

**INSTITUTO PEDAGÓGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO
CIUDAD DE LA HABANA
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS
“CONRADO BENÍTEZ GARCÍA” CIEINFUEGOS
SEDE UNIVERSITARIA PEDAGÓGICA CUMANAYAGUA**



II EDICIÓN

**MENCIÓN EDUCACIÓN PREESCOLAR
TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE
MASTER
EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

TÍTULO: Preparación de la familia para que propicie el consumo de vegetales en los niños de edad preescolar en la escuela Alfredo Salas Blanco.

AUTORA: Lic. Aida Osdali Castellanos Yanes.

Curso Escolar 2010-2011

Resumen

Ante la problemática de cómo preparar a la familia para que propicie el consumo de vegetales en los niños de edad preescolar, esta investigación se realiza con el objetivo de diseñar una propuesta de actividades, que se dirijan a la preparación de las familias en tan importante tema. Se partió del diagnóstico

inicial mediante diferentes instrumentos, los cuales permitieron conocer el estado de preparación que poseen estas, para desarrollar en sus hijos hábitos para consumir vegetales en el hogar, por la importancia que estos requieren en el desarrollo de los infantes desde las edades tempranas, con la utilización de métodos correctos de elaboración para no variar su aporte nutritivo. Posteriormente se procedió a la estructuración de la propuesta de actividades así como su aplicación. Se concluyó con la validación final, que permitió valorar los resultados obtenidos, los cuales son favorables, pues se logró la transformación en un gran por ciento de ellas respecto al objetivo que se propuso, con las cuales se espera perfeccionar la propuesta de actividades de cómo dirigir la preparación familiar para lograr su efectividad.

Índice	Página
Introducción -----	1
CAPÍTULO I: EL CONSUMO DE VEGETALES EN LA EDUCACIÓN PREESCOLAR. PAPEL DE LA FAMILIA.	
1.1.El consumo de vegetales en niños de preescolar.-----	11
1.2.La familia núcleo fundamental de la sociedad y su importancia. ----	17
1.3.Vías de trabajo en la familia. -----	24

CAPÍTULO II: PRESENTACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA DE ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN FAMILIAR PARA QUE PROPICIEN EL CONSUMO DE VEGETALES EN LOS NIÑOS DE PREESCOLAR.

2.1. Análisis de los resultados del diagnóstico inicial. Determinación de las potencialidades y necesidades. -----	28
2.2. Propuestas de actividades dirigidas a la preparación de la familia para el consumo de vegetales en los niños de preescolar.-----	30
2.3. Valoración de la propuesta de las actividades de preparación a las familias de los niños de preescolar. Después de la implementación.	51
CONCLUSIONES . -----	57
RECOMENDACIONES. -----	58
BIBLIOGRAFÍA.	
ANEXOS.	

Introducción

La educación de la nueva generación en la sociedad socialista es objeto de especial preocupación. El éxito de esta tarea está determinado por la unidad y la coordinación de las influencias educativas de la sociedad, que se establecen entre las instituciones estatales, la familia y las organizaciones sociales. La base de esta unidad es la total coincidencia de intereses del estado y de la familia, en la educación de las nuevas generaciones que están dirigidas a formar ciudadanos multilateral y armónicamente desarrollados, útiles a la sociedad y leales a la Patria.

El estudio de las relaciones entre educación y familia es y seguirá siendo objeto de interés permanente. Cuando los niños accedan por primera vez a los centros educativos, lo que demuestran como personas no es otra cosa que el fruto y el producto de la educación y la formación que reciben en sus respectivos ambientes familiares. Por lo que es de suma importancia incorporar a las familias al proceso educativo de sus hijos, pero esto debe estar bien

dirigido y orientado por los profesionales competentes preparados, es por ello que se destaca la necesidad que durante la formación del profesional licenciado en Educación Preescolar, se ofrezcan temas que se encaminen a cómo realizar adecuadamente la preparación familiar.

En algunas revisiones que se efectuaron a las bibliografías se aprecia coincidencia en atribuir a la familia un papel importante en la formación de sus hijos, en el desarrollo de la personalidad, lo que constituye el eslabón inicial de la formación que la sociedad le ofrece al individuo. Lograr formar un individuo sano es uno de los principales objetivos del Sistema Nacional de Educación, por lo que educar correctamente a los niños exige que desde muy temprana edad se les enseñen ciertas normas y hábitos de vida que garanticen su salud física y mental, así como su ajuste social.

En muchos casos por los hábitos, costumbres y tabúes perjudiciales que aún existen en algunas familias, así como la falta de conocimiento, la alimentación que se les ofrece a los pequeños no es la más adecuada. Una alimentación balanceada es fuente de salud y bienestar para todos, especialmente para los niños que constituyen un pilar importante en este proceso.

Por las características de los preescolares ellos actualmente participan cada vez más como sujetos de programas educativos en diversas áreas como en la nutrición. Los niños no sólo necesitan la mejor salud, si no también son capaces de trasmitirlas a todos e incluyen los miembros de su familia, niños de su clase y miembros de la comunidad. Por esta razón se utilizan sus posibilidades como promotores de salud, en este caso el tema de la ingestión de vegetales se considera de gran importancia en nuestros días. Es por esto que en Cuba se hace un gran esfuerzo por llevar la cultura alimentaría de los niños especialmente de los vegetales. La importancia de una ingestión adecuada de los mismos de manera permanente traza las pautas fundamentales en función de la dieta, proveer de los nutrientes necesarios para satisfacer los requerimientos metabólicos del organismo.

La Educación Preescolar tiene como objetivo el desarrollo integral de los niños desde su nacimiento hasta los 6 años, mediante las diferentes formas de organización del proceso educativo que se desarrolla por vía institucional y no institucional que cuenta con el apoyo incondicional de la familia. Uno de los objetivos fundamentales a lograr en la Educación Preescolar es que los niños ingieran todos los alimentos correspondientes con la edad con énfasis en los

vegetales por lo que se hace necesario que estos aprendan a desarrollar estos hábitos.

Esta investigación se centra en el desarrollo del consumo de vegetales en niños de edad preescolar. Los padres deben tener conocimientos de las etapas de la evolución por las que transcurre la vida de los niños desde su nacimiento hasta los 6 años, de la forma que deben influir para lograr el desarrollo correcto de todos sus hábitos de alimentación, habilidades, capacidades físicas y psíquicas. Hoy cuando nuestro país se encuentra en la batalla por lograr una cultura general integral de nuestro pueblo, se hace necesario garantizar una adecuada preparación familiar para que esta pueda jugar el papel protagónico que le corresponde en la formación de sus hijos.

Es importante desarrollar una cultura alimentaria en la familia hacia el consumo de vegetales y estas a la vez influyan positivamente en sus hijos, puesto que estos nos proporcionan vitaminas y minerales, es decir una prolongación de la vida sana, permite además que los niños alcancen un estado de salud adecuado que no es más que un completo bienestar físico, mental y social.

En el tabloide de Universidad Para Todos del año 2002 se plantea que la **Nutrición** es la ciencia que tiene como objeto de estudio la relación que existe entre los alimentos y los seres vivos. En el caso de la nutrición humana los estudios se dirigen a conocer las necesidades de nutrientes que tiene el hombre y las enfermedades que se producen por la ingestión insuficiente o excesiva de nutrientes. También se dedica al estudio de la calidad de los alimentos y de los cambios que se producen en estos durante los tratamientos tecnológicos a que son sometidos. Existen también varias enfermedades que aunque no son causadas por la ingestión inadecuada de nutrientes, si pueden mejorarse o prevenirse con una dieta adecuada.

La nutrición es el proceso mediante el cual se incorporan sustancias orgánicas e inorgánicas y de energía al organismo, que se utilizan como materia prima para la realización del metabolismo.

Nutrición: Proceso metabólico involuntario y no educable.

Alimentación: Proceso voluntario y educable.

La nutrición adecuada permite el aporte de nutrientes que la célula necesita para sustituir partes, reparar daños, mantener la estructura, crecimiento y desarrollo.

Importancia de la nutrición

- ❖ Posibilita la síntesis y el recambio de las moléculas y estructuras
- ❖ Proporciona la energía necesaria en el funcionamiento del organismo
- ❖ Aporta la materia prima necesaria para la realización del metabolismo
- ❖ Muchos de los nutrientes participan en la regulación de funciones

Alimentación de los seres humanos

...” Que tu alimento sea medicina ”... Hipócrates

Excelente criterio que hay que recobrar su validez, después que la humanidad consume toneladas de comidas “chatarras” se ven los resultados en el aumento de las enfermedades a causa de las malas prácticas alimentarias o una dieta inadecuada.

Los vegetales

Los vegetales se incorporan a la dieta del hombre desde las primeras etapas de su evolución y representa una fuente muy importante de micronutrientes esenciales para la vida. Además aporta otras sustancias con actividad biológica que previenen algunas enfermedades cuya incidencia en el ámbito mundial ha ido en aumento.

Al analizar las dietas de nuestros antepasados y cómo éstos afectaban la vida y la salud de los pueblos, vemos su importancia. Así según O. Sculati (Responsable de la Unidad de nutrición SIAN del departamento de prevención ASL Brescia, Italia) en el siglo V a.n.e los griegos tenían como base de su alimentación los cereales, ejemplo la cebada, el trigo, las lentejas, que acompaña el pan de trigo con un alimento sólido que se llama opson, que lo constituye las cebollas, verduras, frutas carne y pescado.

Actualmente se conoce que la cebolla y el ajo mejoran la circulación sanguínea y previenen las acumulaciones de colesterol que conducen a la aterosclerosis.

Los egipcios (2000 a.n.e) ricos como los faraones comían cantidades excesivas de carne, lo que unido a la ingestión de abundantes bebidas alcohólicas pudieran tener efectos nefastos en el funcionamiento del hígado que sólo lo contrarresta parcialmente los antioxidantes que contienen los vegetales.

Ya desde el siglo pasado se perfeccionan los métodos de análisis de alimentos y se aumenta el conocimiento de las interacciones de los distintos componentes de una dieta y se ha logrado una mejor utilización de los alimentos de origen vegetal. Estos conocimientos han permitido diseños,

metodologías más adecuadas para el procesamiento y conservación de estos alimentos tanto en el hogar, como en comedores de centros de estudios y hospitalarios y desde luego a escala mundial.

El sistema nacional de Educación protagoniza una profunda revolución Educacional que se despliega a través de numerosos programas que se dirigen a asegurar a todos los ciudadanos un aprendizaje de calidad a lo largo de toda la vida. El Partido y el Gobierno les atribuyen gran importancia a la educación de los niños desde edades tempranas, pues es aquí que comienzan a formarse verdaderos patrones, no solo de convivencia social, sino también los primeros hábitos. Es sin duda donde los niños aprenden de los demás, los conocimientos iniciales de la vida, los sentimientos de amor y respeto, la educación entre ellos, las formas de comunicarse, así como los hábitos alimentarios, lo cual se podrá lograr en el hogar con el apoyo que brinden los padres, pues son estos los primeros educadores de los hijos.

La educación es tarea de todos, es por eso que les brinda una participación especial a las familias al considerar, que en la labor educativa los padres pueden hacer valiosos aportes en el desarrollo general integral de sus hijos, pues ellos pueden suministrar información sobre las necesidades de los niños. Su conducta en la familia, en la comunidad y en otros lugares da la posibilidad de conocer la situación en que se encuentran los niños en un determinado momento de la vida y de qué carecen con el objetivo de lograr un adecuado desarrollo integral en los mismos.

Con estos elementos poder trabajar escuela-familia-comunidad, de ahí la necesidad de conocer los tipos de familia a los cuales pertenecen cada niño, por lo que uno de los aspectos a tener presente para el trabajo son los distintos conceptos que expresan diferentes autores y los tipos de familias existentes dentro del grupo experimental con el cual se trabaja para poder accionar con ellos de acuerdo a su diagnóstico y preparar a las familias a las que pertenecen para realizar las acciones educativas con sus hijos y ayudar a contribuir desde el hogar a crear las bases de quien en un futuro será un ciudadano.

En investigaciones realizadas en el mundo sobre la familia se destaca el papel de esta en el rendimiento educativo, en el desarrollo de la inteligencia, en las formas de pensar y en la prevención de diversos factores que puedan influenciar el desarrollo exitoso de la personalidad de las nuevas generaciones.

En América Latina múltiples estudios corroboran el papel clave de la fortaleza del núcleo familiar. En Cuba la familia aparece a la luz de las investigaciones,

como uno de los recursos fundamentales con que cuenta la sociedad para la formación de la niñez y la juventud .Numerosas son las investigaciones que se han realizado en el país sobre familia y su importancia en la formación de las nuevas generaciones.

La doctora Garbey Acosta en el año 1983, trató en su investigación la importancia de la familia como eslabón fundamental dentro del sistema de educación y la significación del trabajo conjunto entre familia e institución para el éxito en el desarrollo de la personalidad de los niños desde la edad temprana.

En el Municipio Cumanayagua. Yumisleydis Acevedo Consuegra, en el año 2005, aplicó una propuesta de actividades a la familia de los niños del 6to año de vida en el Círculo Infantil “Lindo Pequeñín” para el cuidado del entorno vegetal. La misma se caracterizó por elaborar un sistema de actividades y un folleto titulado “ Familia entorno vegetal ” para preparar a los padres mediante talleres, visitas al hogar, debates, actividades grupales y conjuntas. Con ella logró, una mayor preparación para el cuidado, protección y conservación del entorno vegetal en el hogar con sus hijos.

Mildrey Pérez Castillo en el año 2006 desarrolló una propuesta de actividades dirigida a la contribución de la familia en la ingestión de vegetales en niños del 5to año de vida del Círculo Infantil “Alegres como el sol”.

Kirenia Rodríguez Leiva en su tesis de diplomado en el año 2007 abordó el tema de la preparación de la familia donde implementó una propuesta de actividades con el objetivo de que estas quedaran preparadas para desarrollar una cultura alimentaría en el consumo de vegetales en niños del grado Preescolar del Consejo Popular Cuatro Vientos.

Onidia Fuentes en el año 2008 diseñó una propuesta de actividades para preparar a la familia en la formación de hábitos en las niñas y niños de 3er año de vida del Círculo Infantil “Lindo Pequeñín.”

Todas estas investigaciones constituyen antecedentes para abordar el tema relacionado con la preparación familiar para que propicien el consumo de vegetales en los niños de edad preescolar del asentamiento de San Blas, aspecto que no ha sido tratado en las investigaciones consultadas con las familias de los niños del año antes expuesto. La autora refiere continuar profundizando en el tema debido a la importancia que tiene la familia en la educación de sus hijos. Evidentemente se hace necesario preparar a las mismas en cuanto a la ayuda que estas pueden ofrecer desde el hogar para propiciar un adecuado consumo de vegetales en sus hijos.

La realidad de la práctica educativa denota una situación problemática que se manifiesta en la observación realizada a los procesos de almuerzo mediante visitas al hogar y encuestas a los padres de los niños de edad preescolar del asentamiento de San Blas del Consejo Popular La Sierrita respecto a cómo propician el consumo de vegetales, las cuales evidencian manifestaciones negativas, pues en muchos de los casos los pequeños no ingieren los vegetales que se ofrecen en las diferentes formas de elaboración. Sin dudas el papel de la familia es fundamental y en correspondencia con el tema que se investiga.

Por todo lo expuesto se declara como **Problema Científico** ¿Cómo preparar a la familia para que propicie el consumo de vegetales en los niños de edad preescolar de la escuela Alfredo Salas?

Teniendo como **objeto**: Proceso de preparación familiar.

El campo de acción: La preparación familiar para el consumo de vegetales

Objetivo: Elaborar una propuesta de actividades encaminadas a preparar a la familia para que propicie el consumo de vegetales en los niños de edad preescolar de la escuela Alfredo Salas.

Para ello nos formulamos las siguientes

Preguntas científicas:

- 1- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan el consumo de vegetales en la Educación Preescolar?
- 2- ¿Qué nivel de conocimientos tiene la familia de los niños de edad preescolar para propiciar el consumo de vegetales?
- 3- ¿Qué necesidades presentan las familias para propiciar el consumo de vegetales en los niños de edad preescolar?
- 4- ¿En qué medida la propuesta de actividades influirá en la preparación de las familias de los niños de edad preescolar para propiciar el consumo de vegetales?
- 5- ¿Cómo valorar la efectividad de la preparación de la familia para propiciar el consumo de vegetales en los niños de edad preescolar?

Para estas preguntas científicas se formularon las siguientes

Tareas de investigación:

1 - Sistematización de los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan el consumo de vegetales en los niños en la Educación Preescolar, sus características en los 5 años y la preparación de la familia sobre estos aspectos.

2- Diagnóstico y caracterización del nivel de preparación de las familias para propiciar el consumo de vegetales en los niños de edad preescolar.

3- Diseño e implementación de la propuesta de actividades encaminada a la preparación de las familias para que propicien el consumo de vegetales en los niños de edad preescolar.

4-Valoración de la propuesta de actividades encaminada a la preparación de las familias para que propicie el consumo de vegetales en niños de edad preescolar después de su aplicación.

5-Valoración de los resultados que se alcanzaron con la aplicación de la propuesta en las familias de los niños de edad preescolar.

Para la realización de la presente investigación se utilizaron diversos métodos del nivel teórico y del nivel empírico con el objetivo de constatar el estado actual del problema a investigar.

Del nivel teórico

Analítico y sintético: permiten establecer criterios valorativos, rasgos comunes y generales de la preparación que se alcanzó por las diferentes familias que permitan llegar a conclusiones confiables sobre las mismas.

Inductivo y deductivo: permitió determinar las etapas necesarias para la aplicación de la propuesta de actividades a la familia.

La generalización: para recopilar la información bibliográfica que permitió fundamentar la historia y el nivel de preparación que alcanzó la familia después que se validó la propuesta de actividades.

Del nivel empírico

La observación a procesos alimentarios en visitas que se realizaron al hogar en horario de almuerzo permitió determinar el grado de aceptación de los vegetales en los niños en el estado inicial y para la evolución de los resultados después que se aplicó la propuesta de actividades durante el proceso de alimentación en el hogar. Anexo 5.

La encuesta: se realizó con el fin de conocer el grado de conocimiento que posee la familia sobre la importancia de la ingestión de los vegetales antes y después que se aplicó la propuesta de actividades. Anexo 4

Población y muestra.

Para la realización de este trabajo se seleccionó como población 8 familias del grado preescolar del asentamiento San Blas. Se tomaron como muestra 5 familias, de las cuales 1 es universitaria, 2 con nivel primario y 2 amas de casa.

Todos manifiestan preocupación por dar continuidad en el hogar al desarrollo alimentario hacia al consumo de vegetales en los niños de edad preescolar.

La muestra fue seleccionada con carácter intencional, de un total de 5 familias, las cuales cuentan con un bajo nivel cultural, 1 es profesional, 2 son obreros y 2 amas de casa, las mismas están identificadas que 3 son familias nucleares y 2 son extensas, por lo que no inciden de manera adecuada en sus hijos hacia el consumo de vegetales y no reconocen la importancia de la ingestión de estos. La familia que sus miembros son profesionales serán utilizadas como activistas para que influyan en las demás familias.

El **aporte práctico** de esta tesis está en la propuesta de preparación dirigida a la familia para que propicie el consumo de vegetales en niños de edad preescolar. Lo cual se considera novedoso pues en ella se emplean métodos, actividades y técnicas participativas que motivan y despiertan el interés de la familia para propiciar el consumo de vegetales en niños de edad preescolar del asentamiento San Blas.

La tesis está estructurada en: Introducción, dos capítulos, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas, bibliografía y anexos. En el capítulo 1, se expone todo lo relacionado con los fundamentos teóricos del tema objeto de estudio y análisis crítico de otros investigadores, plasmados en diferentes epígrafes, destacando los aspectos relacionados con el papel de la familia y su influencia en el consumo de vegetales en los niños de edad preescolar.

En el capítulo 2, se detalla lo relacionado con el diagnóstico inicial realizado, las potencialidades y necesidades de la preparación de la familia y se describen las actividades dirigidas a la preparación familiar para propiciar el consumo de vegetales en los niños de edad preescolar, así como la valoración de la propuesta considerando los resultados obtenidos visto en el contexto de la muestra seleccionada.

CAPÍTULO I: EL CONSUMO DE VEGETALES EN LA EDUCACIÓN PREESCOLAR. PAPEL DE LA FAMILIA

1.1 El consumo de vegetales en niños de edad preescolar.

Cada día se aprecia más el nexo entre una nutrición equilibrada o balanceada y la salud. Los estudios nutricionales han estado durante mucho tiempo encaminados a investigar la relación de los alimentos con los seres vivos, se han establecido así los requerimientos de los nutrientes para el hombre y las enfermedades que se producen por una dieta desequilibrada, ya sea por la ingestión deficiente o excesiva de algunos nutrientes. Han surgidos nuevos conceptos en el campo de la nutrición humana a partir de las evidencias obtenidas en estudios nutricionales,

Los vegetales representan un ejemplo de alimentos para ejercer un efecto beneficioso para la salud del hombre y le ayuda a prevenir diferentes enfermedades. Estos por su valor alimentario, sabor agradable y propiedades aromáticas ocupan un merecido lugar en las preparaciones culinarias, son los principales proveedores de vitaminas necesarias para el funcionamiento del organismo como son:

La vitamina C que aporta el limón, el rábano y el pimienta. La vitamina K presente en la col y la espinaca. La vitamina A, necesaria para la visión y el crecimiento de los tejidos, se encuentra en la zanahoria, la espinaca y la lechuga.

Además de los minerales potasio, sodio, calcio, hierro y otros que mantienen el equilibrio ácido básico en el organismo y contiene sustancias especiales que eliminan o detienen el desarrollo de microorganismos patógenos. Son recomendables por el contenido dietético, alimentos necesarios para el funcionamiento gastrointestinal. Por todas estas propiedades nutritivas que tienen es necesario el consumo de vegetales lo más natural posible o utilizando métodos de elaboración que mantengan una proporción de estos nutrientes.

Una alimentación variada durante el día es agradable y necesaria para la salud y así cubrir todas las necesidades nutricionales del organismo. Consumiéndose en mayor cantidad los cereales, las viandas, los vegetales, frutas en cantidades moderadas y los lácteos, las carnes, los huevos en poca cantidad.

El niño hasta los 10 años de edad debe consumir toda la comida necesaria para desarrollar su potencial genético de crecimiento. Las deficiencias nutricionales están directamente relacionadas con el trastorno del aprendizaje y

la mayor capacidad funcional o sea un retraso evidente, por lo tanto si se satisfacen las necesidades nutricionales del niño su desarrollo y crecimiento es satisfactorio, la fibra alimentaria está constituida por compuestos orgánicos más dirigibles en el tracto digestivo humano y proviene fundamentalmente de los vegetales. La fibra es necesaria para garantizar un buen funcionamiento gastrointestinal y para prevenir numerosas afecciones como el cáncer del colon, la diverticulosis y la constipación colocada en el centro de muchas investigaciones, incluyendo aquellas relacionadas con alimentos funcionales.

Que consiste en una situación extrema del organismo en términos oxidativos, en el que tiene lugar una alteración en el balance entre la formación de radicales libres y su control por los antioxidantes, es decir un incremento en la generación de las primeras o una disminución de las defensas antioxidantes o las combinaciones de ambos ejemplos (anexo 3).

Actualmente hay evidencias que sustentan la participación del estrés oxidativo en el desarrollo de un gran número de patologías entre las que se incluyen el cáncer, los procesos inflamatorios y las enfermedades neurológicas degenerativas. Los vegetales constituyen una fuente importante en compuestos antioxidantes, que protegen al organismo contra daños de los radicales libres, generados en algunas patologías.

El liposeno compuesto presente en el tomate maduro, le proporciona en gran medida sus propiedades antioxidantes y sus efectos beneficiosos sobre la salud humana. Es de tipo carotinoide y su estructura particular le confiere la habilidad para atrapar diferentes tipos de radicales libres. Se ha demostrado que el liposeno puede prevenir la oxidación de moléculas endógenas ante diferentes condiciones que favorecen el estrés oxidativo, estas propiedades antioxidantes del liposeno explican algunos efectos beneficiosos más importantes producidos por la ingestión del tomate maduro. En una investigación realizada durante 7 años se evaluó el efecto de dietas consumidas por más de 47000 personas y los resultados indicaron que de las 46 frutas y vegetales que se estudiaron, solo los productos del tomate podían prevenir la aparición de algunas formas del cáncer particularmente en la próstata. Este y otros estudios nutricionales que avalan el uso del tomate como alimento funcional en virtud de la presencia en ellos de liposeno han sugerido que sus efectos beneficiosos puedan lograrse mediante la ingestión diaria de jugo de tomate, otros han indicado que el liposeno puede ser beneficioso en la prevención del cáncer de los pulmones, la piel, vejiga y otros.

Los vegetales pertenecen a los alimentos que mayor cantidad de vitaminas y minerales pueden aportar al organismo, por este motivo el huerto infantil adquiere gran valor para la salud de los niños, al proveer a la escuela con alimentos fundamentalmente reguladores. Es de gran importancia que la familia conozca el valor nutritivo de los vegetales. Esto le permitirá a sus hijos, entre otras cosas, conocer por qué se hace necesario ingerir los vegetales y contribuir a mantener la salud de sus hijos alimentándolos de forma correcta.

La mayoría de los vegetales tienen hojas que contienen nutrientes energéticos, hidrato de carbono, grasas por lo tanto el ser humano no podrá satisfacer sus necesidades alimentarias utilizando solamente grasas y hortalizas, sino los vegetales por el valor de estos alimentos que reside en su riqueza en vitaminas como la A, B, C, K, en sales minerales como calcio, fósforo y hierro.

El consumo de vegetales. Importancia de su ingestión en las primeras edades.

Bajo la acción del calor los vegetales se ablandan gracias a la transformación de una sustancia no soluble protopectina en pectina, soluble en agua, de esta forma los vegetales se vuelven tiernos y digeribles y adquieren un gusto determinado en el proceso de disociación de la proteína, el peso fundamental le corresponde al agua, es por eso que todos los productos de origen vegetal se pueden llevar al punto de terminación durante el hervir, la humedad propia del alimento tiende a evaporarse, quiere decir que se pueden freír sólo aquellos vegetales en los cuales la protopectina sea débil y se disocie en agua fácilmente. La mayor parte de la vitamina la podemos encontrar en las hojas, que contienen un alto % de fibras y mediante el consumo de la misma se evitará el aumento del colesterol de la sangre.

La importancia de ingerir los vegetales para la vida humana tiene un gran valor dietético en la alimentación del hombre, la correcta aplicación de los métodos de elaboración permitirá la utilización óptima de la materia prima para poder brindar una alimentación más completa en valores nutricionales.

Educar a los niños en el consumo de vegetales.

Todos queremos lo mejor para nuestros niños y dentro de este concepto entra lógicamente su alimentación y por extensión un correcto desarrollo de su cuerpo y de su salud, pero la mayoría de los padres observamos innumerables muecas en nuestros hijos, cuando ponemos verduras en la mesa.

La clave para que esto no suceda es introduciendo los alimentos en los niños de forma natural y en gran variedad. Desde muy pequeño el niño aprende a sentir el gusto de los alimentos que ingiere y si se desarrolla en un ambiente donde no se tengan hábitos alimentarios correctos seguirá ingiriendo los mismos alimentos durante toda su vida. Es difícil cambiar los hábitos alimentarios de un adulto, pues no basta con decirle que otros alimentos son necesarios para mantenerse saludable, sin embargo el niño se deja influenciar con más facilidad que el adulto y está dispuesto a probar nuevos alimentos que sean brindados por su familia. Estudios al respecto demuestran que a los bebés a los que no se les introdujo variedades de alimentos crecieron desarrollando apetencia por alimentos de color beige, como la papa, en cambio a lo que se le introdujo todo tipo de verdura de todos los colores desarrollaron una mejor predisposición a comer de todo y por lo tanto a tener una dieta más variada y equilibrada.

Alimentos que suministran energía

Como se dijo anteriormente el organismo humano gasta energía en todas las funciones que realiza. En cada una de las células de nuestro organismo, tiene lugar la descomposición de sustancias alimentarias, liberándose de esta forma la energía que se requiere para las distintas funciones que realizan las células. Estas energías se miden en el organismo en calorías, estas cantidades de energías que suministran los vegetales, es lo que da la medida de su valor calórico o energético, si queremos desarrollar una actividad física intensa como ocurre en los niños, que se encuentran constantemente jugando, saltando o corriendo, es necesario que ingieran alimentos de tipo energético, entre los cuales se determinan los carbohidratos y vegetales.

La familia aquí juega un papel fundamental desde el nacimiento del niño acostumbrando el paladar de este al sabor de los vegetales después que haya cumplido su primer año de vida. Por eso se le atribuye gran importancia a la ingestión de los vegetales desde las primeras edades, a los 5 meses de nacido se comienza a introducir el jugo de frutas y vegetales, guayaba, zanahoria, piña, mango, maní, tomate, plátano y otros. Puré de frutas y vegetales naturales, compotas de papas y calabazas. Al cumplir los 6 meses se comienza a introducir algunos vegetales como la acelga, habichuela, espinaca, chayote, coliflor, ya a los 12 meses se introduce el rábano, la col, el pepino, aguacate, quimbombó aportando muchas vitaminas para el funcionamiento del organismo, para desarrollar sus tejidos, su visión y mantener el equilibrio ácido-básico. Son las familias la célula fundamental de la sociedad, las

encargadas del cuidado y educación de sus hijos, formando en ellos hábitos y habilidades, aunque en ocasiones por inexperiencia, tradición de familia o por desconocimiento, actúan de forma negativa como es el caso de la preparación o ingestión de los vegetales.

El gusto por la ingestión de vegetales en los niños no se desarrolla en la mayoría de los casos de forma espontánea, ni tampoco a consecuencia mecánica de los órganos de los sentidos, sino que a través de la motivación y la predicación solamente es posible sintetizar este hábito, aunque según científicos alemanes aseguran que a veces es un gen hereditario que posee el individuo.

A través de encuestas y visitas al hogar en horario de almuerzo pudimos constatar que no es un problema hereditario sino falta de educación, cultura vegetariana y preparación de la familia en la sistematización de los hábitos alimentarios. Muchas personas por tradiciones de sus antepasados no ingieren ningún vegetal, pero no son capaces de trabajar este hábito alimentario en sus hijos y opinan desfavorablemente en presencia de ellos, inculcándole el rechazo por los mismos, así como otros no realizan una forma de preparación adecuada de los vegetales no agradables al gusto del niño.

El ser humano requiere las proteínas a partir de alimentos de origen animal o vegetal y se utilizan básicamente como material plástico.

Un niño bien nutrido tiene vitalidad, ojos limpios y brillantes, ausencia de ojeras, pelo suave y brillante su esqueleto es firme y bien desarrollado y el sueño es prolongado y tranquilo, así como resistente a las enfermedades. Por lo contrario el niño desnutrido tiene expresión de tristeza o fatiga, ojeras, palidez, irritabilidad e inconformidad, apatía, su esqueleto presenta deformaciones, los dientes son irregulares y están mal insertados.

Para que la dieta sea balanceada y nos aporte la totalidad de los nutrientes necesarios al organismo, en el almuerzo y la comida deben estar incluidos alimentos constructores y reparadores (proteínas), alimentos energéticos (grasas y carbohidratos) y alimentos reguladores (vitaminas y minerales).

Debemos consumir 300g diarios de vegetales para lograr una alimentación balanceada. Esto significa el consumo de 10 hojas de lechuga, un tomate de ensalada mediano, una zanahoria mediana y 3 rabanitos.

Nutrientes: son sustancias químicas necesarias para la vida humana pues cumplen funciones diferentes en el organismo, en esta clasificación se encuentran las proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua.

Es necesario señalar que los niños hasta 10 años de edad deben consumir toda la comida necesaria para desarrollar su potencial genético de crecimiento. Las deficiencias nutricionales están directamente relacionadas con los trastornos en el aprendizaje y la menor capacidad funcional, o un rechazo evidente, por lo tanto, si se satisfacen las necesidades nutricionales de los niños su desarrollo es satisfactorio.

Los vegetales aportan sustancias con actividades biológicas que previenen algunas enfermedades cuya incidencia en el ámbito mundial ha ido en aumento. Las fuentes naturales las encontramos en los vegetales, los que debemos comer preferentemente bien lavados, sin cocinar para asegurar el máximo contenido de vitaminas.

Habitualmente nos olvidamos o relegamos a un segundo lugar el consumo de vegetales y frutas las cuales son fuentes de gran cantidad de carbohidratos, vitaminas, sales minerales oligoelementos y enzimas imprescindibles para el óptimo funcionamiento del organismo humano. En la mayoría de los vegetales y las frutas predominan los elementos alcalinos, que mantienen el equilibrio ácido-básico del organismo, muy necesarios para la prevención de enfermedades.

Los vegetales verdes a los cuales de forma peyorativa denominamos “hierva”, tienen un significativo valor alimenticio siendo portadores de sustancias, fundamentalmente son muy ricos en vitamina A, vitaminas del complejo B, ácido fólico, vitamina C y K además del hierro, calcio y fósforo.

1.2 La familia núcleo fundamental de la sociedad y su importancia.

La familia es la célula fundamental de la sociedad, y en su seno el niño adquiere las primeras vivencias éticas relacionadas con los hábitos, las costumbres y los modos de actuar. La autora considera que es la familia la que tiene en sus manos la responsabilidad de formar al hombre nuevo, inculcándoles desde las primeras edades hábitos correctos de alimentación

Numerosas son las investigaciones que se han realizado en Cuba sobre la familia. Según el diccionario Enciclopédico La familia es el grupo de personas de una misma casta o linaje, conjunto de personas o grupo social unido bajo el

vínculo de parentesco ya sea natural, de afinidad o civil con características comunes.

La familia es el grupo humano primario más importante en la vida del hombre, la institución más estable de la historia de la humanidad. El hombre vive en familia. Aquella en la que nace y posteriormente, la que él mismo crea. Es innegable que cada familia debe pensar en sus valores y sus actividades porque transmiten luego a sus hijos los modos de actuar con los objetos, forma de relación con las personas, normas de comportamiento social que reflejan mucho de lo que ellos mismos en su temprana niñez y durante toda la vida, aprendieron e hicieron suyos en sus respectivas familias para así crear un ciclo que vuelve a repetirse. Constituye la célula básica de la sociedad o sea una institución basada en los lazos de parentescos conyugal y consanguíneo que se establece por la vía del matrimonio y la preparación de los hijos.

La vida de la familia se caracteriza tanto por el desarrollo de procesos materiales que incluyen las relaciones biológicas naturales, económicas y de consumo que aseguran la subsistencia de sus miembros, como proceso espiritual que incluye elementos de carácter psicológico, proceso afectivo, ideas y sentimientos de cada uno de ellos. Desde el punto de vista filosófico, la familia es una categoría histórica, su vida y forma concreta de organización está condicionada por el régimen económico social imperante y por el carácter de las relaciones sociales en su conjunto. Esta cumple funciones que persistirán a través de todos los tiempos, pues esta forma de organización es propia de la especie humana y le es inherente al hombre por su doble condición de ser individual y ser social de forma natural requiere de este grupo primario de origen.

Engels en su obra "El origen de la familia, la propiedad y el estado" demostró que la familia es una categoría histórica y cambia de acuerdo a las transformaciones sociales en cuyo contexto, hay que estudiarla y comprenderla.

Muchas han sido las ciencias que estudian las familias y manifiestan que la relación entre el individuo y la sociedad hay que estudiarlas en sus múltiples interrelaciones, tanto el nivel macro como micro social. El primero como institución social en su integración a contextos sociales y en el segundo por la interrelación entre la familia como una unidad social y por una parte se presenta como componente estructural más pequeño de la sociedad, que cumple tareas de una institución social y por otro lado se

puede describir como grupo social con determinada estructura y particularidades de interacción .

La familia posee derechos que hay que respetar y en ella nacen y se elaboran las relaciones en los niños, así como sus valores para el futuro, es decir la familia es la gran formadora de sus hijos, es la célula vital, es el reflejo de la situación del país, pero en ocasiones no saben actuar ni educar, muchas han sido las transformaciones en Cuba, en el orden económico y social que se reflejan en la familia, aunque de forma diferenciada en dependencia de los tipos de familias y el contexto social y cultural concreto a partir de los años 60 en el marco de la teoría general del sistema que se ha extendido considerablemente la comprensión de la familia, comunidad sistemática insertada y relacionada con otros sistemas humanos de diferentes jerarquías y complejidades.

La familia cubana de hoy se encuentra sometida a fuertes presiones que pueden producir cambios en su funcionamiento interno, es el valuarte de resistencia primaria de la sociedad.

El hogar y la escuela son las instituciones sociales de mayor importancia en la educación de los niños, ambos persiguen los mismos objetivos de formar un ciudadano revolucionario integral desarrollado en los diversos aspectos que componen la personalidad humana.

Castro Alegre (1990) considera que en el seno de la familia, el ser humano tiene la primera y más perdurable determinación social de su personalidad.

Las actividades que en los niños se desarrollan en estrecha comunicación con los padres y que están encaminados a satisfacer sus necesidades en todo momento son dirigidas y reguladas por el adulto.

La familia en el proceso educativo como institución social se considera la más estable, duradera y universal de las formas culturales.

Esta ejerce una influencia positiva ya que está condicionada al cumplimiento de una serie de funciones básicas que abarcan los procesos materiales y espirituales que ocurren.

- ❖ La procreación, cuidado, educación de sus miembros
- ❖ El desarrollo de la personalidad de sus integrantes
- ❖ Las acciones indispensables para el mantenimiento de la familia y la reproducción de la fuerza de trabajo

La influencia familiar en la educación infantil está dada porque la familia influye desde muy temprano en el desarrollo social, físico, intelectual y normal de su descendencia, todo lo cual se produce sobre una base emocional muy fuerte.

La familia es la primera escuela del hombre y son los padres los primeros educadores de sus hijos, en el hogar los niños aprenderán a admirar lo bello, a decir la verdad, compartir sus cosas respetar lo ajeno, a aprender hábitos alimentarios y ese aprendizaje va estar matizado por el tono emocional que le impriman los padres, los adultos que le rodean y muy especialmente el ejemplo que le ofrezcan. La familia como grupo social representa los valores de la sociedad y desempeña un papel importante en la formación de las nuevas generaciones.

Es importante conocer que el desarrollo familiar puede analizarse tanto a un macro nivel como a un micro nivel como señala J. Patrony en su libro "La familia humana". La función educativa de la familia ha sido objeto de mucho interés para la psicología y la pedagogía general y especialmente para lo que se ocupa de la educación y el desarrollo del niño en los 6 primeros años de vida.

La familia es además el primer núcleo social, donde nace y se elaboran las relaciones de los niños y sus valores para el futuro, es la célula vital del desarrollo y por lo mismo es el reflejo de la situación social del país.

En la actualidad se utiliza mucho el aspecto afectivo de la familia y se comparte el argumento de otros profesionales teniendo en cuenta que para el menor la familia son aquellas personas que me han querido, que me han cuidado, me han alimentado, me han devuelto un sentimiento de estima hacia mí mismo y los demás, no basta con dar alimentos y determinados bienes de consumo, lo importante es justamente todo lo espiritual que pueda proporcionar la familia (Ares, Muñoz y Martínez 1999).

Por lo que se ha analizado aquí pueden haber muchos criterios acerca de la familia, pero se define este último por la significación que tiene para los niños que están siendo educados, para su desarrollo pleno, no solo es importante lo material que se necesita para vivir, sino desarrollando plenamente sus habilidades y capacidades estando presentes el afecto y el amor.

Numerosas investigaciones coinciden en afirmar que la familia constituye un valor de extraordinario significado para la población cubana, cualquier estudio que trate directa o indirectamente la escala de valores, el individuo o grupo social que puedan constatar esta realidad en la familia.

En la investigación la autora centrada en el análisis del desempeño por parte de la familia de su función educativa, por supuesto que ha encontrado similares hallazgos puesto que las mismas juegan un papel fundamental en la formación de hábitos alimentarios desde el nacimiento del menor, el médico de la familia es el encargado de ir preguntando a su familia para comenzar a crearles los hábitos alimentarios, luego en las instituciones infantiles el personal docente y de salud tiene como encargo la potenciación de las mismas mediante todo el proceso educativo utilizando diferentes vías y métodos para preparar la familia.

El papel de la familia en la formación de hábitos en sus hijos.

Un hábito: no es más que la forma de reaccionar frente a una situación determinada que se obtiene a través de un entrenamiento sistemático, o sea es la tendencia que existe de repetir un acto que se ha realizado previamente y que una vez establecida, se realiza automáticamente, sin necesidad de analizar qué se está haciendo.

¿Cómo formar un hábito? Para que los niños adquieran las normas y hábitos necesarios es indispensable que los padres organicen su vida, es decir que le establezcan un horario de vida.

¿Cuáles son los primeros hábitos a formar? Estos son indiscutiblemente aquellos que están directamente relacionados con las necesidades básicas de los niños como son: la alimentación, el sueño, el aseo. Estos hábitos tan necesarios se crean en una hora fija para condicionar el organismo.

Alimentación: se debe acostumbrar a los niños a comer a una hora determinada. Esto hace que tengan más apetito, que sientan más hambre. Cuando los niños no comen, es porque no tienen hambre, si les damos chucherías a distintas horas, es lógico que luego no quieran almorzar y rompan así el hábito periódico que se debe formar, provocándose el desgano o anorexia, si la mamá advierte esto y lo obliga a comer, está actuando mal, pues los niños empiezan a asociar la comida como algo impuesto por sus padres y no lo ven como el medio de satisfacer una necesidad propia del organismo. Los niños deben comer junto a la familia y ver esta actividad como una ocasión agradable para compartir con sus padres tan pronto como sea posible estos los dejarán comer solo.

Deben comer lo que ellos realmente deseen siempre y cuando el consumo diario de alimentos contengan la cantidad de nutrientes y energía requerida. La energía y nutrientes están contenidos en alimentos como la leche, la carne el huevo, las frutas y los vegetales. Son nutrientes las proteínas, las grasas, los

carbohidratos. Los minerales son imprescindibles en la nutrición y sin las vitaminas no se pueden aprovechar estos nutrientes. Las mejores fuentes de vitaminas son algunos productos agrícolas como las frutas y los vegetales, las hortalizas y las carnes.

La alimentación total diaria de los niños se distribuye en tres o cuatro comidas. Estas son: desayuno, almuerzo, comida o cena y merienda. Esta distribución a la hora en que se sirve cada comida no se hace arbitrariamente si no que responde a principios nutricionales fisiológicos.

¿Por qué algunos niños muestran inapetencia y otros comen siempre excesivamente? Es posible que muchos niños coman en exceso porque sus familiares han propiciado esta situación. Otras veces estos comen indiscriminadamente, es decir rechazan algunos alimentos y comen excesivamente cantidades de otros. Esto puede ser el resultado de las influencias de hábitos familiares inadecuados. Debemos tener en cuenta que los niños son más receptivos de lo que podemos pensar, si nos ven rechazar un alimento, ellos lo rechazarán también, aunque le indiquemos que lo coman. Ellos siempre tratarán de hacer lo que ven hacer a su mamá, más que lo que su mamá le diga que hagan, si comemos en exceso ellos también lo harán, si somos majaderos para comer, ellos lo serán.

- Ahora podríamos preguntarnos ¿Qué debemos hacer para que los niños no coman en exceso o por el contrario para que no rechacen parte de la comida?

¿Cómo debemos actuar para que no sientan aversión por algunos alimentos?

Puede darse una serie de normas útiles para la buena nutrición de los niños y lograr por tanto que el consumo de alimentos sea adecuado. Por ejemplo mientras ellos están comiendo no debemos convertirnos en su supervisor ni exteriorizar gran preocupación por su conducta alimentaria.

Concepto de vegetales: Que vegeta, relativo a las plantas, organismo perteneciente a uno de los reinos de la naturaleza y que se caracteriza por disponer de pigmentos fotosintéticos que le permite aprovechar la energía luminosa, presentar el cuerpo celular revertido por una membrana celulosa, ser inmóvil e insensible frente a los distintos estímulos.

La preparación de la familia para desarrollar una cultura alimentaria hacia el consumo de vegetales en los niños de edad preescolar.

La preparación de la familia juega un papel fundamental en el consumo de vegetales en los niños puesto que en los estudios de la dieta realizados en

nuestra población se han encontrado un bajo consumo de frutas y vegetales, además de la poca diversidad en su selección y la presencia de hábitos inadecuados en su manipulación, almacenamiento y cocción, por eso es necesario el consumo de estos nutrientes, pues estos alimentos son los que aportan fundamentalmente vitaminas, fibras dietéticas y fotoquímicos, los vegetales y frutas de color anaranjados y verdes oscuro pueden actuar como antioxidantes naturales neutralizando radicales libres altamente reactivos y bloqueando reacciones que favorecen la carcinogénesis.

Algunos como la espinaca, el bledo, las hojas de boniato, las germinaciones, las habichuelas y la acelga, se colocan en abundante agua, bajo una ebullición intensa por breve tiempo y destapado, de esta forma conservan su color verde y brillante, ya que la clorofila resulta más estable si se mantiene en un medio ligeramente alcalino. Otro punto importante es que estos alimentos deben consumirse al dente; quiere decir, no sobre cocido para que mantengan cierta rigidez al ser masticado.

Los vegetales con alto contenido de almidón nunca deben cocinarse en medio ácido, pues se dificulta la transformación de la protopectina la cual forma las paredes celulares y no permiten el ablandamiento ejemplo: papa en puré de tomate.

Plantas utilizadas como condimento y medicamento.

Planta	Condimento	Medicinal
Ajo	Bulbo cocido	Expectorante antiasmático
Ajo Puerro	Hojas cocidas o crudas	Expectorante antiasmático
Albahaca	Saborizante	Antiespasmódico
Apio	Saborizante	Aperitivo reconstituyente
Cebolla	Cruda y encurtido	Protector de pequeños vasos
Perejil	Aromatizante	Digestible, cicatrizante
Pimiento	Saborizante aromatizante	Antidiarreico Atonia gástrico
Rábano	Saborizante crudo	Cicatrizante

Consejos para la familia

- Los vegetales deben ser consumidos crudos siempre que sea posible.
- Los vegetales deben cocinarse con poca agua, preferentemente enteros y con cáscara.

- Lave cuidadosamente los vegetales antes de consumirlos, pero en breve tiempo para evitar la pérdida de nutrientes.
- Es recomendable guardar en congelación los vegetales que no se consumirán en corto plazo.
- Los vegetales congelados deben ponerse directamente en el agua en cocción sin previa descongelación.
- Los vegetales crudos se aliñan en el momento de ser consumidos y los cocinados se aliñan calientes.
- Los vegetales verdes se cocinan en abundante agua hirviendo y destapado para que la clorofila se mantenga estable y no pierda su color.

1.3 Vías de trabajo con la familia.

El autor Torres González (2002), planteó que para educar a los padres, se pueden utilizar diferentes vías entre las que podemos mencionar: intercambios educativos, actividades grupales, actividades conjuntas, la propaganda y divulgación, programas radiales y televisivos, folletos, plegables, las consultas de familia, las visitas al hogar, reuniones de padres, talleres reflexivos, buzón para padres entre otros.

El doctor García Batista (2002), considera que las más utilizadas por su efectividad se encuentran: las reuniones de padres, los talleres reflexivos, las entrevistas, las visitas al hogar y la actividad conjunta. Se plantea que todas las vías de trabajo con la familia, siempre que tengan un valor educativo, son efectivas y pueden ser utilizadas. Pero se considera que la actividad conjunta es la vía más idónea para preparar y demostrarles a las familias las acciones educativas a desarrollar con sus hijos en el hogar, mediante ella los padres tienen una participación más práctica.

Para la elaboración de la propuesta se tuvo en cuenta la utilización de diferentes vías de trabajo con la familia, entre ellas se encuentran:

Actividad grupal. La cual consiste en una dinámica grupal que persigue crear una situación emocional específica que lleve a una interiorización individual de las conductas a seguir mediante una acción grupal. El elemento principal en esta vía consiste en que todos los hijos de estos presentan una identidad de problemas. La misma se utilizó porque según los resultados arrojados con los instrumentos aplicados consideramos que el mayor por ciento de las familias necesitaba conocer sobre la importancia de la formación de hábitos en sus hijos, así como los procedimientos a seguir para lograrlo.

Actividad conjunta: se le llama así porque en ella participan las familias de conjunto con sus niños, y el personal orientador, ejecutora, con el objetivo de realizar las diferentes actividades y fundamentalmente, lograr en ellas la participación de las familias como una vía idónea para demostrarles como continuar desarrollándolas en el hogar. Esta vía permite observar el accionar de los padres directamente con sus hijos, y corregir las deficiencias que se puedan presentar así como ofrecer orientaciones para darle seguimiento en el hogar.

Visitas al hogar: Las visitas al hogar aportan una información valiosa sobre las condiciones en las que el niño vive y se educa, tanto materiales como higiénicas y fundamentalmente las de carácter afectivo; permiten conocer la composición familiar; las relaciones entre sus miembros, el estilo educativo que predomina, entre otras, para, a partir de este conocimiento y de la potencialidad educativa que posee la familia, prever la ayuda necesaria, las orientaciones generales para el adecuado cumplimiento de sus funciones.

La visita al hogar lleva implícita la utilización de la “observación” de la vida familiar. Al respecto es válido recordar que la observación puede ser incidental, si se refiere a eventos que se manifiestan en la cotidianidad y que pueden arrojar luz sobre la estructura de relaciones y de autoridad del sistema familiar. Es preferible la realización de observaciones sistemáticas en el hogar que permiten hacer una interpretación objetiva de la vida familiar. El educador que visita un hogar ha de estar consciente de que su sola presencia allí puede modificar en algo el sistema de relaciones habituales. No obstante las visitas son imprescindibles para comprender mejor muchas de las manifestaciones relacionadas en este caso con los hábitos alimenticios, específicamente en el consumo de los vegetales.

Taller reflexivo: Consiste en reflexionar sobre problemáticas generales, permite intercambiar con el docente y entre las familias, transmitir experiencias, dar sus criterios y puntos de vista. Se pueden utilizar técnicas participativas que estimulen la participación de la totalidad de los padres, llevándolos a una interiorización individual del tema. Es la forma de promover la discusión y análisis colectivo, sobre determinada temática, en él los participantes expresan sus puntos de vista, sus inquietudes, se produce el intercambio de ideas y se arriban a conclusiones en forma de taller, se pueden confeccionar materiales, analizar contenidos, hacer demostraciones de cómo proceder ante una problemática dada entre otras.

Debate: Permite reflexionar sobre situaciones de la vida real, se pueden debatir diferentes temas de manera que nos sirva para colectivizar ideas, para resumir o sintetizar discusiones sobre un tema, así como hacer interpretación de él para lograr conocimiento acerca del mismo.

La autora considera que la familia es uno de los factores que juega un importante papel en el desarrollo integral de sus hijos y por tanto deben ser preparadas por la institución para que propicien de manera adecuada el consumo de vegetales en sus hijos.

La escuela de Educación Familiar: Un espacio participativo en el cual la institución y la familia puede reflexionar sobre las acciones educativas más relevantes que deben integrarse en el proceso de socialización de los niños, debe convertirse en una fuente diagnóstica no solo descriptiva sino con fuerza causal, que permita la orientación educativa de la familia.

Buzón para padres: Para canalizar inquietudes y preguntas sobre la alimentación adecuada y otros temas de importancia.

Video debate: Se proyectan materiales didácticos, películas, programas audiovisuales, con el objetivo de hacer un análisis de lo observado, dar puntos de vista que permitan un intercambio entre los presentes.

Actividades demostrativas: Consiste en establecer un intercambio entre el adulto y el niño a través del cual se obtendrá el resultado final de forma conjunta estableciendo relaciones afectivas educativas. La misma fue utilizada para mostrar a la familia la importancia que tiene el accionar de conjunto con los niños y así garantizar una formación eficiente de hábitos alimentarios vegetarianos.

Dinámica familiar (Restaurante vegetariano): Lugar donde solamente se expenden alimentos del reino vegetal.

La autora coincide con el criterio de estos autores en cuanto a que una eficiente educación familiar debe preparar a los padres para su desarrollo, de forma tal que influyan en el desempeño de la función educativa de la personalidad de los mismos. En la medida a que la cultura alimentaria de los padres se va elevando son más concientes en sus deberes para con la sociedad y que contribuyan de manera adecuada en el desarrollo de hábitos alimentarios correctos en el hogar, mediante las diferentes vías y técnicas orientadas a las mismas.

CAPÍTULO II: PRESENTACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA DE ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN FAMILIAR PARA QUE PROPICIEN EL CONSUMO DE VEGETALES EN LOS NIÑOS DE EDAD PREESCOLAR DE LA ESCUELA ALFREDO SALAS.

En este capítulo se plasman aspectos como: la descripción de la muestra de las familias que fueron seleccionadas teniendo en cuenta el análisis de los resultados del diagnóstico inicial, las potencialidades y necesidades de las mismas, así como la fundamentación de la propuesta de actividades encaminadas a prepararlas para que propicien el consumo de vegetales en sus hijos.

La propuesta metodológica cuenta con diversas vías dirigidas a fortalecer la preparación de la familia para desarrollar una cultura alimentaria hacia el consumo de vegetales en los niños de edad preescolar. La misma está fundamentada teniendo en cuenta las necesidades que tienen, pues no poseen suficientes conocimientos acerca de las actividades encaminadas a propiciar en el hogar el consumo de vegetales en los niños.

Esto permitió en sentido general potenciar a la familia mediante diferentes vías, métodos y procedimientos necesarios para dar tratamiento al consumo adecuado de los vegetales. Los mismos fueron aplicados en el curso 2010-2011.

2.1 Análisis de los resultados del diagnóstico inicial. Determinación de las potencialidades y necesidades.

Para la aplicación de la propuesta se tuvo en cuenta como muestra 5 familias de niños de edad preescolar del asentamiento San Blas, de ellas 1 de nivel universitario (la que fue utilizada como activista para que influya en las demás), 2 del nivel primario y 2 amas de casa. De estas, 2 pertenecen al grupo de familias extensas y el resto al grupo nuclear. La misma fue seleccionada de forma intencional pues no se encuentran preparadas para contribuir al desarrollo de hábitos en el consumo de vegetales, dificultad que fue detectada mediante las visitas al hogar, la observación de diferentes procesos alimentarios y encuestas.

Para la realización de la presente investigación se utilizaron diversos métodos del nivel teórico y del nivel empírico con el objetivo de constatar el estado actual del problema a investigar. Se tuvieron en cuenta el conocimiento de la problemática existente en la familia con sus niños de edad preescolar en cuanto a: cómo contribuir a la formación de hábitos alimentarios para propiciar

el consumo de vegetales en estos y los diferentes instrumentos para poder constatar el diagnóstico inicial en este sentido. Se aplicaron encuestas a las familias (ver anexo 4), con el objetivo de constatar la preparación que poseen las mismas para contribuir al desarrollo de hábitos alimentarios en el consumo de vegetales en los niños de edad preescolar.

En la encuesta realizada a las 5 familias de los niños de edad preescolar en el asentamiento de San Blas, durante la constatación inicial con el objetivo de conocer el grado de conocimiento que poseen las mismas sobre la importancia de la ingestión de los vegetales, en la pregunta # 1, solo 1 familia respondió que conoce la importancia de que su hijo consuma vegetales, el resto desconoce la importancia de la ingestión de los mismos. En la pregunta # 2 se hace referencia a que si su hijo come vegetales, 2 responden que comen tomates, 1 col, y el resto no los comen. En la pregunta # 3 se hace alusión al lavado de los vegetales y todas responden que sí.

En la pregunta # 4 se hace referencia a la estimulación que hace la familia para lograr que su hijo ingiera los vegetales que se ofrecen, solo 1 estimula a su hijo. En la # 5 refiere que si la familia tiene dominio de los nutrientes que poseen estos, solo 1 de estas responde que sí, el resto no. En la pregunta # 6 se hace alusión al por qué es necesario ingerir los vegetales, solo 1 familia respondió que ingiere porque tienen vitaminas, 2 lo ingieren para llenarse, el resto no lo ingieren. En la pregunta # 7 que se refiere a cómo ingieren los vegetales, si natural o cocidos, 1 familia respondió que de las dos formas, 2 respondieron de forma natural, las restantes no la ingieren. En la pregunta # 8 solo 1 de ellas elabora platos que tengan diferentes vegetales, el resto no saben elaborarlos.

La observación al proceso de alimentación mediante la visita al hogar de las familias se utilizó con el objetivo de comprobar cómo la familia propicia el consumo de vegetales en sus hijos (ver anexo 5). Se constató que estaban creadas las condiciones para el proceso de alimentación en 2 de las familias, en las demás no estaban creadas, los niños almorzaron dispersos, en todas las familias existía higiene en la elaboración de los alimentos, solo 1 utiliza los cubiertos y la vajilla para el proceso, los restantes comen solamente con la cuchara. En el aspecto 2, las 5 familias estaban motivadas para realizar el proceso, 1 preparó la mesa e insistió en que los niños ingieran los vegetales alegando su importancia, los demás no lo tienen en la mesa. En el aspecto 3 se pudo constatar que 1 familia insistió para que los niños comieran vegetales,

las demás no, alegando que los niños son pequeños y no les gustan los mismos, pues no existe el hábito.

Por lo que se tuvieron en cuenta los resultados que se obtuvieron con la aplicación de los instrumentos que se describieron anteriormente, lo que permitió conocer el nivel de preparación de las familias y de los niños de edad preescolar del asentamiento San Blas, por tanto sus dificultades y potencialidades así como sus necesidades de preparación.

Dificultades

- Condiciones hogareñas.
- Pobre cultura hacia el consumo de vegetales.

Potencialidades

- Son receptivos en cuanto a las orientaciones que se les brinda.
- Tratan de aplicar sus conocimientos sobre la importancia del consumo de vegetales.
- Tienen disposición de conocer y aplicar diferentes formas de elaborar los vegetales, para un mejor consumo.

2.2 Propuesta de actividades dirigidas a la preparación de la familia para el consumo de vegetales en los niños de edad preescolar.

Para elaborar la propuesta de actividades dirigida a las familias se tuvo en cuenta, además de las necesidades que se detectaron en el diagnóstico inicial, sus características. Esta es diversa de acuerdo a las edades, nivel escolar y ocupacional. Se hizo imprescindible la realización de dicha propuesta con el objetivo de preparar a la familia para que contribuyan a propiciar el consumo de vegetales con sus niños en el hogar, la cual se implementa y se dirige por la investigadora. Esta propuesta tiene como propósito, lograr una vinculación más estrecha con la institución, como modo de dar plena vigencia al principio revolucionario de que la educación es tarea de todos, establecer relaciones más cordiales con los padres mediante diferentes vías de trabajo con las familias.

Fundamentos teóricos que sustentan la propuesta de actividades.

Para implementar la propuesta de actividades encaminadas a preparar a las familias para propiciar el consumo de vegetales en los niños de edad preescolar se requiere que las mismas adopten una actitud activa de respeto

ante su propia formación, por lo que esta propuesta de actividades se sustenta en los siguientes fundamentos:

- **Psicológico.**

Enfoque histórico cultural de Vigotsky y sus continuadores conciben la enseñanza como la unidad de los procesos instructivos y educativos, cuyo objetivo principal es el desarrollo de la personalidad del escolar, de su autodeterminación a partir de su papel protagónico en el proceso. Ese enfoque brinda la clave de cómo organizar el proceso de educación de valores de manera científica.

El desarrollo personal lo ve como los cambios cualitativos de un sujeto eminentemente social desde su nacimiento, donde conquista su independencia y simultáneamente construye su identidad en calidad de personalidad, a través del proceso de enraizamiento en la cultura y subjetivación de estos. La individualidad implica compromiso social con el desenvolvimiento de la cultura. La cultura necesita de esa subjetivación porque es la personalidad bien definida como individualidad la que mejor pueden enriquecer. Por lo que la propuesta de actividades que se presenta se sustenta en este enfoque, pues ellas se elaboraron y organizaron con una marcada intención de preparar a las familias para propiciar el consumo de vegetales en los niños de edad preescolar.

- **Pedagógico.**

Aunque la personalidad esta estructurada para ser la base de las diferencias de la situación, no impiden que pueden determinarse características comunes entre las persona que se encuentran en una misma etapa de su desarrollo. Conocer dichas características en los niños constituye elemento insoslayable en la orientación y desarrollo de las influencias educativas para el maestro, en especial si se pretende favorecer el proceso de formación de hábitos en el consumo de vegetales, donde un oponente simple comunitario puede estar en un peldaño privilegiado para la formación de un determinado hábito.

- **Sociológico.**

El hombre ha crecido y con él la cultura y paradójicamente, ella ha servido para profundizar las grandes contradicciones que matizan la realidad actual desde lo económico hasta lo ideológico cultural. Pudiéramos concluir o resumir que los hábitos existen en la sociedad como parte de la conciencia social y a su vez están en dependencia del tipo de sociedad donde estos se forman. Durante el

proceso de formación primero el individuo adquiere los conocimientos morales en forma de nociones y de concepto y estos actúan en calidad de base para formar los puntos de vista y los hábitos alimentarios.

La propuesta se estructuró en 10 actividades tales como: 2 talleres, 2 actividades demostrativas, 3 actividades grupales, 2 actividades conjuntas y 1 taller reflexivo para valorar las actividades, las actividades se desarrollan 1 vez mensual con 1 hora de duración, coincidiendo con las actividades laborales de los niños. En ellas predominan, la actividad grupal, pues permiten intercambiar con las familias y brindar orientaciones del tema. Además la actividad conjunta es también utilizada por ser la vía más idónea para demostrarle a la familia cómo desarrollar las actividades con los niños, así sucede con las visitas al hogar que aportan una información valiosa sobre las condiciones en las que los niños viven y se educan, tanto material como higiénicamente y también se comprueban los conocimientos adquiridos por la familia. En **la constatación inicial** y en **la final** se comprobaron los conocimientos que adquirieron y su aplicación después de la implementación.

La evaluación en el proceso de implementación de la propuesta se realiza como proceso y resultado, cada tema tiene como modalidad a evaluar la observación y preguntas orales que permiten recoger criterios emitidos por la familia sobre estos indicadores.

Las actividades son desarrolladoras porque se encaminaron a dotar a las familias de conocimientos, a elevar su cultura y preparación técnica, para influir positivamente en la preparación familiar al propiciar el consumo de vegetales, así como las diferentes formas de preparación al consumirlos, estas pueden resultar de interés, pues se sugieren diferentes formas de preparación de los vegetales para estimular su consumo, vinculándolo con el mundo natural, donde se aprecien su importancia para conservar una adecuada salud, también propician la participación activa y práctica de la familia así como la creatividad, accionando directamente con los niños.

Todas las actividades se desarrollaron según las necesidades y potencialidades de las familias, a partir del diagnóstico inicial. Las vías de capacitación familiar presentan objetivos a desarrollar y pueden contribuir a la preparación de las familias para que propicien el consumo de vegetales en los niños, si se aprovecha acertadamente. Mediante una estrecha relación entre ellas, se podrá lograr una mejor preparación para contribuir a propiciar sistemáticamente el consumo de vegetales con sus niños en el hogar.

Al planificar estas actividades se centró la atención en el diagnóstico que se realizó, así como las necesidades y potencialidades de las familias, para que puedan influir en sus niños, al tener en cuenta su edad, pues los vegetales constituyen una parte importante para su correcta alimentación.

Para el fundamento didáctico de estas actividades se tuvo en cuenta, los principios del proceso educativo, pues los niños constituyen el centro de todo este proceso, los adultos desempeñan un papel rector en la educación de los niños en el consumo de vegetales, se integra la actividad y comunicación, se reafirma la unidad de lo instructivo y lo formativo al adquirir conocimientos y formar hábitos al propiciar la ingestión de vegetales en su alimentación, se tuvo en cuenta con la familia la elaboración de distintas vías y métodos para la preparación de diferentes formas de presentación de los vegetales, mediante las distintas vías de capacitación familiar, además se les orientó otras actividades que se pueden realizar en el hogar en correspondencia con el objetivo que se propuso y las formas de realizarlas.

Al desarrollar estas actividades se propicia el interés de las familias por conocer cómo contribuir al desarrollo de hábitos al consumir vegetales, aumenta su preparación mediante la búsqueda constante de un nuevo conocimiento, incluyendo así a la formación y desarrollo del consumo de vegetales. A través de las diferentes vías las familias podrán adquirir mayor preparación, de los aspectos que se relacionan con el programa **Conocimiento del Mundo Natural** que se trabaja con los niños de edad preescolar y cómo hacerlo para ponerlo en práctica en el hogar.

Objetivo General: Preparar a la familia para propiciar el consumo de vegetales en los niños de edad preescolar.

Actividad # 1

Taller

Tema: La importancia del consumo de vegetales en los niños de edad preescolar.

Objetivos: Demostrar la importancia que tiene el consumo de vegetales en los niños de edad preescolar.

Método: Elaboración conjunta.

Procedimientos: Observación, conversación, preguntas y respuestas.

Tiempo de duración: 1h.

Frecuencia: 1 vez mensual.

Evaluación: Oral.

Desarrollo:

Primeramente se realiza una presentación entre padre y la investigadora para crear un ambiente de confianza, luego se orienta el objetivo general de la propuesta, además se escucharan opiniones sobre el tema, luego se les entregó tarjetas a las familias con diferentes preguntas sobre el consumo de vegetales las cuales expondrán sus criterios formando un debate. Se precisarán los aspectos de mayor interés haciendo énfasis en la importancia de consumir vegetales.

¿Por qué es importante consumir vegetales?

La mayoría de las familias manifestaron que son sabrosos y nos ayudan a acompañar las comidas. Se les explicó la importancia de consumirlo desde edades tempranas por su valor alimenticio y porque son los principales proveedores de las vitaminas necesarias para el buen funcionamiento del organismo.

¿Qué vitaminas y minerales nos aportan?

Menciona algunas de ellas y diga su importancia.

Las familias no tienen conocimiento de las vitaminas y minerales que nos aportan los vegetales al organismo. Se les enseñó la tabla que aparece en el anexo 1 y se les explicó lo dicho anteriormente.

¿Cómo debemos preferentemente comer los vegetales? ¿Por qué?

Algunas familias expresaron que prefieren comer los vegetales de forma natural porque así es como más les gusta.

Se les explicó que estos se deben comer de forma natural para que no pierdan sus propiedades nutritivas.

Para finalizar se les orienta a las familias la forma adecuada de poner la mesa a la hora de los procesos de alimentación en sus casas.

Actividad # 2

Taller:

Tema: Exponer los valores nutritivos de los vegetales.

Objetivos: Conocer si la familia se han apropiado de los valores nutritivos de los vegetales.

Método: Elaboración conjunta.

Tiempo de duración: 1 Hora.

Frecuencia: 1 vez mensual.

Procedimiento: Conversación, observación, preguntas y respuestas.

Evaluación: Oral

Desarrollo:

Para comenzar la actividad se indicó el objetivo a trabajar en este taller, se escucharan opiniones y se debatirá lo orientado para la casa en el taller anterior (preguntar) ¿Les fue difícil realizar la actividad orientada para la casa?

Se les dijo el nombre de algunos vegetales como le espinaca, el chayote, el berro, la col, la acelga, el tomate, el perejil y la zanahoria, ellos debatieron que vitaminas y minerales poseen. Se estimularon a las familias de mayor participación. Se apoyaron en la tabla de valores nutritivos de los vegetales del anexo 1. Se les demostró las propiedades de los vegetales mencionados y se les explicó su utilidad.

Espinaca:

- Contiene diferentes vitaminas (A, B, C, K, E, B2, ácido fólico, colina). También contiene fibras, así como hierro entre otros minerales.
- Previene las enfermedades cardiovasculares y oftalmológicas. Está contraindicada en personas con padecimientos renales y artríticos.
- Es regulador de las funciones intestinales.
- Favorece el control de la anemia.
- Se usa en ensaladas, sopas, guarniciones.

Chayote:

- Aunque proporciona pocas calorías, contiene minerales como el calcio y el fósforo.
- Actúa como hipertensor, antidiabético, diurético, disminuye el colesterol.
- Se emplea en ensaladas, sopas, potajes, dulces.

Berro:

- Es rico en vitaminas A y C fundamentalmente, así como vitamina B y ácido fólico.

- Contiene diferentes minerales (azufre, sodio, yodo, potasio, hierro, fósforo, magnesio, cobre y zinc).
- Se emplea para combatir el tiroidismo, es un antianémico, antitumoral y remineralizante, se utiliza como antídoto de la nicotina y como regulador intestinal.
- Se utiliza para las afecciones bronquiales y trastornos hepáticos.
- Se usa en ensaladas, salsas, sopas, jugos.

Col:

- Contiene gran cantidad de vitaminas (A, B, B2, H, C, D, K, E, ácido fólico y pantoténico) contiene además fibras y diversos minerales (calcio, azufre, fósforo, magnesio, cobre, hierro) tiene propiedades desinfectantes. Eleva el rendimiento físico y mental.
- Se emplea en ensaladas, sopas, potajes, guisos, dulces.

Acelga:

- Contiene calcio, hierro, vitamina A y C, vitaminas del complejo B, proporciona fibras a la dieta.
- Facilita el tránsito digestivo.
- Elimina los estreñimientos.
- Previene el cáncer del colon.

Tomate:

- Contiene vitamina A, C, B1 y ácido fólico.
- Posee propiedades diuréticas y laxantes.

Perejil:

- Contiene vitamina A y C, ácido fólico, vitamina B2, niacina, calcio, hierro y fósforo.
- Estimulante de jugos gástricos y la excreción de la orina.

Zanahoria:

- Contiene gran cantidad de vitamina A.
- Posee propiedades diuréticas, refrescantes y digestivas.

En las conclusiones se orienta a las familias poner en práctica los conocimientos adquiridos en el taller, de forma tal que puedan influir

adecuadamente en sus hijos para propiciar el consumo de vegetales en el hogar.

Actividad # 3

Actividad demostrativa:

Tema: Las acciones de las familias para el consumo de vegetales.

Objetivos: Exponer las acciones de las familias en el hogar para mejorar el consumo de vegetales.

Método: Elaboración conjunta.

Tiempo de duración: 1 Hora

Frecuencia: 1 vez mensual.

Evaluación: Oral

Desarrollo:

Iniciar la actividad conversando con los padres sobre la actividad anterior, si les fue difícil realizarla y si los niños aprendieron, luego se les explica el objetivo.

Esta actividad se desarrolló para conocer como las familias estimulan los niños de edad preescolar en el consumo de vegetales y así apropiarnos de los platos que les ofertan. Se les preguntó a las familias:

¿Qué otras formas de elaboración se pueden utilizar al preparar estos alimentos?

¿Cómo se pueden consumir estos vegetales, crudos o cocinados? Se presentaron variados vegetales y se realizó la demostración de la preparación de algunos de ellos como la lechuga, se les explicó que no se deben cortar con cuchillo sino con la mano para que no pierdan sus propiedades, otro ejemplo fue el tomate, que no se debe pelar para que no pierda sus valores nutritivos.

Al finalizar se orienta a las familias dentro de sus posibilidades traer para la próxima actividad diferentes vegetales sin elaborar.

Actividad # 4

Actividad demostrativa:

Tema: Confección de diferentes platos de vegetales.

Objetivos: Demostrar a las familias cómo se puede confeccionar un plato con vegetales.

Método: Elaboración conjunta.

Tiempo de duración: 1 Hora.

Frecuencia: 1 vez mensual.

Procedimiento: Conversación, observación, preguntas y respuestas.

Evaluación: Práctica.

Desarrollo:

Iniciar la actividad conversando con las familias sobre lo orientado en la actividad anterior, así como el objetivo específico donde se les explicará cómo se pueden confeccionar platos según los conocimientos ya adquiridos, cada familia presenta los vegetales que se recolectaron y exponen su criterio de cómo elaborar un plato, recordar que lo primero es el lavado cuidadoso de cada uno de ellos, se les explica la importancia de esta higiene. Luego en conjunto las familias emiten sus opiniones y se elabora el plato logrando que este quede con estética, donde se destaca la familia que es profesional, se concluye la actividad degustando el plato elaborado y orientado que de esta forma se realiza en la casa para que con su presencia se estimule a los niños en su ingestión.

Actividad #5

Actividad grupal:

Tema: ¿Cómo preparar a la familia para desarrollar una cultura alimentaria en el consumo de vegetales?

Objetivos: Informar a la familia sobre los diferentes platos de acuerdo con los vegetales de la localidad.

Método: Elaboración conjunta.

Tiempo de duración: 1 Hora.

Frecuencia: 1 vez mensual.

Procedimiento: Conversación, observación, preguntas y respuestas.

Evaluación: Oral

Desarrollo:

Se inicia la actividad conversando sobre lo que hicieron en sus casas y se les pregunta si los niños se estimularon con lo realizado por ellos, se orienta el objetivo que se persigue con esta actividad. Se les lleva a las familias platos confeccionados con vegetales que abunden en su localidad y se les informa cómo es su elaboración y los pasos a seguir. Se les presentan los platos: col

con tomates salteados, ensalada campesina de vegetales entre otros. Se utilizó el folleto de los platos vegetarianos.

Se orienta para el próximo encuentro traer láminas con diferentes vegetales.

Actividad # 6

Actividad grupal:

Tema: Jugando con los vegetales.

Objetivos: Lograr que las familias conozcan los pasos para la preparación de los vegetales.

Método: Elaboración conjunta.

Tiempo de duración: 1 Hora.

Frecuencia: 1 vez mensual.

Procedimiento: Conversación, observación, preguntas y respuestas.

Evaluación: Oral.

Desarrollo:

Se comienza la actividad conversando con las familias sobre la actividad anterior y las láminas presentadas por estos sobre los vegetales, hablar de su importancia e insistir en su higiene, se orienta el objetivo. Se realiza un ordenamiento de láminas en las cuales aparecieron todos los vegetales y pasos a seguir.

En una lámina aparecerá lavar los vegetales.

En la otra picando los vegetales.

En la siguiente un plato con los vegetales.

En la última consumiendo los vegetales.

Se realiza un debate sobre las láminas, en las cuáles expresan cómo ellos lo preparan en el hogar. Se felicita a las familias más destacadas en la conversación.

Actividad # 7

Actividad grupal:

Tema: La educación nutricional y sus importancia en el desarrollo de la edad preescolar.

Objetivos: Profundizar en el dominio de la importancia de los vegetales para la nutrición.

Método: Elaboración conjunta.

Tiempo de duración: 1 Hora.

Frecuencia: 1 vez mensual.

Procedimiento: Conversación, observación, preguntas y respuestas.

Evaluación: Oral

Desarrollo:

Se invita a las familias a observar un fragmento del video.

Se les ofrecen orientaciones motivantes del tema de la emisión.

Se establecen vínculos sobre los conceptos precedentes a modo de orientación para asegurar el nivel de partida.

Propiciar un clima afectivo positivo hacia la percepción de la emisión.

Se coloca el video: Cassette didáctico 9-A “Los vegetales”.

Se invita a observar la emisión.

Se debate el mismo, se profundiza en la importancia de consumir vegetales y cómo estimular a los niños de edad preescolar en el consumo de estos, presentarles títeres de cartón para que los estimulen a consumir los vegetales utilizando como bibliografía el Manual Vegetal y Salud y el texto Educación para la Salud. Se ofertan los vegetales que se muestran en el video a las familias y de forma demostrativa ellos realizan algunos platos como la ensalada mixta, ensalada de habichuelas. Otros elaboran puré de vegetales, crema de zanahoria en sus casas y se presentan en el próximo taller.

Actividad # 8

Actividad conjunta:

Tema: El niño y los vegetales.

Objetivos:

- Preparar a las familias para que sus niños dramaticen un cuento con títeres.
- Agrupar conjuntos por el tamaño.
- Modelar con plastilina, vegetales.

Método: Elaboración conjunta.

Vía: Actividad conjunta.

Participantes: Ejecutora, asistente educativa, familias y niños.

Tiempo de duración: 1 Hora.

Frecuencia: 1 vez mensual.

Primer Momento:

Mientras los niños juegan bajo la dirección de la asistente educativa se analiza la actividad orientada anteriormente, me reúno con las familias y se analiza la actividad orientada anteriormente preguntar: ¿Les fue difícil realizarla? ¿Qué aprendieron con ella? ¿Se estimularon los niños en el consumo de vegetales?

Luego se les da a conocer los objetivos de la actividad y los logros que se atributan por el folleto, así como los materiales que se van a utilizar. Se les explicará a las familias que con los títeres confeccionados por ellos se hará una dramatización sobre los que le ocurrió a un niño que no comía vegetales, les preguntarán a sus hijos: ¿Cómo se llama el niño del cuento? ¿Qué le ocurrió? ¿Por qué estaba tan triste? ¿Qué le ocurrió a sus dientes? ¿Qué le dijo la zanahoria? ¿Qué le contó la lechuga?

Después en otro momento se les explica a las familias que cuando cada niño dramatice su cuento, busquen el material y agruparan las zanahorias por su tamaño, para finalizar la actividad escucharán una poesía sobre los vegetales que les trajo la ejecutora, la cual aprenderán para la próxima actividad.

Finaliza la actividad modelando con plastilina distintos vegetales.

Segundo momento:

Se procederá a la ejecución de la actividad teniendo en cuenta el objetivo propuesto, se invitará a las familias a realizar la actividad de conjunto con los niños, la ejecutora pasará por los puestos para ver las dificultades que se pueden presentar y brindar la ayuda si es necesario.

Tercer momento:

Se reúnen nuevamente la ejecutora con las familias para valorar la actividad y pregunta: ¿Qué les fue más difícil? ¿Aprendieron los niños? ¿Se sintieron estimulados?

Buscar nuevamente los logros que se evidenciaron y analizarlos, recordar la importancia de los vegetales para la salud.

Se orienta para la casa aprender la poesía de los vegetales.

Poesía:

Don ají se puso rojo,
rojo de ira
cuando don ajo le dijo
por jugar una mentira,
doña zanahoria estaba
calladita en la alacena
y se ha quedado amarilla
de tanta pena.

Autor: Adolfo Menéndez.

Se les darán las gracias a los niños y a las familias por su participación.

Actividad # 9

Actividad conjunta:

Tema: Los vegetales. Importancia de propiciar su ingestión.

Objetivos: Preparar a la familia en lo referente a la importancia de propiciar el consumo de vegetales en sus niños. Agrupar vegetales por el color

Método: Elaboración conjunta.

Tiempo de duración: 1 Hora.

Participantes: Ejecutora, promotora del INDER, familias, niños de edad preescolar.

Contenido: Memorizar poesía – agrupar por el tamaño y el color.

Primer momento.

Mienta los niños juegan atendidos por la promotora del INDER se analizan las actividades que se orientaron en la actividad anterior.

Preguntar si les fue difícil realizarla. ¿Qué aprendieron los niños?

Luego se les dará a conocer a las familias los objetivos que se persiguen en la actividad a realizar y ellos buscaran los logros que se evidencian por el folleto así como los materiales que se utilizaran.

La ejecutora les dirá una poesía a las familias para que se la reciten a los niños que trata sobre los vegetales (autor: Adolfo Menéndez).

Preguntará ¿Cómo se llama la poesía?, ¿Qué dice de ellos?, ¿Les gustaría comerlos?, ¿Por qué?

La ejecutora les explica a las familias que de una forma sencilla deben explicar a los niños la importancia de ingerir los vegetales, luego se les orienta que les digan a sus niños que busquen en el sobre que les traen de regalo, lo abrirán y dirán qué tienen. Las familias explicaran a los niños que deben agrupar los vegetales por el color. Se les dirán las órdenes:

- Vamos a agrupar los vegetales anaranjados.
- Ahora agrupen los violetas.

Los niños dirán sus nombres y si les gusta o no comerlos, la ejecutora les dirá a las familias la importancia de estos para la alimentación y la salud de los niños, para que ellos se lo expliquen a sus hijos y los motiven para que los ingieran en los distintos procesos de alimentación. Luego se les orienta que cada niño va a rellenar el vegetal que tiene en su tarjeta según el color que le corresponde. En otro momento la ejecutora mostrará a la familia un plato de ensalada mixta de lechuga, col y rábano para que lo degusten y se lo den a probar a sus hijos, se les insistirán en la importancia de este tema para la correcta alimentación de sus niños en el hogar.

Segundo momento:

Las familias ya preparadas por la ejecutora se reúnen con sus hijos y procederán al desarrollo de la actividad, la ejecutora pasará por los puestos para ver las dificultades que se pueden presentar y brindar la ayuda necesaria, luego los niños juegan a la placita vendiendo vegetales, atendidos por una mamá.

Tercer momento:

La ejecutora se reúne nuevamente con las familias para valorar la actividad. Preguntará.

¿Les fue difícil trabajar el tema?, ¿Qué dificultades presentaron los niños?, ¿Qué aprendieron hoy?

Se les entregará consejos para la familia en tarjetas.

Se les orienta trabajar este tema en el hogar e involucrar a todos los miembros de la familia.

Actividad # 10

Tema: Resumen de los aspectos que se trabajaron en las actividades que se realizaron.

Objetivos: Valorar la preparación que se alcanzó en las familias acerca de cómo propiciar en el hogar el consumo de vegetales en sus niños.

Tiempo de duración: 1 hora.

Participantes: Ejecutora, familias.

Vía: Taller reflexivo.

Técnica participativa: Lluvia de ideas.

Desarrollo:

Para desarrollar el taller se les explicará a las familias que esta actividad será el cierre de esta etapa de preparación y que mediante la técnica **lluvia de ideas** que consiste en expresar opiniones sobre lo que aprendieron acerca de los vegetales. Entre las interrogantes estarán.

¿Qué es para usted un vegetal?,

¿Será importante que la familia conozca el por qué de su ingestión?,

¿Por qué debemos conocer sobre este tema?,

A partir de los temas recibidos.

¿Cómo se proyectan ahora para ello?,

¿Qué platos conoces para influir sobre tu hijo en la ingestión de vegetales?,

¿Les son agradables?,

¿Qué vas a realizar a partir de ahora en el proceso alimentario en tu hogar?,

¿Será importante el ejemplo que le brindes a tu hijo en la ingestión de vegetales?,

¿Cómo evalúas sus conocimientos antes y después de los temas recibidos?,

Se debatirá cada una de las interrogantes y se aclararán las dudas que pueden quedar, se agradecerá a la familia por la colaboración brindada en todas las actividades así como su participación.

Las recetas que se presentan a continuación están hechas para el alcance de las familias, fáciles de utilizar en el hogar, encaminadas a lograr una alimentación más eficiente y sabia.

Nombre del plato: Paella vegetariana

Ingredientes	Neto (g)
Arroz	300
Aceite	58
Zanahoria	75
Habichuela	175
Berenjena	175
Calabaza	175
Col o frijol chino	70
Apio	29
Ajo puerro	10
Salsa criolla	290
Caldo de vegetales	800
Decoración	-
Pimientos rojos	75
Huevos cocidos (5u)	125
Perejil	75
Albondiguillas de proteína vegetal	20 u

Procedimientos:

- Se ablanda el arroz
- Se cortan los vegetales a la jardinera
- Se saltean el ajo, los pimientos y el perejil
- Se une todo con el caldo
- Se agrega al arroz con las albondiguillas de proteína vegetal
- Se cocina a fuego lento.

- Se decora al servir

Nombre del plato: Ensalada campesina de vegetales.

Ingredientes:	Neto (g)
Calabaza	426
Pimiento	116
Papas	116
Zanahorias	116
Salsa blanca de Cebolla	116
Tomate de cocina	20
Perejil	2
Sal	1.0
Lechuga (hojas)	20
Huevos (5u)	285

Procedimientos:

- Seleccionar los vegetales y las viandas, lavarlas.
- La calabaza cortarla en jardinera con cáscara y hervirla en poca agua.
- Cortar en jardinera los pimientos y saltearlos.
- Cocinar las papas con cáscaras, pelarlas y cortarlas a la jardinera mediana.
- Raspar y cortar a la jardinera pequeña las zanahorias.
- Cortar en gajos los tomates.
- Seleccionar y cortar el perejil.
- Seleccionar y lavarlas hojas de lechuga.
- Cocer los huevos (duros).
- Unir los vegetales en un recipiente apropiado.

- Presentarlos colocados sobre un lecho de hojas de lechuga.
- Decorar con huevos, tomates y lechugas.
- Sazonar con sal y aliñar.

Nombre del plato: Col con tomate salteado.

Ingredientes:	Neto (g)
Coliflor	500
Zanahoria	500
Cebolla	86
Aceite	38
Sal	5

Procedimientos:

- Se escoge la col, se lava y se corta finamente.
- Los tomates maduras lavados se cortan a la jardinera a 2 cm aproximadamente.
- Se saltea la cebolla en la sartén.
- Se le agrega a la col y el tomate.
- Mantener la cocción por unos minutos.

Nombre del plato: Mermelada de Berenjena.

Ingredientes:	Neto (g)
Berenjena	640
Azúcar	440
Plantas aromáticas	30
Sal	2

Procedimientos:

- Pelar y cortar la berenjena en cuartos.
- Darle un hervor con sal, refrescar y moler.

- Elaborar almíbar con plantas aromáticas.
- Cocinar la berenjena molida en el almíbar hasta que tome consistencia.

Nombre del plato: Croquetas de maíz.

Ingredientes:	Neto (g)
Harina de Maíz	145
Pan molido o harina de trigo	58
Aceite	58
Tomate (puré)	29
Cebolla o cebollino	29
Ajo	15
Ají	15
Sal	15
Agua	290 ml

Procedimientos:

- Hidratar la harina de maíz, escurrirla.
- Cocinar la harina de maíz hasta que se despegue de las paredes.
- Elaborar el sofrito con ajo, cebollas o cebollinos y ají cortado en jardinera pequeña (cuadritos) y adicionarles el puré de tomate.
- Añadir la masa de maíz, el sofrito, sazonar con sal.
- Seguir revolviendo constantemente hasta que trabe.
- Dejar refrescar bien la masa 1 hora.
- Amasar, bolear.
- Conformar, empanar y freír.

Nombre del plato: Tomate relleno a la rusa.

Ingredientes:	Neto (g)
----------------------	-----------------

Tomate de ensalada maduro.	1160
Puré de tomate.	60
Mayonesa con papa	290
Papas	145
Zanahorias	145
Habichuelas	145
Perejil	10

Procedimientos:

- Seleccionar y lavar los tomates darle un corte transversal por el extremo superior. Extrae la pulpa, lavarlos nuevamente y escurrirlos.
- Limpiar las ramitas de perejil.
- Lavar, picar en jardinera y cocinar por separado los vegetales.
- Elaborar mayonesa con papas y mezclarla con el puré de tomate.
- Unir los vegetales cocinados con la salsa de mayonesa y tomate.
- Rellenar los tomates con la mezcla.
- Decorar con ramitas de perejil.

En este caso la autora considera que para determinar necesidades es preciso tener en cuenta los diferentes aspectos que se analizaron, por lo que en este modelo se sustentan las necesidades de preparación a las familias que se seleccionaron anteriormente. En este caso se tuvo presente los resultados del diagnóstico inicial, sobre esta base se elaboró la propuesta de actividades, se determinaron las vías de capacitación familiar para la educación preescolar que satisfagan las mismas, la cual tiene implícitas las formas de evaluación que permitirán determinar hasta qué punto serán satisfechas o no las carencias o necesidades. Por lo que se determinó, elaborar una propuesta de capacitación que se dirige a las familias para que propicien el consumo de vegetales en los niños de edad preescolar.

2. 3 Valoración de la propuesta de la actividad de preparación a las familias de los niños de edad preescolar, después de la implementación.

En un **primer momento** se procede a acordar con la directora de la escuela Alfredo Salas Blanco del asentamiento San Blas, para insertar la propuesta de preparación a la familia en la estrategia de Educación Familiar del centro se convino que se realizara con una frecuencia mensual, lo que coincide con las actividades que se desarrollan por el Programa Educa a tu Hijo.

En un **segundo momento** se procede a la implementación de las actividades de preparación, lo que coincide con la propuesta que realizó la investigadora, al darle a conocer a las familias cómo se estructuró la propuesta.

En la actividad 1 se logró la participación activa de las familias, la misma se desarrolló de la forma prevista con el 100% de asistencia. La que resultó positiva, ya que la mayoría de las familias se capacitaron en el tema: Importancia del consumo de vegetales en sus hijos. Luego estas manifestaron de forma alegre, entusiasta y dinámica que la actividad estuvo bonita y con calidad, la cual le sirvió de mucho porque reflexionaron ante la necesidad de adquirir conocimientos sobre el tema que se analizó. Consideran además importante el papel que desempeña la escuela en la educación familiar, porque comprendieron la necesidad de mantenerse en contacto con la institución para lograr un trabajo exitoso con sus niños en cuanto a propiciar el consumo de vegetales.

En la actividad 2, se logró un 100% de participación de las familias y al respecto plantearon que se encontraban satisfechas después que se desarrolló. Se capacitaron en cuanto a la importancia de propiciar el consumo de vegetales en los niños. Al finalizar se destacó la buena participación de las familias y estos expresaron agradecimientos por los conocimientos que adquirieron.

En la actividad 3, se logró la participación activa de las familias con la realización de la actividad de la manera que se indicó, para un 80% de asistencia, las mismas se manifestaron de forma alegre y agradecida, además plantearon que la actividad quedó con muy buena calidad y les fue productiva pues adquirieron conocimientos sobre la realización de tareas instructivas en el hogar.

En la actividad 4, se aprecia que la familia siente gran preocupación e interés por apropiarse de los conocimientos sobre la realización de actividades en el hogar, al inicio de la actividad algunos plantearon que no comprendían bien el tema, pero una vez que la ejecutora les explicó detalladamente lo que se

perseguía con la misma estos se sintieron mejor y les fue de más fácil comprensión.

En la actividad 5, se comprobó que estas familias, sienten gran interés en aplicar lo que aprendieron, pues se les facilitaron platos con vegetales y se les explicó su elaboración de forma sencilla, logrando su interés al presentar los mismos.

En la actividad 6, se observó que los padres le dieron gran valor a la misma, se logró la participación del 100% de las familias, también con alegría plantearon que las actividades se desarrollaron bonitas y con muy buena calidad. Además agregaron que las actividades les permitieron apropiarse mucho más de los conocimientos acerca de conocer los valores nutritivos de los vegetales, por lo que se plantea que las familias presentes en la actividad se capacitaron en el tema.

En la actividad 7, es importante destacar la buena participación de las familias, las que plantean que con la observación del video les permitió añadir más conocimientos y así estimular a los niños en el consumo de vegetales, por lo que se logró su interés al presentar el mismo, con diferentes formas de elaboración.

En las actividades 8 y 9, la participación de la familia fue de 100 % y al respecto plantearon que estaban satisfechas y preparadas. Quedaron instruidas en el tema de cómo propiciar en el hogar el consumo de vegetales, porque este es muy importante para una correcta alimentación de sus hijos, haciendo alusión a la dramatización y memorización de cuentos y poesías lo que les sirve para conocer mejor la importancia de la ingestión de vegetales.

En la actividad 10, se observó la participación de un 100% de las familias y al respecto plantearon que se encontraban satisfechos después que desarrollaron las mismas. Se capacitaron en cuanto a cómo trabajar en el hogar con los niños, lo que se relaciona en cómo propiciar en el hogar el consumo de vegetales. Al finalizar la actividad fue importante destacar la participación de las familias, pues estas plantean que después que se desarrollaron las mismas adquirieron mayor conocimientos al propiciar el consumo de vegetales en los niños de edad preescolar en el hogar.

En un **tercer momento** se aplicaron nuevamente los instrumentos para constatar los resultados finales que a continuación se refieren: Se aplicó una encuesta a las familias ver guía de encuesta (anexo # 6), con el objetivo de constatar la preparación que poseen las mismas para propiciar el consumo de

vegetales en los niños de edad preescolar después de puesta en práctica la propuesta de actividades.

En la **pregunta # 1** todas las familias respondieron que conocen la importancia de que sus hijos consuman vegetales. En la **pregunta # 2** se hace referencia a que si su hijo comen vegetales, 3 responden que comen tomates, 2 col, y el resto plantean que comen otros vegetales como el rábano, la remolacha y todos comen lechuga y zanahoria. En la **pregunta #3** se hace alusión al lavado de los vegetales y todas responden que si, en la **pregunta # 4** se hace referencia a la estimulación que realizan las familias para lograr que sus hijos ingieran los vegetales que les ofrecen, 1 respondió que no estimula a su hijo porque es muy pequeño aun, el resto si lo hace.

En la **pregunta # 5** refiere que si la familia tiene dominio de los nutrientes que poseen estos, todas las familias plantearon que si. En la **pregunta # 6** se hace alusión al por qué es necesario ingerir los vegetales, 4 familias respondieron que los ingieren porque tienen vitaminas y minerales, 1 plantea que lo ingieren para llenarse. En la **pregunta # 7**, que se refiere a cómo ingieren los vegetales, si natural o cocidos, 3 familias respondieron que de las dos formas, 2 respondieron de forma natural. En la **pregunta # 8**, las 5 familias elaboran platos con diferentes vegetales, pero una no le gusta elaborarlo a pesar de saber hacerlo. En la **pregunta # 9** se hace referencia a si desean continuar recibiendo temas relacionados con la alimentación de sus hijos.

Al aplicar la encuesta que tenía como objetivo constar la preparación que posee la familia para propiciar el consumo de vegetales en niños de edad preescolar, se constató una mejor preparación de las mismas debido a las actividades recibidas por la institución.

La observación al proceso de alimentación mediante la visita al hogar de las familias se utilizó con el objetivo de comprobar cómo las familias propician el consumo de vegetales en sus hijos. (Ver anexo #5). Se constató que estaban creadas las condiciones para el proceso de alimentación en 4 de las familias, solo 1 no las crea de manera adecuada, pues almuerza sentada en el sillón, en todas las familias existía higiene en la elaboración de los alimentos, solo 3 utilizan los cubiertos y la vajilla para el proceso, los restantes comen solamente con la cuchara, alegan que los niños son muy pequeños y no utilizan el tenedor. En el aspecto 2, las 5 familias estaban motivadas para realizar el proceso, 4 de ellas prepararon la mesa e insistieron en que los niños ingieran los vegetales, además alegaron sobre la importancia de su ingestión, 1 no

tenía la mesa preparada para realizar adecuadamente el proceso de ingestión. En el aspecto 3 se pudo constatar que 4 familias insistieron para que los niños comieran vegetales, 1 plantea que su hijo es pequeño y no les gustan los mismos, por lo que no existe el hábito.

Al desarrollar las visitas al hogar se comprobó que la familia posee mayores conocimientos para propiciar en sus hijos el consumo de vegetales, pues conocen qué actividades realizar con ellos y cómo desarrollarlas en el hogar. Teniendo en cuenta los resultados obtenidos con la aplicación nuevamente de los instrumentos, después de aplicada la propuesta permitió conocer que las familias se encuentran mejor preparadas para propiciar una adecuada alimentación en los niños de edad preescolar del asentamiento de San Blas del Consejo popular La Sierrita del Municipio Cumanayagua. Por lo que puede concluir que la propuesta de actividades en sentido general contribuyó a transformar de manera positiva el accionar de las familias en el aspecto antes expuesto.

Conclusiones.

- El estudio que se realizó, permitió identificar un conjunto de elementos o rasgos que especifican los diferentes criterios y puntos de vistas que se abordan acerca del desarrollo de una cultura vegetariana en el consumo de vegetales, así como la preparación de la familia en estos aspectos.
- Con la aplicación de los instrumentos de búsqueda de información se constató que las familias del asentamiento San Blas en el Municipio Cumanayagua, necesitan preparación para orientar el consumo de vegetales lo que a su vez justifica la necesidad de la propuesta de actividades para su solución.
- La salida de la propuesta se concibió en actividades, tales como: talleres, visitas al hogar, actividades demostrativas, actividades grupales, actividades conjuntas, en las que se vinculan elementos teóricos con acciones prácticas que posibilitan propiciar la ingestión de vegetales en los niños de edad preescolar.
- Los resultados que se obtuvieron durante aplicación de la propuesta, demuestran su efectividad a partir de que posibilitó elevar la preparación de las familias del asentamiento San Blas, en el Municipio Cumanayagua; para propiciar la ingestión de vegetales en los niños de edad preescolar.

Recomendaciones:

- Proponer a la directora de la Escuela primaria Alfredo Salas Blanco del asentamiento San Blas, Municipio de Cumanayagua, la realización de actividades que permitan elevar el nivel de preparación de las familias en los aspectos referidos a como propiciar el consumo de vegetales en sus niños para lograr una correcta alimentación.
- Organizar talleres y debates en el asentamiento San Blas, para aplicar estas alternativas a todas las familias y propiciar a elevar el conocimiento acerca de la importancia del consumo de los vegetales desde las primeras edades.

BIBLIOGRAFÍA

ABREUS SÚAREZ, GLADIS. Para la vida: un reto de comunicación... [et.al.]- La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1992.- 137 p.

- ALVARES TOSTE, JULIO. Importancia de la alimentación y nutrición en niños y adolescentes. – p. 112 – 119, - En Educación (La Habana). – Año. 17, no. 65, abr. – jun. 1987.
- ARIAS BEATON, GUILLERMO... La Educación familiar de nuestros hijos. [et. Al.] – Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1977, - 153p.
- ARIAS CEDEÑO, ANIBAL. El sobrepeso y la obesidad en la infancia. – p 28-30.- En Simientes (La Habana). – Año 21, no.4, jul.-agos.1983
- CARNET DE SALUD INFANTIL.- La Habana: MINSAP,[2005]
- CUBA. MINISTERIO DE EDUCACION. INSTITUTO PEDAGOGICO LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO. Fundamentos en la investigación educacional: Maestría en ciencias: módulo 1: segunda parte.- (La Habana): Ed Pueblo y Educación, (2005).- 31p.
- FOLLETO UNIVERSIDAD PARA TODO
- _____, _____.Comer verde. – p.30 – 32. – En Energía y Tú, - no.9,ene. –mar,2000.
- CRUZ, RAMON DE LA. ¿Por qué es importante cumplir la guía de alimentación?-p.16 -18. – En simientes(La Habana).- Año 13, no.1ene.- feb. 1975.
- Charla de alimentación.- p. 18 – 19 – En simientes(La Habana).- Año22,no.1 ene.- mar.1984
- DELVLIN, ROBERT M. Fisiología vegetal. – La Habana: Ed. Pueblo y Educación,1975
- Gran diccionario enciclopédico ilustrado: todos los secretos del idioma. Todo el universo del saber a su alcance. – Barcelona: Ed Grijalbo, 1997. – 1822p.
- Los huertos escolares y las parcelas productivas: Manual práctico para el maestro Cecilio González de Armas...et.al.. – La Habana: Ed. Libros para Educación, 1981. – 110p.
- PEREZ CASTILLO, MILDREY. La contribución de la familia en la ingestión de vegetales en las niñas y niños del círculo infantil. – 2005. -47h. – Trabajo de curso. – instituto Superior Pedagógico Conrado Benítez García. Cienfuegos.
- PEREZ CERDON, MANUEL...educación biología general [et . al.]--La Habana: Ed. Pueblo y Editorial, 1978. -278 p.
- RODRIGUEZ REYES, INALVIS. La familia: valor importante de la población.-e.27-30.-En Sexología y sociedad (La Habana) .-Año 5, no .12 ene.-abr.1999.

SOLO VEGETALES. –La Habana: Centro de investigación y desarrollo del ministerio de comercio interior, 2002, -4.t.

TORREZ GONZALEZ, MARTA. Familia, tú y yo. – p.38-43. –En Educación (La Habana). –Año 30, no. 102 ene.-abr.2001

VAZQUEZ GALVEZ, MADELINE. Cocina ecológica en cuba. –La Habana: Ed. José Martí. 2002. -287 p.

VEGETALES 2.- La Habana: Ed. Pueblo y educación, 1975.-/19p

VEGETALES Y SALUD: Universidad para todos.-La Habana: Ed. Abril,[2004?].- 31p

VEGETALES- En la nutrición humana. Consuma Vegetales. P.3, Universidad para todos.

Referencia Bibliográfica.

1- MARTÍ, JOSÉ. Obras completas. T 8. – p.187.

Anexo 1

Aportes al organismo.

Vegetales	Vitaminas	Minerales
Zanahorias	A, B1,B2,B12, C, D, E, K	Mg, Zn
Habichuelas	A, B5, B12	Mn, Cu, Fe, K
Tomate	A, B1, B2, C, E, K	K
Remolacha	A, B12	
Ají	B2, B5, B6, C	
Lechuga	A, B2, C, E	Mn, Zn, Mg
Col	A, B1, B2, B6, C, D, K, H	Na, S, I, K
Acelga	A, B5	K
Calabaza	A, ácido fólico	
Espinaca	A, B2, D, K, colina	Fe, Mn, Cu
Coliflor	A, B1, B2, B6, K, H	
Cebollino	B5, B6	

Anexo 2

Vitaminas más importantes de la nutrición.

Vitaminas	Función	Fuentes alimentarias	Perdida
Vitamina A (retinol)	Crecimiento, visión, reproducción y sistema inmunológico	Zanahoria, espinaca, lechuga, fruta bomba	Sensibles a la oxidación por la luz, calor, aire, acidez, humedad
Vitamina D (coliflor)	El raquitismo, es la enfermedad característica por su deficiencia	Aceites, hígado de pescado y mantequilla	Inestable al aire y la Luz
Vitamina E (tocoferoles)	Previene la oxidación de ácidos polistaurados	Aceite de soya maní, maíz, chicharos, garbanzo	Sensibles al calor inestable al aire y la luz
Vitamina B1 (tiamina)	funcionamiento del sistema muscular nervioso	Cereales leguminosa, frutas, verduras y viandas	Inestables al agua y la luz
Vitamina 2 (rigoflomina)	Esencial en la piel y el sistema nervioso	Leguminosas, vegetales de hojas y Cereales	Inestables al calor y la luz
Vitamina C	Esencial en la piel y sistema nervioso muscular	Cereales y vegetales de color verde	Estable a la luz

Anexo 3

Resumen más importantes en la nutrición.

Vitaminas	Función	Fuentes alimentarias	Perdida
Niacina, ácido nicotínico	Esencial del tracto gastrointestinal, la piel y el sistema nervioso	Leguminosas, maní y cereales	Bastante inestable al medio
Ácido pantoico	Esencial del metabolismo	Leguminosas, col, coliflor	Inestable al calor
Biotiona (H)	Esencial para el metabolismo síntesis de ácidos	Guisantes col, coliflor y vegetales de color verde	Bastante estable al medio
Ácido fólico (folatos)	Esencial para el crecimiento y la división celular	Cereales calabazas, berros, tomates y pimientos	Inestables al calor y la luz
Vitamina B12 (cobalamina)	Esencial para el sistema hematopoyético (anemia perniciosa)	Leguminosa Zanahoria, remolacha	Inestable al calor y la luz
Vitamina C (ácido ascórbico)	Participa en la absorción del hierro no ferroso en el intestino	En la fruta fresca como guayaba, mango, pimiento, tomate, col y acelga	Inestable al calor y la luz

Anexo 4

Encuesta inicial a las familias de los niños de edad preescolar del asentamiento de San Blas del municipio Cumanayagua.

Objetivos: Determinar el conocimiento que poseen las familias para el consumo de vegetales de los niños de edad preescolar.

Preguntas:

1- ¿Conoce la importancia que tiene que su niño consuma vegetales?

Sí ____ No ____

a)- De contestar que sí, diga brevemente el porqué.

2- ¿Come tu niño, vegetales?

Sí ____ No ____

a)- En caso de responder sí diga cuales.

____tomate

____Berro

____Lechuga

____Acelga

____Habichuelas

____Remolacha

____Rábano

____Aguacate

____Espinaca

____Col

____Zanahoria

____Otros

3- ¿Lavas los vegetales antes de elaborarlos?

Sí ____ No ____

4- ¿Estimulas a tu niño para que los coma en caso de que no le guste?

Sí ____ No ____

5- ¿Tiene dominio de los nutrientes que poseen los vegetales?

Sí ____ No ____

6- ¿Por qué lo ingieren?

____Porque poseen vitaminas y minerales.

____Para llenarse.

7- ¿Cómo ingieren los vegetales?

____ De forma natural.

____ Cocidos.

____ De las dos formas.

8- ¿Sabes cómo elaborar platos que tengan diferentes vegetales?

Sí ____ No ____

Anexo 5

Guía de observación al proceso de alimentación de las familias mediante visita al hogar.

Objetivo: Constatar cómo propicia la familia el consumo de vegetales en niños de edad preescolar.

- 1-** Creación de condiciones previas para este proceso (estado emocional de la familia de los niños, higiene, hábitos, costumbres, utilización de objetos de la vajilla para este proceso).
- 2-** Orientación hacia este proceso (según características generales e individuales de cada familia, motivación hacia el mismo, forma en que se presenta los alimentos, forma de preparación de los vegetales quienes lo consumen, si obligan a los niños a consumirlos).
- 3-** Atención a las dificultades individuales (teniendo en cuenta la no aceptación de los vegetales en los niños, potencial el desarrollo de hábitos alimentarios).

Anexo 6

Encuesta inicial a las familias de los niños de edad preescolar del asentamiento de San Blas del municipio Cumanayagua.

Objetivos: Determinar el conocimiento que poseen las familias para el consumo de vegetales de los niños de edad preescolar.

Preguntas:

1 Conoce la importancia que tiene que su niño consuma vegetales?

Sí ____ No ____

a)- De contestar que sí, diga brevemente el porqué.

2- ¿Come tu niño vegetal?

Sí ____ No ____

a)- En caso de responder sí diga cuales.

____ tomate

____ Berro

____ Lechuga

____ Acelga

____ Habichuelas

____ Remolacha

____ Rábano

____ Aguacate

____ Espinaca

____ Col

____ Zanahoria

____ Otros

3 Lavas los vegetales antes de elaborarlos?

Sí ____ No ____

4 ¿Estimulas a tu niño para que los coma en caso de que no le guste?

Sí ____ No ____

5 ¿Tiene dominio de los nutrientes que poseen los vegetales?

Sí ____ No ____

6 ¿Por qué lo ingieren?

____ Porque poseen vitaminas y minerales.

____ Para llenarse.

7 ¿Cómo ingieren los vegetales?

____ De forma natural.

____ Cocidos.

____ De las dos formas.

8 ¿Sabes cómo elaborar platos que tengan diferentes vegetales?

Sí ____ No ____

9- ¿Deseas continuar recibiendo temas relacionados con la alimentación de tu hijo?

Anexo 7

Valores nutritivos de los vegetales en cada 100 g de porción comestible.

Vitaminas						Minerales					
Vegetales	A (mg)	B1 (mg)	B2 (mg)	NLam (mg)	C (mg)	CA (mg)	FE (mg)	P (mg)	PRT (g)	Fibra (g)	Cal (Crudo)
Acelga	875	0.3	0.09	0.4	34	110	3.6	29	1.6	1	27
Ajo	5	0.21	0.08	0.6	9	138	1.4	134	5.3	1.1	1.34
Apio	10	0.02	0.04	0.4	8	52	1.4	36	0.8	0.6	19
Berenjena	-	0.04	0.04	0.8	5	23	0.8	31	1	1.2	27
Berro	1105	0.12	0.1	1	44	117	1.9	76	2.8	1.1	22
Berza	2015	0.16	0.24	1.2	35	252	2.2	66	4.5	1.3	44
Brécol	560	0.12	0.18	1.1	94	116	1.3	81	4.5	1.6	39
Cebolla	5	0.04	0.03	0.3	10	30	1	40	1.4	1.8	45
Col	39	0.06	0.04	0.3	43	43	1.7	36	1.7	1	28
Coliflor	10	0.09	0.11	0.7	82	33	1	58	2.8	1	33
Chayote	5	0.03	0.04	0.4	20	12	0.6	30	0.9	0.6	31
Zanahoria	3530	0.06	0.4	0.06	5	34	09	26	0.8	0.8	41
Espárrago	285	0.12	0.10	0.5	8	27	1.2	43	2	1.2	22
Espinaca	1170	0.06	0.17	0.6	46	60	3.2	30	2.8	1.7	30
Habichuela	0.40	0.06	-	0.7	19	40	1	36	2	1	30
Lechuga	260	0.8	0.8	0.4	12	43	1.3	34	1.3	0.4	15
Pepino	5	0.03	0.04	0.2	14	16	0.6	24	0.7	0.3	15
Perejil	1820	0.12	0.24	1	146	195	3.1	52	3.2	1.3	43
Pimienta	380	0.7	0.6	1.3	181	16	0.8	34	1.6	1.8	38
Rábano	-	0.03	0.03	0.03	28	26	1.2	30	0.9	0.7	23
Remolacha	-	-	0.04	0.2	5	14	0.8	38	1.7	1	44
Tomate	180	0.06	0.05	0.07	23	7	0.6	24	0.8	0.6	21

Anexo 8

MANUAL PARA LA FAMILIA

Acelga

- ❖ Contiene vitamina A, C, Ácido Fólico y Fibra, también contiene minerales como el hierro y principalmente calcio.
- ❖ Previene las enfermedades cardiovasculares, óseas y oftálmicas. Se utiliza además para combatir la anemia y el estreñimiento.
- ❖ Se utiliza en ensaladas, sopas, potaje, guisos revoltillos.

Berro

- ❖ Es rico en vitaminas A y C fundamentalmente, así como vitamina B y Ácido Fólico.
- ❖ Contiene diferentes minerales (azufre, sodio, yodo, potasio, hierro, fósforo, magnesio, cobre y zinc)
- ❖ Se emplea para combatir el tiroidismo. Es un antianémico, antitumoral y remineralizante. Se utiliza como antídoto de la nicotina y como regulador intestinal.
- ❖ Se usa en ensaladas, salsas, sopas, jugos.

Berenjena

- ❖ Contiene vitamina C y Ácido fólico fundamentalmente. También contiene fibras y minerales como el calcio. Fósforo.

- ❖ Sirve como antidiabético e hipotensor, disminuye el colesterol.
- ❖ Se emplea en ensaladas, guisos, salteadas, fritas, rebosadas, empanizadas, dulces.

Calabaza

- ❖ Contiene vitaminas PP (nicotidamina), A, B6 y C, entre los minerales se destaca el calcio y el fósforo. Posee B Carótenos.
- ❖ Se emplea en ensaladas, sopas, potajes, puré, guisos, dulces y frituras.
- ❖ Tiene propiedades digestivas, disminuye el colesterol.

Col

- ❖ Contiene gran cantidad de vitaminas (A, B, B2, B6, H, C, D, K, E, Ácido Fólico y Pantoténico)
- ❖ Contiene además fibra y diversos minerales (calcio, azufre, fósforo, magnesio, cobre, hierro)

Chayote

- ❖ Aunque proporciona pocas calorías, contiene minerales como el calcio y el fósforo.
- ❖ Actúa como hipotensor, antidiabético, diurético, disminuye el colesterol.
- ❖ Se emplea en enceladas sopas, potajes, dulces.

Espinaca

- ❖ Contiene diferentes vitaminas (A; B1, C, K, E, B2, Ácido Fólico, colina). También contiene fibras, así como hierro entre los minerales.
- ❖ Previene las enfermedades cardiovasculares y oftalmológicas. Está contraindicada en personas con padecimientos renales artríticos.
- ❖ Se utiliza en ensaladas, sopas, guarnición.

Habichuela

- ❖ Contiene vitaminas A; B1, B2, B6, C y Ácido Fólico, contiene además fibras y minerales (calcio y fósforo)

- ❖ Previene las enfermedades oftálmicas y dermatológicas, favorece el crecimiento óseo y dental.
- ❖ Se emplea en ensaladas, guisos, sopas guarniciones

Lechuga

- ❖ Contiene principalmente vitaminas A, B1, B2, C, E, H y Ácido Fólico. También contiene minerales como el hierro, calcio, fósforo.
- ❖ Posee propiedades calmantes y digestivas. Previene enfermedades oftálmicas y hemorrágicas de la encía.
- ❖ Se emplea en ensaladas

Pepino

- ❖ Contiene principalmente vitamina C y minerales como el calcio, fósforo y potasio.
- ❖ Se emplea en ensaladas

Quimbombó

- ❖ Contiene fibras, vitaminas A, C, B1, B2, minerales(calcio y fósforo)
- ❖ Previene las enfermedades inflamatorias y respiratorias. Combate el estreñimiento y problemas dermatológicos.
- ❖ Se emplea en ensaladas, guisos y sopas

Rábano

- ❖ Contiene vitamina C y Ácido Fólico, además minerales tales como: hierro, calcio, fósforo y potasio.
- ❖ Tiene propiedades estimulantes. Es antiespasmódico y antigotoso.
- ❖ Se emplea en ensaladas y salsa.

Remolacha

- ❖ Contiene carbohidratos y alto contenido de vitamina A en sus hojas, contiene además diferentes minerales (hierro, magnesio, potasio, fósforo)
- ❖ Previene las enfermedades bronquiales.
- ❖ Se emplea en ensaladas, jugos, sopas, salsas, guisos, como guarnición.

Tomate

- ❖ Contiene vitaminas A, B1, B2, C, E, K, H, Ácido Fólico
- ❖ Actúa como antioxidante.
- ❖ Se emplea en ensaladas, jugos, salas, dulces, como condimento y en diferentes preparaciones de carnes y otros vegetales.

Zanahoria

- ❖ Contiene fundamentalmente vitamina A, B1, B2, B12, H, C, D, E, K y Ácido Fólico. Además fibras y minerales (hierro y fósforo)
- ❖ Tiene propiedades antiinfecciosas, antianémicas. Previene enfermedades oftálmicas, de la piel, así como los problemas biliares.
- ❖ Se emplea en ensaladas, jugos, sopas, guisos, dulces.