres vivos y somos parte de un ambiente</p>	<p>Actividad</p> <p>Discutir en grupo ¿De qué manera podemos asumir nuestro cuerpo como un lugar seguro?</p> <p>¿Consideras que tu cuerpo es un lugar seguro y que hace parte del ambiente?</p> <p>¿Por qué?</p> <p>¿De qué manera podemos asumir nuestro cuerpo como un lugar seguro?</p> <p>deberíamos asumir de que nuestro cuerpo es seguro si lo cuidas y lo proteges comiendo saludable.</p> <p>¿Consideras que tu cuerpo es un lugar seguro y que hace parte del ambiente?</p> <p>¿Por qué?</p> <p>si lo considero un lugar seguro y también hace parte de un ambiente por que si lo protegemos somos más fuertes del salud.</p>
<p>Anexo 5. Cuento 5. Cuidados del Cuerpo. El cuerpo es un Lugar Seguro el Cual Debemos Respetar.</p>		

<p>Actividad # 6. Finalmente, con todos los elementos abordados y aprendidos por favor escribe un cuento que evidencie lo que has aprendido del cuerpo como lugar seguro en las secciones anteriores. Recuerda utilizar toda tu imaginación y creatividad.</p> <p>Nombre: <u>Maria Antechka</u></p> <p>Título de Cuento</p> <p><u>El niño dulce</u></p> <p>Érase una vez un niño que solo comía dulces y entonces se convirtió en un dulce gigante y entonces empezó a comer mucho vegetal y se convirtió en un vegetal entonces lo mató le dijo riendo que comel babizado y se cayó en humano.</p>	<p>Actividad # 6. Finalmente, con todos los elementos abordados y aprendidos por favor escribe un cuento que evidencie lo que has aprendido del cuerpo como lugar seguro en las secciones anteriores. Recuerda utilizar toda tu imaginación y creatividad.</p> <p>Nombre: <u>María Alejandra Escobar Peña</u></p> <p>Título de Cuento</p> <p><u>Kike y yo</u></p> <p>Un día estaba yo en el colegio y salíamos en clase y luego en una hora al salón se llamaba Kike, Kike era muy gordo, todo los días le vean tan por que él era gordo.</p> <p>En el caso del colegio solo Kike yo me volví amigo de él, le dije que tendría que bajar de peso por que no iba a tener amigos. Entonces le dije que tuviera apariencia como saludable etc. Después de un mes más Kike bajó de peso y yo podía tener más amigos y tener más amigos.</p> <p>COMI SALUDABLE 😊</p>	<p>Actividad # 6. Finalmente, con todos los elementos abordados y aprendidos por favor escribe un cuento que evidencie lo que has aprendido del cuerpo como lugar seguro en las secciones anteriores. Recuerda utilizar toda tu imaginación y creatividad.</p> <p>Nombre: <u>Julianna Daniela Gonzalez Gutierrez</u></p> <p>Título de Cuento</p> <p><u>Tener mucha higiene</u></p> <p>Hubo un día dos niños uno se llamaba Camilo y el otro Carlos ellos siempre iban al parque y jugaban un día ellos se fueron para otro parque y vieron a un niño ese niño se llamaba Kike estaba muy sucio y al día a eso así que ellos se fueron de hoy al otro día fueron al parque y lo vieron así que ellos le dijeron que por que no se había bañado y comer y el les dijo que no por que él vivía en la calle y ellos le dijeron que si quería jugar con ellos le jugarán poco después empezó a dar feo y a anochecer se le dijeron que si quería ir a bañarse y a cepillarse dientes y él dijo que si y al final cuando se bañó se puso ropa limpia y al día a rico y estaba bien peinado y de eso es que se trata el cuento de cuidar el cuerpo y tener higiene.</p> <p>Tener mucha higiene</p>
<p>Anexo 6. Cuento 6. Construcción del Cuento por Parte de los Estudiantes.</p>		