

**Ministerio de Educación.
Instituto Pedagógico Latinoamericano y del Caribe
Ciudad de La Habana**

**Instituto Superior Pedagógico
“Conrado Benítez García”
Cienfuegos**



**Sede Universitaria Pedagógica de Cienfuegos
Maestría en Ciencias de la Educación
Mención en Educación Preescolar.**

2da Edición.

**Tesis en opción al título académico de Máster en
Ciencias de la Educación.**

**Título: La preparación a la familia para el desarrollo de
hábitos nutricionales.**

Autora: Lic. Hogla Herrera Torriente.

Tutora: Msc. Raysa Licea Marrero

Diciembre 2011.

PENSAMIENTO

“Hay dos cosas duraderas que podemos aspirar a dejarle a nuestros hijos: la primera es raíces, y la otra, alas.”

Hodding Carter (1907-1972) (1)

RESUMEN

La familia constituye la primera escuela y el gran centro forjador del desarrollo de las niñas y los niños. El presente trabajo investigativo tiene como objetivo diseñar una propuesta de actividades de preparación familiar de las niñas y los niños con necesidades educativas especiales de la comunicación y el lenguaje que asisten al 4to año de vida del Círculo Infantil "Bebé Travieso". Los datos presentados en dicho trabajo parten de la aplicación de métodos del nivel teórico y del nivel empírico como: la revisión de documentos, la observación, la entrevista y las visitas al hogar, contribuyendo de esta forma a que las familias de estos menores se prepararen para desarrollar hábitos nutricionales en sus hijos, lo que permitió alcanzar un nivel de satisfacción por parte de las familias implicadas en la investigación, logrando con la propuesta de actividades que los mismos alcanzaran importantes hábitos muy necesarios para la vida.

Índice

Introducción	1
 Capítulo I: La familia célula fundamental de la sociedad. Consideraciones generales.	
1.1 Presupuestos teóricos acerca de la educación familiar	10
1.2 El desarrollo de los hábitos nutricionales en la educación preescolar. Su importancia. Esbozo histórico	19
1.3 Concepciones sobre necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje. Importancia de un buen desarrollo de hábitos nutricionales	27
 Capítulo II: Propuesta de actividades de preparación familiar para el desarrollo de hábitos nutricionales	37
2.1 Análisis del diagnóstico inicial. Característica de la muestra	37
2.2 Fundamentación de la propuesta de actividades de preparación familiar para el desarrollo de hábitos nutricionales	44
2.3 Propuesta de actividades de preparación familiar para el desarrollo de hábitos nutricionales	47
2.4 Validación de la propuesta de actividades de preparación familiar para el desarrollo de hábitos nutricionales.	62
 Conclusiones	72
Recomendaciones	73
Referencias Bibliográficas	74
Bibliografía	75
Anexos	

INTRODUCCION

El nacimiento de un niño es un acontecimiento de incomparable magnitud, si se tiene en cuenta la responsabilidad que implica educarlo. A partir de ese momento este nuevo ser, con la influencia del adulto, irá asimilando los modos humanos elaborados socialmente, de acción con los objetos, las formas de comunicación con el mundo que le rodea, así como se irán formando los sentimientos, las capacidades, las habilidades y las normas de conducta social.

El medio social en esta primera etapa desempeña un papel fundamental en el desarrollo del hombre; el núcleo fundamental lo constituye la familia, a quien corresponde educar a sus hijos. Tan hermoso derecho lo adquiere al mostrar valores y normas de conducta positiva, así como buenos hábitos y para lograr a través de sus influencias educativas, que se formen en sus hijos buenas cualidades o características de personalidad. Corresponde a los padres por derecho y deber natural y social, el asumir este papel tan importante.

Respecto al papel que le corresponde a la familia el ilustre pedagogo Enrique José Varona señaló "En la sociedad todo educa y todos educamos, lo existente es la idea de la generalidad de los padres de que su papel de educadores se limita a enviar a sus hijos a la escuela y de que en esta se ha de verificar el milagro de que el niño se desprenda de todos los malos hábitos engendrados en el hogar por el descuido de los que lo rodean y aprendan en la escuela todo lo que ha de ser útil en la vida". 2

Este pensamiento está sustentado en el enfoque histórico cultural de L.S Vigotsky que cuenta con seguidores en la pedagogía cubana, teniendo en cuenta que la vinculación entre la familia, la escuela y la sociedad conlleva a una relación recíproca entre educación y desarrollo.

La educación científica del niño tiene, por lo tanto, que concebirse dentro del marco de esta unión círculo infantil – hogar y a todos corresponden funciones de preservación, formación y educación. Siendo esto así, la atención educativa, como un aspecto particular dentro de todo el proceso educativo de la institución, tiene necesariamente que considerar tanto la orientación al medio familiar como al círculo infantil, en su proyección de trabajo. La idea de base consiste en que: cuanto mejor preparada esté la familia, mayores posibilidades tendrá para su labor educativa en el hogar.

En los momentos actuales, el tema de la preparación de la familia reviste de una gran preocupación y constituye objeto de estudio de diversos especialistas: psicólogos, pedagogos y sociólogos entre los que se destacan Patricia Ares Muzio, Pedro Luis Castro Alegret. Para esta investigación se toma el concepto sobre familia expresado por este autor.

Uno de los temas educativos con mayores dificultades para ser tratados en la educación familiar es el relacionado con la nutrición, en consideración a que ella no es posible abordarla sin atender a los factores económicos, culturales, sociales y dentro de estos últimos a la cultura de las familias como esfericidades dentro de un marco social determinado: Ella es punto de partida y mediador de la educación que se le ofrece al pequeño en las instituciones educativas o por las influencias sociales comunitarias.

La autora de esta investigación asume el criterio de que la educación nutricional debe iniciarse desde el nacimiento de la niña o niño en las primeras edades y que los hábitos y habilidades que se desarrollen en esta etapa serán duraderos para toda su vida. Resulta entonces de gran importancia para la familia, comunidad y personal del círculo infantil la adquisición de un régimen dietético adecuado que responda al crecimiento y desarrollo de los menores.

En estas edades teniendo en cuenta que los rasgos de la personalidad y los hábitos están en formación existe un campo amplio para lograr que los adultos se preparen en cómo lograr que sus hijos adquieran hábitos adecuados en la educación nutricional lo

que constituye una vía de gran importancia para corregir las formaciones erróneas, así como para transmitir otras verdaderas acerca de los valores nutritivos de los alimentos.

En Cuba por la evidencia científica sobre alimentación y dentro de ella del consumo de frutas y hortalizas, se trabaja en su promoción hace ya varios años. Esto explica la importancia que se adjudica a este aspecto en la vida y la salud de las niñas y niños de 0-6 años y que estas influencias en la familia se conviertan en una prioridad. Tal situación exige una preparación intencionada a los padres, sobre todo aquellos que recién se inician en esta función.

La necesidad de que la familia esté preparada para garantizar una adecuada alimentación enfatizando en los tipos de hábitos que son responsables de formar en sus hijos y de profundizar en el contexto social de la alimentación y el desarrollo del patrón infantil de aceptación de las comidas y alimentos son aspectos tratados en diferentes investigaciones y en diversos ámbitos tales como las de: el Dr. Jorge Sepúlveda Lagos y José María Quintana (1997) y expuestas en su obra Pedagogía Familiar y en las de Juan José Brunet Gutiérrez, José Luis Negro Faildo, y Teresa Brito Perea en ese mismo año todos en la Universidad católica de Valparaíso, Chile los cuales estudian diferentes vías de la escuela y otras instituciones educacionales para vincularse a la familia para establecer los patrones de alimentación en el contexto social del desarrollo infantil de modo que contribuya a la aceptación de las comidas y alimentos, pues la exposición temprana a las mismas es determinante en los patrones de alimentación.

En Andalucía. España (2002) se realizó un proyecto de investigación de educación de padres, fruto de un trabajo por más de siete años que pretendió servir a las familias como instrumento de apoyo con el objetivo de brindarles conocimientos para educar en sus hijos un crecimiento y desarrollo sano a través de un conjunto de actividades planificadas y ejecutadas por especialistas, su aplicación demostró que la muestra dotada de conocimientos para trabajar con sus niñas y niños permitió que se elevaran los indicadores medibles.

En Cuba el Estado ofrece una atención priorizada a la educación de la infancia, por las diferentes vías de atención y se encarga de garantizar los recursos para que estos menores tengan una vida sana y saludable, pero para que esto se logre debe existir una correcta alimentación lo cual constituye una preocupación del ser humano convirtiéndose además en un factor determinante para el desarrollo de la sociedad, es por eso necesario que este tema constituya un aspecto a investigar de forma continua y que sea imprescindible la preparación de las personas que de una forma u otra interviene en la formación de hábitos nutricionales desde su nacimiento.

Cabe señalar entonces que en este campo desempeñan un papel fundamental la labor educativa que se realice en las instituciones infantiles, comenzando desde las primeras edades en combinación con el hogar.

Es importante la orientación a los padres sobre las particularidades de los diferentes aspectos que la educación nutricional aborda en correspondencia con las edades y actividades de sus hijos.

Son múltiples los investigadores que se han pronunciado al respecto entre los que se destacan:

Importante antecedente en la provincia de Cienfuegos se encuentra el Trabajo de Diploma de las autoras Elizabeth Días Vera, Odiza Ernestina Carrillo Peña y Mirelys Miranda Pacheco en el curso 1997-1998 con el título ¿Serán capaces los niños preescolares de generar cambios en sus familias, en el área de nutrición?, el cual centra su interés hacia un trabajo conjunto entre familias y niños desde de las diferentes vías de atención, que en aquellos momentos obtuvo buenos resultados. En el curso 2005-2006 en Cruces se realizó una investigación relacionada con el tema: Sistema de actividades nutricionales dirigidas a la preparación de las familias de las niñas y los niños de segundo año de vida en el Círculo Infantil “Juliana Montano Gómez”, de la autora Yenisley Hernández Valdés. Aunque muy valioso este trabajo encaminado a la preparación de las familias sólo trabajó con las que tenían en aquel entonces niñas y niños de segundo año de vida.

El tema de: Preparación de las familias de niñas y niños del 2do ciclo en Círculo Infantil “Florecitas del 2000” en la formación de hábitos de nutrición fue abordado por la autora Maida A González Rodríguez en opción al título de Máster en el que se hacen valiosos aportes al trabajo con la familia, en este caso trabajado con las que tienen niñas y niños en el segundo ciclo.

En el Municipio de Abreus la autora Claribel Echevarría Vázquez abordó el tema: Un sitio Web para capacitar a las familias del segundo ciclo del Círculo Infantil “Meñique” en el desarrollo de hábitos alimentarios.

Todo lo anteriormente expuesto evidencia cuanto se ha hecho en materia de investigaciones y cuantas contribuciones existen relacionadas con el tema del papel de las familias en el desarrollo de hábitos en las niñas y los niños, pero aún es preciso continuar desarrollando investigaciones que se dirijan a cómo contribuir con el tema de la formación de hábitos nutricionales para que nuestros infantes crezcan sanos y fuertes por lo que se hace necesario preparar a las familias para enfrentar este importante reto.

En la experiencia práctica la investigadora ha podido observar que los menores que ingresan al Círculo Infantil “Bebe Travieso” en el cuarto año de vida no tienen hábitos correctos de nutrición apreciándose el rechazo a los vegetales, esto queda demostrado en la observación al proceso de almuerzo. Es evidente a través de las entrevistas realizadas a las familias de las niñas y los niños que presentan diagnóstico de necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje que las mismas no prestan toda la atención que merita el desarrollo de correctos hábitos nutricionales, incluso no hayan concebido una adecuada nutrición para los mismos en su vida intrauterina, su poca

preparación al respecto impide con frecuencia una estimulación consciente y sistemática de los mismos, además de que no relacionan la importancia de estos con la aparición y desarrollo de la comunicación de sus pequeños.

Los menores con frecuencia llegan a la institución infantil alimentándose aun por puré, dietas blandas, alimentos pasados por batidoras y por coladores que resultan de fácil deglución para los pequeños, de la misma manera que limitan al máximo el desarrollo de la masticación, las cuales constituyen en muchos de los casos las principales causas hipoestimulantes que impiden la aparición del lenguaje y la comunicación.

Los niños que consumen alimentos sólidos como regularidad tienen preferencias por otros alimentos como son: al arroz, los frijoles, carnes, huevo y postres, en ambos casos sucede que los vegetales no constituyan un alimento aceptado por ellos, generalmente por no conocerlos. Ante tal desconocimiento las educadoras insisten, para que ellos los consuman no lográndose siempre los resultados deseados.

Considerando como punto de partida lo anterior se hace necesario concientizar a las familias con la necesidad de desarrollar hábitos correctos de nutrición haciendo énfasis en el consumo de vegetales por lo que se plantea el siguiente problema científico.

Problema Científico de la investigación: ¿Cómo contribuir a la preparación de la familia de las niñas y niños del cuarto año de vida con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje para el desarrollo de hábitos nutricionales?

Objeto de investigación: El proceso de preparación familiar.

Campo de acción: La preparación de la familia de los niños del cuarto año de vida que presentan necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje del Círculo Infantil Bebé Travieso del municipio Cienfuegos.

Como **Objetivo** se plantea : Elaborar una propuesta de actividades dirigida a la preparación familiar para el desarrollo de hábitos nutricionales en las niñas y niños del cuarto año de vida con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje del Círculo infantil Bebé travieso.

Idea a defender: Una propuesta de actividades dirigidas a la preparación familiar para el desarrollo de hábitos nutricionales en niños del cuarto año de vida con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje, con un carácter dinámico, participativo contribuirá a la preparación de las mismas.

Tareas científicas:

1. Argumentación de los fundamentos teóricos a partir de la documentación y bibliografía sobre el papel de las familias en la sociedad y el proceso de formación y desarrollo de hábitos nutricionales.

2. Determinación de las necesidades que presenta la familia en su preparación para garantizar un buen desarrollo de hábitos de nutrición en sus hijos.
3. Elaboración de la propuesta y su fundamentación en el proyecto de investigación dirigida a la preparación de las familias para el desarrollo de hábitos de nutrición en las niñas y niños del 4to año de vida del Círculo Infantil Bebé Travieso.
4. Validación de la aplicación de la propuesta de temas a partir del procesamiento e interpretación de los resultados obtenidos en la aplicación de los instrumentos y métodos de investigación.

Como **métodos** se utilizaron:

Del nivel teórico:

- ❖ Analítico - sintético: Utilizados para obtener información relacionada con el tema, la cual es efectiva en la determinación de las características del problema y sus causas para la selección de los aspectos fundamentales de la investigación.
- ❖ Inductivo – deductivo: Para la elaboración de esta propuesta de actividades se tomo como punto de partida las características propias de cada familia que conformaron la muestra y sus necesidades de preparación quedando demostrado el método inductivo sobre la base de la gran fuerza demostrativa del razonamiento deductivo.

Del nivel empírico.

- ❖ Entrevista a las estructura de dirección con el objetivo de constatar el nivel de preparación que poseen las familias de los niños con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje acerca del desarrollo de hábitos de nutrición. Anexo (1)
- ❖ Entrevista a la familia: Se aplicó antes y después de aplicada la propuesta de temas con el objetivo de indagar la preparación que tiene las familias para fomentar hábitos de nutrición con énfasis en el consumo de vegetales en sus niñas y niños. Anexo(2)

- ❖ Entrevista a las educadoras: con el objetivo de indagar acerca del desarrollo alcanzado por las niñas y los niños en el desarrollo de hábitos de nutrición. Anexo (3)
- ❖ Observación al proceso de alimentación (almuerzo): Con el objetivo de observar si todas las niñas y los niños ingieren todos los alimentos que se le ofrecen en el menú antes y después de aplicada la propuesta de temas. Anexos (4)
- ❖ Visitas al hogar: Con el objetivo de observar si los niños ingieren todos los alimentos que se les oferta en el menú antes y después de aplicada la propuesta de actividades. Anexo(5)
- ❖ Revisión de documentos: Plan de estrategias anual del Circulo Infantil se utilizó con el objetivo de constatar la planificación de los temas de preparación familiar de acuerdo a las necesidades de las familias para darle tratamiento en el hogar a La Educación Nutricional de los menores del cuarto año de vida; además se valoran documentos normativos de la Educación Preescolar. Anexos (6-7)
- ❖ Criterio de especialistas: Con el objetivo de obtener las valoraciones de los especialistas acerca de la propuesta de actividades de preparación a las familias de los niños con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje. Anexo(11)

Población y muestra

Población: 14 familias de niños con necesidades educativas especiales de la comunicación y el lenguaje.

Muestra: 7 familias de niños con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje del Círculo Infantil “Bebé Travieso” del municipio Cienfuegos.

Los criterios para la selección de la muestra fueron intencionales por las siguientes razones: las familias de las niñas y los niños comienzan este curso en círculo infantil. Poseen un nivel escolar superior generalmente. La totalidad de las familias tienen necesidad de prepararse para desarrollar los hábitos de nutrición con énfasis en el consumo de vegetales.

El Aporte Práctico de esta investigación se concreta en una propuesta de actividades para las familias que propician la reflexión y el debate con el objetivo de que contribuyan a desarrollar hábitos de nutrición con énfasis en el consumo de vegetales en sus niñas y niños.

La tesis esta estructurada por introducción, dos capítulos, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos. En la Introducción se fundamenta la

importancia del tema y se abordan los elementos del diseño teórico- metodológico de la investigación.

En el **capítulo I** se aborda algunas consideraciones generales de la familia como célula fundamental, presupuestos teórico acerca de la educación familiar, el desarrollo de hábitos nutricionales en la educación preescolar así como las Concepciones sobre necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje. Importancia de un buen desarrollo de hábitos nutricionales.

En el **capítulo II** Proceso metodológico. Selección y descripción de la muestra de investigación. Caracterización del contexto educativo. Fundamentos teóricos y metodológicos de la propuesta de actividades dirigida a la preparación de las familias para desarrollar hábitos nutricionales de las niñas y niños así como el análisis de los resultados de la aplicación de dicha propuesta.

CAPITULO I. LA FAMILIA CELULA FUNDAMENTAL DE LA DE LA SOCIEDAD. CONSIDERACIONES GENERALES

En el presente capitulo se aborda las consideraciones sobre la educación familiar, sus funciones y vías de trabajo con esta así como el desarrollo de hábitos nutricionales correctos en la niñas y niños.

1.1 Presupuestos teóricos acerca de la educación familiar

Es evidente que la familia es un genuino crisol de hombres libres y sanos, su ineludible función reproductora y educativa tendría su ocaso únicamente si desapareciera la especie humana.

En la actualidad, hay bastante consenso en considerar el carácter insustituible de la familia y el papel que desempeña en la sociedad humanal tanto por el grupo de funciones que cumple en sí como institución social, por los que cumple para con sus miembros: afecto, seguridad apoyo, vivencias emocionales primarias que solo se producen en ese grupo y que son decisivas, como se han demostrado en múltiples estudios.

Abordando el tema sobre la familia, como institución social que permanece entretejida en cuanto al rol que ejercen estas familias en distintas épocas según lo planteado por diferentes autores las relaciones familiares siempre no se han manifestado de la misma forma.

En la edad media se desarrollaron ideas humanistas que favorecieron a los deficientes y estos fueron estudiados por los diferentes pedagogos, científicos, filósofos esto conllevó a que por primera vez se le diera una atención a las familias de los niños deficientes.

En la etapa del renacimiento la sociedad se propuso extraer algún provecho de estos deficientes por motivos mercantiles y es cuando la familia estimula dicha acción y se sentía bien porque gracias al deficiente podía sostener su economía (con las ganancias de este a través de limosna o por concepto de remuneración a cambio de la explotación a que estaban sometidos).

Ya en 1789 tiene un gran cambio el trato a los deficientes y a finales de siglo XVIII y principios del XIX se fundan instituciones especiales para estos niños, las ideas de estas familias estaban muy distantes de que sus hijos llegaran a aprender, de que todos eran iguales, que formaban grupos homogéneos, se llevó a un consenso y a la distribución real de cada niño.

A mitad del siglo XIX hubo un recrudecimiento de la industria se fortalece la clase burguesa, esto trajo consigo el aumento de niños deficientes y la destrucción total de las familias. Al concluir la revolución de octubre se adoptó una nueva actitud hacia los niños deficientes, garantizando la corrección, teniendo en cuenta el papel que jugaba la institución y la familia se incrementa la orientación de la familia como una vía preventiva, antes de surgir el término necesidades educativas especiales.

Por tanto, es necesario hacer una breve introducción histórica, significando el estudio que han realizado muchos profesionales de la Psicología, la Filosofía, la Pedagogía, la Sociología, etcétera y desde ópticas diferentes en torno a la familia, entre los que podemos mencionar:

Aristóteles, (284-322.A. N. E), filósofo idealista de la Teoría Pedagógica en la Grecia Antigua, hizo una serie de recomendaciones sobre la educación familiar, decía que hasta los siete años los niños deben ser educados en la familia, la alimentación debía estar acorde a su edad, debía garantizársele la higiene y formar paulatinamente la voluntad del niño.

J. A. Comenius, (1592-1670), ofreció una guía sobre las problemáticas de la educación familiar de los niños preescolares a través de su libro, conocido mundialmente como “La escuela materna”. Consideró que en este período tiene lugar un intenso desarrollo, que se debía aprovechar para educar a las niñas y los niños en las escuelas maternas, en la familia, dirigidos por las madres preparadas pedagógicamente. Abogó por la necesidad de métodos de educación para preparar a las familias para que eduque a sus hijos desde las edades más tempranas.

J. J. Rousseau, (1712-1778), habló en su libro “Emilio o la educación” sobre el papel educador de la familia y cómo el niño aprende de las personas que le rodean.

J. E. Pestalozzi, (1746-1827), tanto en su vida personal como profesional prestó gran atención al papel de la familia en la educación de los menores. Hizo un valioso aporte al estudio de las bases de la didáctica infantil, de los problemas del contenido y de los métodos de la educación elemental de la familia.

R. Owen, (1771-1858), se dedicó a la educación de los niños de 6 a 10 años de edad, organizó conferencias para la familia, charlas, actividades culturales y de recreación en horarios de la noche.

C. Marx, (1818-1883), y F. Engels, (1820-1895), a través de la concepción marxista del mundo y del materialismo dialéctico, dieron la posibilidad a la ciencia pedagógica, de resolver sobre una base científica, los complicados problemas de la Pedagogía, lo que no pudieron hacer con anterioridad otros pensadores de la humanidad determinaron la importancia de la familia en la sociedad.

De ahí la importancia que requiere el cuidado y amor al niño con necesidades educativas especiales hacerle conciencia a la familia, para que se sientan seguros de ayudar en el proceso educativo ya que le resulta difícil saber o conocer lo positivo que hay en sus niñas y niños deficientes.

En la actualidad las familias no son invulnerables ante las contradicciones, por todo es conocido que las familias presentan diferentes problemas unas, en origen y costumbres otras, en prejuicios en relación con la pareja y la educación de sus propios hijos.

Partiendo de que la educación es tarea de todos es por eso que se le brinda una participación especial a la familia ya que en la labor educativa, los padres pueden hacer valiosos aportes en el desarrollo general e integral de sus hijos, pues ellos pueden suministrar información sobre las necesidades de los niños, su conducta en la familia, en la comunidad, sobre el interés o el talento especial que sus hijos presenten.

Existen diferentes definiciones y conceptos de familia entre los que se cita a: Alberto Clavijo (2002) quien define a la familia como el conjunto de personas vinculadas por lazos estables de tipo consanguíneo, materiales afectiva, socio-culturales, económicos, contractuales y de convivencia con el objetivo de satisfacer necesidades fundamentales al grupo y cumplir las funciones que le vienen encomendadas a través del devenir histórico social.

- ❖ La familia es un cuerpo colectivo natural, sano y normal
- ❖ La familia es un grupo de personas entre las cuales median las relaciones económicas y sociales surgidas de un vínculo sexual duradera y de parentesco, en el seno del cual tiene lugar la procreación, cuidado y desarrollo de la especie humana, lo que implica la atención en cuanto a manutención y educación de sus hijos.
- ❖ La familia es el grupo natural del ser humano.
- ❖ Jurídicamente la familia se organiza sobre la base del matrimonio, el cual suele definirse como una institución social en la que un hombre y una mujer se unen legalmente con el fin de vivir juntos, procrear, alimentar y educar a sus hijos, por tanto la existencia de una persona esta estrechamente unida al ambiente familiar, esté ambiente circunda su vida, sus triunfos y sus fracasos.

Pudiéndose definir que la familia es un grupo de personas con lazos sanguíneos, que deben ser ejemplo positivo, modelo para la sociedad, deben brindar amor, ayuda y confianza, poner por encima los intereses colectivos, satisfacer las necesidades de los niños para que sean hombres y mujeres de bien.

- ❖ Guillermina Labarrere Reyes en su libro Pedagogía (1988:48) define a la familia como un grupo de personas entre las cuales median relaciones económicas y sociales surgidas de un vínculo sexual duradero y de parentesco del cual tiene lugar, la procreación, cuidado y desarrollo de la especie humana.
- ❖ La doctora Gisela Cañedo (2002:76) plantea que la familia es una institución natural con fines propios y que sus funciones especiales son la procreación de los hijos, su educación y el bienestar de todos sus miembros, además el primer núcleo social en donde nacen y se elaboran las relaciones del niño y sus valores para el futuro, es la célula vital de desarrollo y por lo mismo es el reflejo de la situación social del país es una unidad económica organizada por la supervivencia.

La autora de esta investigación considera que este último concepto de familia es el que se asume para este trabajo, pues se parte de que para el desarrollo más completo de los niños no solo es importante lo “material” que se necesita para vivir, sino también desarrollarle plenamente sus capacidades y habilidades, realizar un conjunto de actividades que les permitan el fortalecimiento psíquico, físico y mental que los preparen cada vez mejor para su ingreso a la escuela.

La familia juega un rol importantísimo en la realización de las actividades que estimulan el desarrollo del niño por eso es necesario que exista en todo momento una atmósfera favorable en el hogar que se conseguirá con la presencia activa ,cariñosa y consecuente no solo de los padres sino de todos los miembros del núcleo familiar.

En una familia “Todo educa”.

Las condiciones materiales, la forma de comunicarse, el estilo de vida, la atmósfera cultural, moral e ideológica y sobre todo el ejemplo del adulto.

Funciones de la familia

Patricia Ares (1991:6-17)

Plantea que la familia tiene una función biológica reproductora o de crecimiento demográfico, una función económica: de manutención, de satisfacción de necesidades materiales y una función educativa: satisfacción de necesidades afectivas espirituales y la encargada de la formación de hábitos y actitudes correctas.

En el libro “Nociones de la Sociología, Psicología y Pedagogía” de Ana María González y Carmen Reinoso (2002) plantearon que son muchos los que coinciden con las funciones de la familia:

Función bio-social: incluyen las actividades afectivas de amor y respeto y sexuales y reproductoras

Función económica: garantiza a nivel micro de la propia familia un aseguramiento de la existencia física y desarrollo de todos los miembros

Función espiritual-cultural: garantiza el desarrollo de la personalidad de todos sus miembros y a nivel de toda la sociedad, la conservación y reproducción de los valores.

Función educativa o formativa: permite que cada miembro de la familia se involucre en acciones educativas, formas de actuación que formen patrones correctos.

La función educativa de la familia, que se incluye en esta última ha sido de gran interés para psicólogos y pedagogos quienes coinciden en sus estudios que esta se verifica a través de las otras ya mencionadas; pues se manifiesta lo que se ha llamado el doble carácter de las funciones: satisfacer las necesidades de los miembros a la vez que se educa a la descendencia.

Como se ha podido apreciar con anterioridad la familia desempeña un papel muy importante desde el punto de vista formativo por lo que se hace necesario potenciarlas de conocimientos a través de diferentes vías de trabajo que a continuación abordaremos.

Vías de trabajo con la familia.

Según Torres González (2002), y Benítez (2003), entre otros autores, para educar a los padres, se utilizan 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, entre otros. Sin embargo, el doctor García, (2002), considera que las más utilizadas por su efectividad son: las reuniones de padres, los talleres reflexivos, las entrevistas y las visitas al hogar.

Se plantea que todas las vías de trabajo con la familia, siempre que tengan un valor educativo, son efectivas y pueden ser utilizadas. Para propiciar una preparación psicológica y pedagógica de la familia, es necesario conducir esta labor hacia el logro de un objetivo que se planifique previa y sistemáticamente, con un carácter concreto, un enfoque diferenciado y de esta propuesta. Esto presupone continuidad, complejidad consecuente y utilización de conceptos teóricos y metodológicos, teniendo en cuenta el nivel cultural, las condiciones de vida y de educación de cada familia.

Se considera que para trabajar con la familia desde la institución o incluso desde la vía no formal, se le debe prestar más atención a la participación de las familias en las actividades que aseguren su actuación. El trabajo con la familia tiene que ser de conjunto, donde todos influyan positivamente y exijan lo mismo.

La preparación de las familias ha de tener un carácter preventivo. Es necesario prevenir a los padres de manera oportuna contra los errores y transmitirle conocimientos mediante la relación sistemática que debe haber entre los padres y los educadores.

Cabe destacar que por la trascendencia en el empleo de las vías de trabajo con la familia que a continuación se mencionan las mismas adquieren especial connotación en esta investigación.

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.

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

Charlas educativas: Consisten en la determinación de temas a debatir y analizar, partiendo de las necesidades de las familias. Se pueden realizar en cualquier momento en que se disponga de tiempo. Para determinar las charlas a realizar, se sugiere tener en cuenta la caracterización de las familias y el nivel de desarrollo alcanzado por los niños.

Actividad Conjunta: Llamada así porque en ella participan juntos las familias, sus niñas y niños y el personal orientador ejecutor(a), con el objetivo de realizar las diferentes actividades y fundamentalmente, lograr en ellas la participación de las familias como una vía idónea para demostrarles cómo continuar potenciando la labor educativa en el hogar. Esta vía tiene dos modalidades o formas para desarrollarse:

❖ **Atención individual:** Se realiza en el hogar para las niñas y niños de 0 a 2 años, la cual es efectuada fundamentalmente por médicos y enfermeras de la familia, los que visitan una o dos veces por semana y orientan y demuestran a las familias las acciones educativas a realizar. Puede utilizarse con las familias de niñas y niños de

3 a 5 años, mediante visitas al hogar o citando a una familia que tenga una dificultad determinada y se ofrecen las orientaciones de forma individual.

❖ **Atención grupal:** Se lleva a cabo en un local de la comunidad (parque, plaza, jardín de un círculo infantil o escuela, casa de cultura, gimnasio o círculo deportivo, entre otros), a los que asisten una o dos veces por semana las familias con sus niñas y niños, a realizar actividades curriculares y a recibir orientaciones por una ejecutora (orientadora), para potenciar la labor educativa en las condiciones de su hogar.

La actividad conjunta ya sea individual o grupal consta de 3 momentos fundamentales:

- ❖ El momento inicial: El ejecutor informa a la familia de forma breve y sencilla qué actividades va a realizar con sus niñas o niños, y qué aspectos del desarrollo se favorecen con éstas.
- ❖ El momento de la actividad en sí: El ejecutor, de forma amena y motivante, desarrolla con la familia y sus niñas o niños los contenidos planificados.
- ❖ El momento final: El ejecutor intercambia con las familias y analizan lo que observaron, qué les pareció, cómo pueden continuarlo en el hogar, les orienta qué otras actividades pueden hacer, con qué materiales.

Los complementos educativos de la familia lo constituyen las instituciones educacionales. Los educadores deben compartir con los padres la responsabilidad de educar a los niños y niñas, por consiguiente las posibilidades del desarrollo infantil deben ser aprovechadas sustancialmente si se trabaja con la familia como mediadores innatos, como resultan ser los padres de familias y otros adultos que interactúan con el niño o niña en el medio en que nacen. La madre es quien generalmente prioriza esta mediación y bien orientada, puede resultar un agente muy significativo en la calidad del desarrollo de sus hijos.

De la calidad de la relación de la madre y otros adultos, que establecen relación con el menor y en el medio familiar y de cómo se organizan sus interacciones a depender la calidad de las destrezas del niño, comunicativas, cognoscitivas y sociales.

Este potencial educativo de los padres puede ser reforzado por la colaboración directa de los educadores y otros profesionales y de esta manera organizar multi

disciplinariamente un programa para la estimulación temprana que pueda aplicarse en las condiciones del hogar.

El trabajo con los padres, con la familia, favorece la relación educador – niño mediante el conocimiento de la composición familiar, formas de crianza, valores, costumbres, normas, sentimientos, estrategias de solución de problemas del entorno familiar. La vinculación familia – institución presupone una doble proyección: la institución, proyectándose hacia la familia para conocer sus posibilidades, necesidades, condiciones reales de vida y orientar a los padres para lograr en el hogar la continuidad de las tareas educativas. La familia, ofreciendo a la institución información, apoyo y sus posibilidades como potencial educativo.

Las vías antes explicadas constituirán un requisito imprescindible en el de transcurso de la investigación, al considerar la autora de suma importancia el tema de la educación familiar, a partir del vínculo familia institución, para entre ambos lograr un infante con mejor calidad de vida a través de una alimentación sana.

El desarrollo de la comunicación y el lenguaje de cualquier niña o niño tiene como una de las premisas básicas un adecuado desarrollo del sistema productivo del lenguaje tanto central como periférico que presupone la formación de órganos, sistemas de órganos, células y tejidos de los sistemas: nervioso, respiratorio, fonador y articulatorio y para lo cual resulta imprescindible un adecuado desarrollo nutricional de los infantes desde la etapa intrauterina a través del vientre materno, así como durante toda la vida, concibiendo a la lactancia materna, además de la vía exclusiva por excelencia de alimentación desde el nacimiento hasta los 6 meses de vida, el primer ejercicio motriz del aparato articulatorio que se produce como resultado de la succión del bebé, lo cual va preparando las estructuras articulatorias para el acto verbal.

Tanto la lactancia materna como el consumo posterior de alimentos variados aportan los nutrientes básicos para el crecimiento y desarrollo del niño o niña. Suele suceder con bastante regularidad que las familias de las niñas y niños que presentan diagnóstico de necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje no presten toda la atención que merita el desarrollo de correctos hábitos nutricionales, su poca preparación al respecto impide con frecuencia una estimulación consciente y sistemática de los mismos, además de que no relacionan la importancia de estos con la aparición y desarrollo del lenguaje de sus pequeños.

1.2 El desarrollo de los hábitos nutricionales en la educación preescolar. Su Importancia. Esbozo histórico

Realizando un esbozo histórico de la preparación de la familia teniendo en cuenta los enfoques teóricos dados a la Educación Preescolar en dos momentos: la obra esencial de los precursores de la pedagogía, y lo ocurrido en el campo de la Educación Preescolar en Cuba después del triunfo de la Revolución se puede señalar que la Educación Preescolar, tiene sus antecedentes en la historia de la pedagogía, fundamentalmente ligada a los nombres de J.A Comenius (1592-1670), J.J. Rousseau (1712-1778), J. H. Pestalozzi (1746-1827), F. Froebel, María Montessori.

Las ideas pedagógicas de estos pioneros en la educación de los niños, difieren entre si en algunos aspectos; sin embargo, todos ellos subrayaron la enorme necesidad que tiene la educación de los niños en las edades tempranas tanto desde una perspectiva educacional como familiar concediéndole gran importancia a esta última para todo su posterior aprendizaje y desarrollo.

La autora de esta investigación armoniza con cada uno de los pedagogos analizados anteriormente, solamente ve el papel de la educación familiar desde la posición de la madre, no viendo la preparación de cada uno de los miembros de la familia para que puedan lograr en sus hijas e hijos el máximo desarrollo posible en cada niña – niño. Además, no proyectan la preparación de la familia de una forma científica, organizada, planificada y dirigida a lograr su papel protagónico. No ven el papel del educador en la preparación de las familias; “saquen potencialidades y necesidades de sus niñas y niños”. Múltiples estudios e investigaciones han revelado las potencialidades de desarrollo del niño desde que nace y se ofrecen variadas formas para su estimulación desde el seno del hogar y se ha corroborado el papel decisivo de la familia en las primeras edades, en lo referente a la formación o asimilación de hábitos de vida y de comportamiento social en sus pequeños hijos. Este período se considera “sensitivo” hablando en términos de L.S. Vigotsky, para la formación de los mismos.

Es necesaria para la formación de **Hábitos Nutricionales** la adecuada preparación de la familia, entendiéndose entonces como “**Preparación Familiar**: Capacitar, orientar y controlar a las familias que lo necesitan de acuerdo a sus necesidades” como lo plantea María Marlén Armas Amador su tesis de maestría. (3)

Para el desarrollo de esta investigación resulta de significativa importancia abordar los conceptos de hábitos dados por diferentes autores: Hábitos: Según el diccionario Encarta: Es 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 establecido, se realiza automáticamente, sin necesidad de analizar que se está haciendo, definiéndolo además como: Serie de actos o acciones que forman una cadena de reflejos condicionados. La

organización de estos reflejos da como resultado la formación de una cadena de hábitos.

Hábitos: Definido por el Diccionario Real de la Academia Española como: Actividad que realizada de forma repetida, frecuente, sistemática de estímulos, que propician la formación consciente e involuntaria de las acciones.

Haciendo una valoración exhaustiva de cada uno de los elementos que comprenden los diferentes conceptos y teniendo como precedente el estudio a la temática la autora considera acogerse a la siguiente definición, ofrecida por la Máster Iluminada Hernández Feijoo en su Tesis de Maestría.

Hábito: Repetición de una misma acción de forma sistemática, es un conjunto de respuestas que conllevan a un gasto mínimo de energía y facilita el aprendizaje.

Para llegar a precisar el concepto de nutrición se hace necesario hacer un análisis del estado nutricional como condición interna del individuo que se refiere a la disponibilidad y utilización de la energía y los nutrientes a nivel celular. Es el resultado principalmente del balance entre la necesidad y el gasto de energía alimentaría y otros nutrientes esenciales.

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 tienen el hombre y las enfermedades que se producen por la ingestión insuficiente o excesiva de estos. 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, sí pueden prevenirse con una dieta adecuada.

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

La importancia de la dieta puede observarse al analizar las dietas de nuestros antepasados y cómo estas afectaron la vida y la salud de los pueblos. Así, según O.Sculati (Responsable de la Unidad de Nutrición del Departamento de Prevención, Brescia, Italia) en el siglo V antes de nuestra era (a.n.e.) los griegos tenían como base de su alimentación los cereales, por ejemplo, la cebada, el trigo y entre las legumbres

las lentejas, acompañando el pan de trigo con un alimento sólido llamado opson, constituido por cebollas, verduras, frutas, carne y pescado. Actualmente se conoce que la cebolla y el ajo así como el pescado mejoran la circulación sanguínea y previenen las acumulaciones patológicas de colesterol que conducen a la aterosclerosis.

Los egipcios (2000 a.n.e.) ingerían como alimentos principales el pan y la cerveza obtenida de la cebada y los ricos como los faraones comían cantidades excesivas de carnes, lo que unido a la ingestión de abundantes bebidas alcohólicas pudieran tener efectos nefastos sobre el funcionamiento del hígado solo contrarrestados al menos parcialmente por los antioxidantes contenidos en los vegetales.

En el caso de los romanos (siglo 1a.n.e.) los soldados se desgastaban rápidamente a pesar de que en la dieta estaban presentes el tocino, los embutidos y cereales abundantes como fuente energética; no obstante la actividad física constante y las carencias vitamínicas por falta de frutas y verduras frescas pudieron contribuir a este desgaste.

En el siglo XII los monjes benedictinos se caracterizaron por una longevidad marcada entre sus miembros; su dieta estaba conformada por huevos, tocinos y en general una alimentación casi vegetariana y una actividad física notable impuesta por las reglas de su orden.

En el siglo XV los samuráis comían una dieta apropiada para su intensa actividad física en cuanto a los carbohidratos contenidos en abundante arroz, así como carne salada y condimentos, brotes de soya y trigo pero como elemento negativo tenían la pérdida de vitaminas en el arroz descascarado. Por otra parte, ingerían pocas frutas y verduras frescas lo que pudo contribuir a la menor duración de la vida.

Ya desde el siglo pasado y a medida que se han ido perfeccionando los métodos de análisis de alimentos y ha aumentado el conocimiento de las interacciones de los distintos componentes de una dieta se ha logrado una mejor utilización de los alimentos de origen vegetal. Estos conocimientos han permitido diseñar 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 industrial.

Dada su importancia cabe valorar los hábitos y costumbres de acuerdo con el conocimiento nutricional actual, puesto que algunos son beneficiosos, otros perjudiciales y otros intrascendentes para la nutrición.

Educación Nutricional: es la parte de la nutrición aplicada que orienta sus recursos hacia el aprendizaje, adecuación y aceptación de unos hábitos alimentarios saludables, en consonancia con los conocimientos científicos en materia de nutrición, persiguiendo el objetivo último de salud del individuo y de la comunidad.

Los primeros hábitos a formar son, indiscutiblemente, aquellos que están directamente relacionados con las necesidades básicas del niño, como son: la alimentación, el sueño, el aseo, estos deben crearse en una hora fija para condicionar el organismo.

Alimentación: Acción y efecto de alimentar, conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento. Cadena de hechos que comienza en el cultivo, selección, preparación del alimento, hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos.

Cultura: es todo lo que hace el hombre, con un sentido, con una orientación, para satisfacer necesidades, sentimientos; en los hábitos alimentarios que son parte de la cultura del hombre, hay también satisfacción de necesidades. La cultura y los hábitos son respuestas colectivas de grupos humanos, que como tal se manifiestan. Constantemente estamos reproduciendo la cultura, porque constantemente nos estamos manifestando. Enriquecer nuestros hábitos es hacer cultura.

Los cambios de consumo más recomendables, pueden tropezar con la rigidez de las costumbres y los prejuicios que se forman mediante la evolución histórica de los procesos económicos y sociales. Poder lograr un cambio en hábitos se basa en la demostración y el convencimiento.

Los factores que determinan la nutrición están relacionados con el consumo (hábitos y costumbres, nivel socioeconómico, salud y educación), con el gasto energético y con las reservas del individuo.

Los grupos básicos de alimentos son los siguientes:

ENERGÉTICOS: Necesarios para el mantenimiento de las funciones del organismo y el movimiento de los músculos. Aportan energía fundamentalmente. Los alimentos ricos en calorías son las grasas y los carbohidratos.

CONSTRUCTORES y REPARADORES: Necesarios para la formación y reparación de órganos y tejidos. Los alimentos ricos en proteínas son las carnes, los huevos, las leches y las leguminosas.

REGULADORES: Necesarios para la regulación de funciones del organismo. Proporciona vitaminas y minerales, agua y material de residuo. Los alimentos ricos en vitaminas y minerales son las frutas y **los vegetales** por lo que son considerados alimentos reguladores.

Una alimentación deficiente en vitaminas y minerales, puede tener un enorme efecto sobre la situación sanitaria, social y económica. El déficit de minerales nace de la interrelación de múltiples factores; por una parte, los gustos, los hábitos y las preferencias alimentarias, aminoran la diversidad y cantidad de elementos que se consumen, unido a que algunos minerales como el hierro, calcio, cinc, yodo, entre otros, no abundan sino solo en unos cuantos alimentos y, por si esto fuera poco, la mayoría de los minerales no se absorben bien, pues dependen de la presencia de otras sustancias que favorecen o intensifican su asimilación.

Por todo esto, una regla práctica que se ha de seguir, a fin de garantizar las vitaminas y minerales necesarios, consiste en comer diariamente variados **vegetales**, frutas, frijoles, granos, y leche, ya que no existe alimento perfecto que contenga todos los elementos nutricionales necesarios.

Si bien los programas destinados a corregir diferencias específicas han tenido un gran éxito, se limitan básicamente a aportar soluciones a corto plazo. Las soluciones a largo plazo dependen de la educación en materia de nutrición de la familia a partir de la modificación de su régimen y de los hábitos alimentarios y desde el punto de vista del estado, el enriquecimiento de los alimentos y la producción sostenible de alimentos ricos en micro nutrientes.

La autora asume como criterios que para que el niño adquiriera las normas y hábitos necesarios es indispensable que los padres organicen su vida, es decir, que le establezcan un horario de vida. Si se desea que el niño forme un hábito, primeramente hay que mostrarle cómo debe actuar. El ejemplo que ofrecen los padres y demás adultos que viven con él es muy importante. Además, es fundamental ser persistente, constante y tener la suficiente paciencia para no decaer en el logro de este propósito.

Se insiste en que una vez que se han garantizado las condiciones y se le demuestra al niño lo que debe hacer, y se le explican los beneficios que va a obtener al consumir los alimentos, luego será necesario la repetición de esta actividad para que se fije en su conducta. Por último, los adultos aprovecharán estas primeras acciones del niño para reforzarlas y estimularlas de manera de crear en él motivaciones de hacer las cosas de esta manera. Hay niños que sufren de pérdida del apetito, alteraciones en el sueño, etc., por falta de organización de la vida familiar.

Se considera indispensable acostumbrar al niño a comer a una hora determinada. Esto hace que tenga apetito, que sienta hambre. Cuando el niño no come, es porque no tiene hambre. Si se le dan alimentos a deshoras, es lógico que luego no quiera almorzar y rompa así el hábito periódico que se le debe formar, provocándole el desgano.

El niño puede perder el apetito por una enfermedad que se gesta en su organismo o porque ya está enfermo. Si la mamá advierte esto y lo obliga a comer, está actuando mal, pues el niño empieza a asociar la comida con algo impuesto por sus padres y no la ve como el medio de satisfacer una necesidad propia de su organismo. Hay que tener

en cuenta que los niños comen de acuerdo a su ritmo de crecimiento, a las demandas de su organismo, a las actividades que realiza. Se puede observar un aumento del apetito cuando se produce un crecimiento acelerado en el niño o cuando hace un gran despliegue de actividad.

Es en el colectivo familiar, donde se deben aprender y practicar los hábitos y normas positivas de convivencia social. Esto es posible a través de las relaciones que se establecen entre sus miembros. Son las relaciones familiares basadas en el amor y respeto mutuos las que ayudan a formar los hábitos alimentarios.

El niño debe comer junto a la familia y ver esta actividad como una ocasión agradable para compartir con sus padres. Tan pronto como sea posible éstos lo dejarán comer solo. Aunque se ensucie en un inicio, no deben regañarlo, sino ayudarlo y enseñarlo, teniendo en cuenta su edad y posibilidades. Debe comer lo que él realmente desee y, una vez terminada la comida, le retirarán el plato sin hacer alusión al posible desgano. Si ha comido bien y ya es capaz de hacerlo sin botar los alimentos ni ensuciarse, se le debe estimular y reconocer, ante los familiares los avances obtenidos. En ocasiones, resulta muy provechoso utilizar en estos casos expresiones con una gran carga afectiva.

Es bueno acostumar al niño a dormir la siesta. Después del almuerzo puede dormir dos o tres horas, que le permitirán reponer las energías gastadas durante las actividades de la mañana. Es muy provechoso formar estos hábitos que le propicien al niño, alternar períodos de vigilia y sueño.

Son criterios de la autora que aprovechar todos los momentos de la alimentación de los niños resulta vital. Considera que al estimular el desarrollo de esta actividad se debe posibilitar todo un desarrollo sensorio-perceptivo en el niño que le ofrezca la oportunidad al introducir un alimento nuevo que lo mire, huela y pruebe en el momento en que es mayor su apetito para favorecer su aceptación. Esta manera de hacerlo cobra significación mayor en los menores que tienen necesidades educativas especiales en su comunicación y lenguaje producto de las escasas vivencias y el desarrollo deficiente

del vocabulario que como regularidad padecen por lo que las familias de estos infantes deben aprender los modos prácticos mas eficientes para a la vez que contribuyen al desarrollo de importantes hábitos nutricionales en sus hijos favorezcan el desarrollo del lenguaje y la comunicación.

1.3 Concepciones sobre necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje. Importancia de un buen desarrollo de hábitos nutricionales.

El siglo XXI ha tenido consigo nuevos desafíos a la educación, uno de ellos es la heterogeneidad de necesidades educativas de niñas(os) que deben cubrirse según aparezcan en el contexto educativo, como son las necesidades sensoriales auditivas, visuales, motoras, del lenguaje, intelectuales tanto transitorias como permanentes y comportamentales.

En el marco de la educación es una forma sintetizada de decir atender la diversidad de necesidades educativas de niñas(os) que asisten a nuestras instituciones. Entendemos por necesidades educativas lo que todas las personas necesitan para acceder a los conocimientos, las habilidades, hábitos. Todo individuo tiene necesidades educativas no sería necesaria la educación si las personas no tuvieran necesidades educativas.

Al hablar hoy de la educación diferencial y revisar bibliografía sobre esta temática nos encontramos constantemente con el concepto de Necesidades Educativas Especiales (en adelante NEE). Este concepto surge en los años 70-difundido a través del Informe Warnock- y vino a convulsionar los esquemas vigentes en educación especial. A partir de ese año, y con más fuerza en la época de los 80-90, distintos autores utilizan este concepto para centrar su atención en la necesidad que presenta la persona desde los distintos sistemas en los que se desenvuelve y en los apoyos que estos requieren, más que la discapacidad, dificultad o trastorno propio o inherente al sujeto.

Marchesi (1990:50) define una necesidad educativa especial “cuando un niño presenta algún problema de aprendizaje a lo largo de su escolarización que demande una atención específica y mayores recursos educativos de los necesarios para compañeros de su edad”.

Por otra parte, Brennan (citado en Garrido y Santana, 1994:45) dice que hay NEE “cuando una deficiencia ya sea física, intelectual, emocional, social o combinación de éstas, afecta el aprendizaje hasta tal punto que son necesarios algunos o todos los

accesos especiales al currículum especial o modificado o a unas condiciones de aprendizaje especialmente adaptadas para que el alumno sea educado adecuada y específicamente. La necesidad puede presentarse en cualquier punto en un continuo que va desde la leve hasta la aguda”.

Surgen así dos tipos de NEE:

- ❖ Transitorias
- ❖ Permanentes

Las NEE permanentes, son aquellos problemas que presenta una persona durante todo su período escolar y vida, ya que presentan un déficit leve, mediano o grave de la inteligencia, en alguna o en todas sus implicaciones sensoriales, motoras, perceptivas o expresivas, de las que resulta una incapacidad que se manifiesta en el ejercicio de las funciones vitales y de relación, por tanto, necesitan de la atención de especialistas, centros educativos especiales y material adecuado para abordar sus necesidades.

Dentro de esta categoría se encuentran las deficiencias visuales (ceguera); deficiencias auditivas (sordera); deficiencias motores (parálisis cerebral); retardo mental y autismo entre otras.

Las NEE transitorias son problemas de aprendizaje que se presentan durante un período de su escolarización que demanda una atención específica y mayores recursos educativos de los necesarios para compañeros de su edad, entre las que se encuentran: las necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje.

En estos casos no existe causa patológica manifiesta, ni distorsiones específicas; el vocabulario activo es muy reducido, lo conoce todo (reserva pasiva), sin embargo tienen serias dificultades para expresar y denominar oralmente lo que conoce. Presenta errores y mutilaciones fonológicas, cuando se le explora la praxia articulatoria de forma aislada articula casi todos los sonidos; tienen dificultad en diferenciar fonemas disyuntivos, ej: m-j y f-l, así como fonemas correlativos p-b y k-g. Se expresan a través

de palabras aisladas, frases muy sencillas, la narración la cambian con la mímica que han aprendido para comunicarse.

La necesidad de una adecuada nutrición en los niños y niñas con necesidades educativas en la comunicación y el lenguaje reviste una gran importancia, pues además de satisfacer las necesidades fisiológicas de alimentación que tiene el organismo, asegurar una actitud positiva hacia este proceso y de formar hábitos higiénicos culturales y nutricionales, favorece el conocimiento de elementos que rodean al niño, su designación, el reconocimiento de patrones sensoriales de tamaño, color y forma así como el desarrollo del tacto el gusto y de la masticación y la deglución.

En la Declaración de los Derechos del Niño que se enuncian en las Naciones Unidas se han reafirmado los derechos fundamentales del hombre y el valor de la persona humana que se expresan a través de sus diez principios donde se ven reflejado los menores con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje cuando se plantea:

- ❖ El niño sin excepción alguna ni distinción o discriminación por motivos de razas, color, sexo idioma, religión opiniones políticas o de otra índole disfrutaran de todos sus derechos.
- ❖ El niño gozará de una protección especial y dispondrá de oportunidades y servicios, dispensados todo ello por la ley y por otros medios, para que pueda desarrollarse física, mental, moral, espiritual y socialmente en forma saludable y normal.
- ❖ El niño tendrá derecho a crecer y desarrollarse en buena salud. Derecho a disfrutar de alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos adecuados.
- ❖ El niño física o mentalmente impedido o que sufra algún impedimento social debe recibir el tratamiento, la educación y los cuidados especiales que requiere su caso particular.

Uno de los pilares fundamentales sobre lo que descansa la salud es el estado nutricional óptimo. Se hace necesaria la vigilancia estricta de una alimentación

adecuada para evitar el riesgo de sufrir trastornos nutricionales en las primeras edades por estar el organismo en crecimiento y desarrollo y porque durante este periodo de vida se establecen las bases del aprendizaje, del cual dependerá su futura capacidad intelectual.

La alimentación adecuada es uno de los índices y condiciones más importante para el desarrollo psíquico y fisiológico satisfactorio del niño y la niña, para el aumento de su fortaleza física y su mayor capacidad de resistencia a las enfermedades. Por tanto la calidad del proceso de alimentación tiene que ver directamente con la protección y salud de estos. Una alimentación adecuada incluye una dieta equilibrada en aportes de los tres nutrientes fundamentales proteínas, grasas y carbohidratos. Completa en el contenido de nutrientes incluyendo las vitaminas y los minerales. Esto es posible lograrlo si se ingiere cereales, viandas vegetales, frutas, carnes, pescado, huevo, leguminosa, lácteos, grasas, azúcar y dulces.

Las cantidades y forma de preparación difieren según las edades y el estado fisiológico y patológico en que se encuentren las personas. Un niño pequeño, un adolescente o un adulto mayor no se alimentan de la misma forma.

La niña y el niño no nacen preparados para ingerir, absorber y utilizar cualquier alimento. Varias características estructurales y funcionales del sistema digestivo maduran gradualmente y le va permitiendo realizar las funciones antes mencionadas.

La alimentación adecuada es uno de los índices y condiciones más importante para el desarrollo psíquico y fisiológico satisfactorio de la niña y el niño, para el aumento de su fortaleza física y su mayor capacidad de resistencia a las enfermedades. Por tanto la calidad del proceso de alimentación tiene que ver directamente con la protección y salud de estos.

Las necesidades nutricionales son relativamente mayores en la infancia que en la edad adulta, si se expresan respecto al peso corporal, en las primeras edades es necesario

brindarle la niña y el niño pequeñas cantidades de alimentos en frecuentes raciones durante el día, tomando en cuenta además, la incompleta dentición en estas edades, la pequeña capacidad del estomago así como la insuficiencia de los fermentos digestivos. Si tenemos en cuenta que a partir de los 3 años de edad, aumenta la actividad física y el gasto metabólico es más elevado, por lo que deben ser estimulados, para que se alimenten igual que el resto de la familia y hacer las comidas principales junto con esta, lo que ayuda a su integración psicológica y socio-familiar y a crear hábitos sanos. El apetito es un buen indicador del estado de salud del niño. Si el niño es sano y una vez come bien y otras no, sin una causa visible, entonces la causa probablemente hay que buscarla en la organización y funcionamiento del régimen alimentario de ahí lo importante de respetar los horarios que se deben establecerse para la alimentación de las niñas y los niños.

El momento de la alimentación de los menores es muy propicio para estimular su desarrollo personal y social. En todo el transcurso de la edad temprana este proceso varía, pero siempre ofrece la posibilidad para la adquisición de normas y costumbres adecuadas que van a favorecer el propio proceso nutricional, la satisfacción al ingerir los alimentos y la formación del inicio de hábitos adecuados.

Es necesario que cada familia conozca en que consiste la educación nutricional para introducir los conocimientos desde la más tierna infancia de sus hijos. Este tema propiciará que las mismas conozcan una vía mediante la cual se prepara al educando para la vida futura en plena correspondencia con el ambiente que le rodea. La orientación a ellas en este sentido los llevará a reflexionar a cuan importante son los procesos de alimentación y nutrición en la vida del hombre. Ellos garantizan su crecimiento y desarrollo adecuados dentro del seno de la sociedad, así como la comprensión de diversas enfermedades en todas las etapas de la vida.

Entre los 2 o 3 años las niñas y los niños pueden haber adquirido hábitos que favorecen y estimulan el proceso diario algo que no ocurren en nuestros menores por comenzar en nuestro círculo infantil a partir del tercer año de vida en su mayoría

proveniente del hogar por lo que la familia de conjunto con la institución son los encargados de la organización de la nutrición de los pequeños, estableciendo los patrones adecuados en este sentido.

Las niñas y los niños menores de 6 años son muy susceptible de padecer algún tipo de malnutrición y es deber de la familia y el personal de la salud que labora en la institución el contribuir con acciones específicas para su prevención máxime si estamos en presencia de niñas y niños con necesidades educativas especiales.

La malnutrición comprende una serie de trastornos del estado de nutrición de la niña o niño. Unos se deben al exceso (sobre peso y obesidad) y otros por déficit, producida por desnutrición donde el consumo de alimentos, es insuficiente en minerales y vitaminas tan necesaria para el buen funcionamiento del organismo puede afectar gravemente el desarrollo físico y mental del niño tan necesario para que se produzca el desarrollo de la comunicación y el lenguaje en esta importante etapa de la vida. Las instituciones infantiles que se encargan de brindar atención educativa a estos niños y niñas conciben adecuadas estrategias para el desarrollo y potenciación de estos menores, donde se incluyen por su importancia la promoción de la salud.

Promover la salud significa dotar a los pueblos de los conocimientos, las vías y desarrollar la capacidad necesaria para buscar formas y adoptar comportamientos sanos, tarea en la que las instituciones desempeñan un importante papel y para el cual cuenta en Cuba, con el compromiso, la influencia y las decisiones políticas del Estado y de las instituciones.

La Promoción de la Salud se expresa como una estrategia, responsabilidad de los gobiernos, instituciones y de cada ciudadano que representa una mejor alternativa para extender el bien social y que los países en desarrollo logren más equidad, impulsando las iniciativas y acciones individuales y colectivas para vivir cada vez con más salud, mejorar continuamente, alcanzar bienestar creando las condiciones para una vida saludable, base fundamental para un mayor desarrollo intelectual y de las

potencialidades personales.

La Educación Preescolar tiene como fin lograr el máximo desarrollo posible para cada niño y niña de 0 a 6 años considerando este como integral, abarca aspectos tan esenciales tales como: intelectual, comunicativo, el componente afectivo-emocional, los valores, las actitudes las formas de comportamiento y la nutrición.

El Ministerio de Educación (MINED) orienta entre las prácticas actuales de la pedagogía cubana, el trabajo con los programas transversales a través de las diferentes áreas del desarrollo dentro de los cuales se encuentra el Programa Director de Salud con el fin de lograr una mayor integralidad en el proceso educativo; profundizando en la dimensión educativa de dicho proceso, en la formación de sentimientos y cualidades en los educandos; o que les permitirá una integración a la sociedad, al mundo en que viven más plena y una mayor calidad de vida para ellos y las familias que formen en un futuro.

En particular, lo referente al Programa Transversal de Salud aparece reglamentado en diversos documentos como son: Resolución Conjunta MINED- MINSAP 1-97, Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación, Programa Integral de Atención Médico Pedagógica a Educadores y Trabajadores del Ministerio de Educación, etc. y están basados en otros tales como: Plan Nacional de Acción para la Nutrición, Proyecto “Programa de Cultura Alimentaría”, Programa de Nutrición Aplicada, Informe al Gobierno de Cuba(Resolución 1997, Programa Director 1998, Programa integral 1998, Plan Nacional. 1994, Proyecto de Nutrición 1968, etc.)

En la Resolución Conjunta MINED Y Ministerio de Salud Pública (MINSAP), se plantea que es “necesario elevar la eficiencia y lograr una mayor coherencia en el sistema de influencias que llegar a las instituciones escolares”; en la cual señalan 23 Programas Conjuntos y entre sus objetivos están:

- ❖ Incrementar en los centros docentes las acciones por parte del personal docente y de la salud, de forma que permita dar salidas mediante la vía curricular, extracurricular y de la educación familiar; a los programas priorizados de Prevención

de Enfermedades Transmisibles (ET) y no Transmisibles (NT)

- ❖ Elaborar un programa de capacitación de acuerdo con el MINSAP - ISP, que permita enfrentar por el personal docente y de salud, a todos los niveles, los Programas priorizados (Resolución 1997).

El Programa Transversal de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación está dirigido a “perfeccionar el trabajo de promoción y educación para la salud en el Sistema Nacional de Educación; teniendo en cuenta que la salud como propósito pedagógico debe manifestarse en la actuación consecuente y diaria del hombre”, el propósito es “Contribuir a fomentar una cultura en salud que se refleje en estilos de vida más sanos en niñas y niños, adolescentes, jóvenes y trabajadores en el Sistema Nacional de Educación.”; siendo sus objetivos:

- ❖ Fortalecer el tratamiento de los objetivos de salud mediante los contenidos de los programas de las diferentes enseñanzas.
- ❖ Contribuir a la formación de valores, el desarrollo de los conocimientos, habilidades, hábitos y conductas de salud en las niñas y niños y adolescentes, para que sean capaces de asumir una actitud responsable ante la vida personal y objetiva.
- ❖ Estimular el perfeccionamiento continuo del personal docente en ejercicio y en formación en materia de salud escolar.
- ❖ Desarrollar trabajos e investigaciones científicas que contribuyan al enriquecimiento de la Promoción y Educación para la salud en el ámbito escolar.

Este programa se fundamenta en las siguientes concepciones teóricas y pedagógicas:

- ❖ Se aborda tanto en la educación formal como en la no formal.
- ❖ Forma parte de las direcciones principales del trabajo educacional.
- ❖ Tiene un enfoque multisectorial y multidisciplinario.
- ❖ Se desarrolla básicamente mediante las vías curricular, extracurricular y mediante la educación familiar y comunitaria.
- ❖ Está presente en todos los componentes del proceso e enseñanza- aprendizaje (objetivos, métodos, contenidos, medios y evaluación).
- ❖ Su contenido se expresa de forma lineal y concreta en los programas de estudio, atendiendo a las características de las diferentes asignaturas, disciplinas y niveles de enseñanza.

- ❖ Se aplica en la ayuda metodológica conjunta y se inserta en sistemas de trabajo metodológico.
- ❖ Es un objetivo de trabajo para los organismos técnicos y de dirección.
- ❖ Potencia la integración médico pedagógica.

Los ejes temáticos fundamentales a tratar en dicho programa son los siguientes: Higiene personal y colectiva, Educación sexual, Educación antitabáquica y antialcohólica, Prevención de accidentes, Educación vial, Medicina tradicional natural y Educación nutricional e higiene de los alimentos, aspecto este al que se le brindará especial atención durante esta investigación.

La necesidad de unificar estrategias educativas en cualquiera de los ámbitos en que se desarrolle el niño, lo cual presupone la preparación de las familias su estimulación para participar conscientemente en la formación de la personalidad del niño o niña. La educación a la familia suministra conocimientos, ayuda a argumentar opiniones, desarrolla actitudes y convicciones, estimula intereses y consolida motivaciones. Una eficiente educación a la familia debe preparar a los padres para su autodesarrollo, de forma tal que se auto eduquen y se autorregulen en el desempeño de su función formativa con sus hijos.

El propósito en el trabajo de educación familiar será el establecimiento de estrechas relaciones entre la familia y los centros educativos infantiles. Es necesario que la familia perciba a la institución como la que puede contribuir a prepararlos para resolver los problemas de la vida cotidiana: de sus interrelaciones familiares, de su convivencia diaria, de la educación de sus hijos, de otros aspectos de su formación, y así, cumplir con éxito la responsabilidad personal y social que entraña educar al ciudadano del futuro.

La educación especial y específicamente los círculos infantiles especiales se han propuesto a lo largo de los años objetivos de trabajo para optimizar el proceso educativo para ello es necesario lograr que los padres conozcan la importancia de la educación temprana, la forma de compensación de la necesidad y las posibilidades de

desarrollo, características, causas y sus consecuencias por otras partes, ofrecen orientaciones precisas con la forma de relacionarse con el niño y estimularlo, además ofrecer orientaciones a los padres acerca de las actividades específicas que pueden desarrollar con sus niñas(os) y promover un adecuado desarrollo lo cual redundará en beneficio de todos.

A modo de conclusión del capítulo puede afirmarse que el círculo infantil debe asumir su papel esencial en la preparación de las familias, con vistas a que puedan dar continuidad a la labor educativa en el hogar, pues, ellas resultan una oportunidad idónea para informarlos sobre las nuevas y mejores formas de realizar actividades con sus menores para apoyar y motivar el desarrollo del proceso educativo por lo cual se considera que una propuesta de actividades para la preparación familiar es determinante para su posterior interacción con el menor en el hogar y que debe estar en correspondencia con los objetivos, tareas y las leyes psicopedagógicas que rigen el propio proceso educativo.

CAPITULO II: UNA PROPUESTA DE ACTIVIDADES DE PREPARACIÓN FAMILIAR PARA EL DESARROLLO DE HÁBITOS NUTRICIONALES

En este capítulo se presenta una propuesta de actividades de preparación familiar para el desarrollo de hábitos nutricionales en niñas y niños del cuarto año de vida con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje del círculo infantil “Bebé Travieso”, Esta organizado en cuatro epígrafes que aborda la concepción metodológica seguida en la investigación, vista en los resultados del diagnóstico inicial, la caracterización de las necesidades de preparación de la familia para desarrollar hábitos nutricionales es en sus hijos con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje del 4to año de vida, la propuesta de solución a sus necesidades de preparación y el análisis de los resultados obtenidos en el proceso de implementación de la propuesta, evaluando su factibilidad.

2.1 Análisis del diagnóstico inicial. Caracterización de la muestra

Al realizar **Entrevista a la estructura de dirección** ver anexo (1) la misma arrojó como resultado en esta etapa inicial de la investigación en la **interrogante 1**, referido a si consideran importante el desarrollo de hábitos

nutricionales desde las primeras edades las dos entrevistadas consideran muy importantes la formación y desarrollo de hábitos nutricionales en estas edades, ya que de ello depende el estado físico y de salud que influye posteriormente en el desarrollo intelectual los niños.

A la **interrogante 2** referida al trabajo de la institución para incidir sobre las familias para el desarrollo de hábitos se les propone a las docentes realizar investigaciones respecto al tema, así como actividades de conjunto con las familias para brindar orientación referida a esta problemática entre otras.

En la **interrogante 3** referido a las dificultades en el desarrollo de hábitos nutricionales ambas coinciden que aún existen dificultades al respecto lo que se evidencia en las observaciones realizadas a las actividades del proceso educativo, visitas de control y de ayuda metodológica pues se aprecia poca iniciativa en cuanto la ingestión de algunos alimentos, no conocen los nombres de los vegetales y los rechazan totalmente.

En la **interrogante 4** referida a la participación de las familias en este aspecto refieren que es insuficiente la colaboración de las familias en la formación de hábitos específicamente en los de nutrición lo que quedó demostrado en las visitas al hogar, los procesos de almuerzo en la institución, así como los intercambios donde se pone de manifiesto el poco conocimiento por parte de los padres acerca del tema.

A la **interrogante 5** referida a los aspectos en que debe proyectarse la institución para resolver este problema las dos entrevistadas proponen que se resuelva a través de acciones de trabajo de conjunto con las familias de los menores fortaleciendo la preparación familiar fundamentalmente en lo que respecta a hábitos de nutrición.

Como resultado de este instrumento se concluyó que se deben realizar investigaciones respecto al tema, proponer actividades de conjunto con las familias para brindar orientación referida a esta problemática para contribuir a la formación y desarrollo de hábitos nutricionales en estas edades, ya que de ello depende el estado físico y de salud y el desarrollo integral de sus niños.

En la **Entrevista** dirigida a las familias ver anexo (2) En la **interrogante 1** referido a los hábitos que pueden formar en el hogar desde edades más tempranas, en la totalidad conocen algunos hábitos que deben tener sus hijos citando como ejemplos el control de esfínteres, comer solos y dormir en horario del mediodía y la noche, pero en ningún caso responden a la necesidad de aceptar e ingerir diferentes tipos de alimentos.

En la **interrogante 2** referido a los alimentos que le ofrecen a sus niños o niña con más frecuencias en el menú diario, 5 de los entrevistados coinciden que le ofrecen arroz, frijoles o sopa y la proteína fundamentalmente huevo, carne de res, pollo y perro caliente, 2 familias hacen mención al postre y a jugos o refrescos.

Con respecto a la **interrogante 3** referido a la frecuencia en que sus hijos consumen vegetales en que forma se les ofrece, 7 de los entrevistados responden que 1 o 2 veces a la semana se los ofrecen pero que no les gusta comérselos y que la forma de presentación es la ensalada.

En la **interrogante 4** referida a las enfermedades que aparecen por una deficiente nutrición y las vías para la eliminación de las mismas la totalidad desconocen cuáles y otros solo mencionan anemia pero no hacen referencias a la desnutrición y entre vías para eliminar estas la totalidad coinciden en que los menores deben comer todo lo que le ofrecen.

En la **interrogante 5** referido a si les gustaría recibir una propuesta de actividades que les aporte conocimientos relacionados con la correcta nutrición que deben tener los menores desde la primeras edades para crecer sanos y fuertes, la totalidad de las familias desean recibir la propuesta de actividades para conocer como nutrir mejor a sus hijas e hijos.

Como resultado de la aplicación de este instrumento se obtuvo que las familias conocen algunos hábitos que deben tener sus niños, pero en ningún caso responden a la necesidad de aceptar e ingerir diferentes tipos de alimentos como los vegetales. Alegan que sus niños no los consumen porque no les gusta comérselos. Referido a las enfermedades que aparecen por una deficiente nutrición y las vías de eliminación de las mismas, los entrevistados hacen mención a los catarros, diarreas, pero escasamente se refieren a problemas del peso y la desnutrición. Las familias desean recibir la propuesta de actividades para conocer como nutrir mejor a sus hijas e hijos.

Se aplicó una **entrevista a las educadoras del 4to año de vida** ver anexo (3) con el objetivo de constatar el desarrollo de hábitos alcanzados por las niñas y los niños se concluyó que:

En la **interrogante 1** referido a conocer la importancia de formar hábitos nutricionales desde las edades más tempranas, las educadoras expresan que constituye un aspecto vital en la vida de cada niña o niño, proporcionándole con el desarrollo de los mismos la salud física tan necesaria para el desarrollo y crecimiento de los pequeños, toda vez que una buena nutrición aporta los nutrientes básicos necesarios para el funcionamiento del organismos y alegan además que su importancia no se limita al crecimiento solo de células y de tejidos, sino que una buena nutrición permite un estado del individuo que le favorece la asimilación de actividades intelectuales tan importantes desde las edades tempranas.

En la **interrogante 2** referido a los procedimientos que utilizan con las niños y niñas para contribuir a una adecuada formación de hábitos nutricionales, expresan como criterio unánime que los menores de este salón tienen necesidades de continuar desarrollando hábitos de nutrición con énfasis en el consumo de vegetales en los cuales ellas se encuentran enfrascadas en su trabajo diario como por ejemplo haciendo dramatizaciones sobre este proceso, escenificando con títeres, estimulando a los niños para que modelen, recorten dibujen figuras de frutas, vegetales y otros alimentos.

En la **interrogante 3, 4** referido a los alimentos que más prefieren ingerir los niños y niñas de su salón, las educadoras expresan que los alimentos que prefieren ingerir las niñas y los niños de los que se les ofrecen en el menú son el arroz, frijoles, picadillo de pollo y el dulce. Manifestando rechazo por el picadillo de pescado, las sopa crema, las viandas hervidas y los vegetales.

En la **interrogante 5** referido a las causas fundamentales que han llevado a que los menores rechacen determinados alimentos, las docentes declaran falta de variedad en las ofertas del menú en el hogar, la escasa inclusión de alimentos básicos en la dieta como los vegetales, la poca identificación de algunos nutrientes que aportan determinados alimentos, en general que las familias de estos niños no han conscientizado la importancia que se le concede al desarrollo de los hábitos de nutrición y al consumo de vegetales para la salud lo que se ha evidenciado en la observación que han realizado a los diferentes procesos comprobando que a las niñas y los niños no se le han realizado una adecuada introducción de los alimentos.

El análisis de este instrumento permitió concluir que los alimentos que prefieren ingerir las niñas y los niños de los que se les ofrecen en el menú son el arroz, frijoles, picadillo de pollo y el dulce. Manifestando rechazo por el picadillo de pescado, las sopa crema, las viandas hervidas y los vegetales. Atribuyendo la causa de la poca aceptación de estos últimos a que las familias de estos niños no han conscientizado la importancia que se le concede al desarrollo de los hábitos de nutrición y al consumo de vegetales para la salud.

La **observación** realizada al proceso de alimentación ver anexo (4) de los niños del salón de 4to año de vida.

Se constató que la educadora crea las condiciones previas para el proceso de alimentación, contribuyendo en todo momento a fomentar el estado emocional positivo de los infantes, con un clima favorable dando sugerencias y apoyos, también se pudo observar la estimulación para formar hábitos para ingerir los alimentos, estimulando a los niños con láminas, canciones, rimas sencillas y demostraciones. Durante el desarrollo del proceso de alimentación los docentes promueven la iniciativa independiente invitando a los menores a utilizar servilletas, tomar el jarro para ingerir agua, utilizar correctamente los cubiertos, y comer los alimentos ofrecidos, pero es significativo como las niñas y niños se niegan a comer vegetales como zanahoria, lechugas, prefiriendo arroz, frijoles y la carne de pollo y el huevo rechazando el picadillo de pescado, la sopa crema, y las viandas hervidas. En las actividades observadas se pone de manifiesto el ambiente tranquilo y favorable por parte de las educadoras,

En la **observación** realizada al proceso de alimentación en el hogar ver anexo (5) Con respecto a los indicadores se pudo observar que generalmente las familias ofrecen a las niñas y niños (proteínas, carbohidratos, huevo, pollo y carne). No se aprecia adecuada presentación por lo que todo se brinda mezclado en un mismo plato y solo dos familias brindaron postres, se observó higiene en los alimentos, así como cubiertos. Resulta muy significativo que solo a un niño se ofertó vegetales en su menú (tomate) el resto de los procesos observados las familias no brindan este importante alimento por lo que no pueden hacer énfasis en la ingestión del mismo, al niño que se le ofertó se lo comió sin dificultad alegando la mamá que solo le gusta el tomate y la habichuela.

Revisión de documentos:

En la **revisión a los temas de preparación familiar** del Círculo Infantil “Bebé Travieso” ver anexo (5) se evidencia una adecuada preparación de los temas teóricos pero se detectan escaso tratamiento al desarrollo de hábitos de nutrición en las niñas y niños así como formas demostrativas.

Revisión al Registro de evaluación ver anexo (7) apreciando como regularidad que entre las recomendaciones dejadas por las estructuras de dirección en las primeras actividades visitadas del proceso se reiteraba la necesidad de continuar fortaleciendo el desarrollo de hábitos de nutrición con énfasis en el consumo de vegetales, ya que las niñas y los niños no tienen iniciativa para ingerir algunos alimentos que se ofrecen en el menú (sopa y pasta a la crema, pescado, ensaladas y viandas hervidas) sintiendo preferencias por los postres los cuales les gustan comer de primero.

Los resultados obtenidos con la aplicación de los instrumentos antes descritos permitió conocer, el nivel de preparación de las familias de las niñas y los niños del 4to año de vida del Círculo Infantil “Bebé Travieso” del Municipio Cienfuegos y por tanto sus potencialidades y necesidades de preparación. Se concluyó que las **potencialidades** son:

❖ Altos índices de asistencia a las reuniones y actividades realizadas en la institución.

- ❖ Familias entusiastas y cooperadoras con la institución que asisten a los cumpleaños colectivos, celebraciones por efemérides, entre otras.
- ❖ Familias que muestran gran interés en su preparación y se sienten comprometidos para contribuir a la educación de sus hijos.

Las necesidades:

- ❖ Las familias desconocen los beneficios que van a obtener sus hijos al consumir una dieta balanceada para el desarrollo físico e intelectual así como para la aparición del lenguaje y la comunicación,
- ❖ Escasa preparación acerca de los alimentos que se deben ir incorporando así como de la repetición de las ofertas en menú diario para lograr la aceptación de los niños.
- ❖ Necesitan conocer acerca de cómo aprovechar las primeras acciones del niño al ingerir de manera espontánea algún nuevo alimento para reforzarlos y estimularlos de manera de crear en él motivaciones alimentarias.
- ❖ Carecen del conocimiento relacionado con la pérdida del apetito y alteraciones en el sueño de los niños por falta de organización de la vida familiar específicamente para formar hábitos nutricionales.
- ❖ Las familias desconocen la importancia de compartir junto al niño de los horarios de alimentación y de convertir esta actividad en una ocasión agradable para compartir con sus padres, lo cual permite que ellos puedan imitar correctos patrones de alimentación.
- ❖ Tienen dificultades para aceptar que sus hijos aunque se ensucien o rechacen lo que le brindan en un inicio, no deben regañarlos, sino ayudarlos y enseñarlos, teniendo en cuenta su edad y posibilidades.
- ❖ A las familias aún le falta preparación para estimular los avances obtenidos por los menores, lo que resulta muy provechoso utilizar en estos casos expresiones con una gran carga afectiva.

La preparación de las mismas debe constituir una importante herramienta para dar respuesta a las transformaciones que se requieren en el desarrollo de los conocimientos, habilidades, hábitos y cualidades de los niños. Resulta evidente la necesidad de incidir en ellas a través de diferentes vías de trabajo que responda a las exigencias individuales y generales de cada una con un carácter y rigor científico que permita la mejora del trabajo que esta realiza desde los marcos del hogar, estimulando la participación activa de las mismas en el proceso de preparación familiar.

Para el proceso de **determinación de necesidades** la autora se afilió al modelo tradicional de determinación de necesidades Pedro Luis Castro, que se concibe desde los centros educativos y para lo cual se desarrolló una fase de diagnóstico mediante la aplicación de diferentes instrumentos.

La finalidad prioritaria del proceso de **preparación de las familias** de los menores con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje es la de propiciar con su colaboración el desarrollo de hábitos nutricionales en los niños con estas necesidades educativas que asisten al 4to año de vida del Círculo Infantil “Bebé Travieso”, con lo cual se contribuye a resolver problemas generales y específicos relacionados con la temática.

La **fundamentación** de esta preparación está en que las familias de los menores antes mencionados aprendan de manera eficaz cuando tienen necesidad de conocer algo en concreto o han de resolver el problema que se presenta en su seno familiar.

A continuación se ofrece la descripción de la muestra objeto de investigación.

Caracterización de la muestra.

La muestra la integran 7 familias de niñas y niños con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje cuyas características se describen a continuación:

- ❖ De ellas 3 nucleares y 4 extensas, 5 funcionales y 2 disfuncionales.
- ❖ Nivel medio superior en su mayoría.
- ❖ La totalidad buen nivel económico.
- ❖ Todos residen en zonas urbanas del municipio Cienfuegos.

2.2 Fundamentación de la propuesta de actividades de preparación familiar para el desarrollo de hábitos de nutrición en niñas y niños del cuarto año de vida con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje

Considerando que la Educación Preescolar basada en el enfoque histórico cultural del desarrollo psíquico representada por L.S Vigotsky, tiene como objetivo lograr el máximo desarrollo integral posible de los niños y las niñas de 0 a 6 años de edad, se convierte en un reto promover la preparación de las familias, como base para alcanzar progresivamente los logros y objetivos propuestos en esta importante etapa de la vida.

Fundamentación filosófica: La educación Cubana tiene su sustento en la Filosofía dialéctico materialista, entendida como la expresión más alta de la evolución del desarrollo del hombre. Se asume como fundamento filosófico que la educación prepara al hombre para la vida comenzando desde las edades más tempranas. Sobre la base de esta reflexión se elaboró una propuesta de actividades para las familias de las niñas y niños con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje que contribuya al desarrollo de hábitos correctos en estos niños, que estimulen un mayor estado de salud físico y mental.

Fundamento sociológico: Se asume el criterio de que cada familia tiene un modo de vida determinado, que depende sus condiciones de vida, de sus actividades sociales y de las relaciones sociales de sus miembros. Una propuesta de actividades concebido para las familias parte de las necesidades y potencialidades de las mismas y de las niñas y niños sobre los cuales se va a influir desde el punto de vista educativo, con el objetivo de que esta educación sea más justa y responda a los intereses de la nueva sociedad en la que viven y se desarrollan.

Fundamento fisiológico: Partiendo del presupuesto de que existen dos elementos fundamentales que determinan el desarrollo de un individuo los cuales son el crecimiento y la maduración se tienen en cuenta los factores que intervienen en este desarrollo socio evolutivo de niño entre los que se encuentran la alimentación y la nutrición es que se concibe una propuesta de preparación familiar que prepare a las mismas en la obtención de conocimientos.

Fundamento pedagógico:

La propuesta de actividades de preparación a las familias de las niñas y niños con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje está estructurada por: objetivos, contenidos, métodos, procedimientos, medios de enseñanza, formas organizativas y evaluación.

Objetivo: Lo que se propone alcanzar a través de los contenidos de las diferentes actividades.

Método: Garantiza como se van adquirir los conocimientos.

Método expositivo: El investigador tiene un rol fundamental y las familias una actitud receptiva.

Método elaboración conjunta: Permite obtener nuevos conocimientos y consolidar los que ya tienen.

Formas de organización: Se basa en el nivel de aprendizaje e independencia de los participantes en las actividades que se realizan.

Medios de enseñanza: Son aquellos que se utilizan como soporte material del método, a través de materiales y objetos.

Las actividades se consideran dinámicas y desarrolladoras porque están encaminadas a dotar a las familias de conocimientos desde su rol protagónico, para de esta forma

elevar su preparación e influir positivamente en el desarrollo de hábitos nutricionales. Los temas seleccionados son de interés ya que abordan las temáticas relacionadas con una correcta nutrición desde las edades más tempranas, garantiza la participación activa de la familia, brinda la posibilidad de demostrarles algunas vías idóneas a utilizar para lograr una correcta nutrición.

La **charla educativa** es una forma de trabajo con los padres donde se propicia una explicación más amena, en el que juega un rol rector la investigadora. Se sugiere para la determinación de los temas tener en cuenta la caracterización del grupo familiar y el nivel de desarrollo alcanzado por los niños y niñas.

La **actividad conjunta** la investigadora selecciona esta forma de trabajo con el objetivo de propiciar un intercambio entre las familias, sus niños y donde se le demuestre cómo potenciar la labor educativa en el hogar.

El **taller reflexivo** permite la reflexión acerca de las actividades concebidas en la propuesta, el intercambio de la docente y las familias sobre temas relacionados con una correcta nutrición, transmitir sus experiencias, dar sus criterios y puntos de vistas de las actividades desarrolladas llevándolos a una interiorización individual de cada uno de los contenidos a tratar.

En el taller se destaca el uso de las técnicas participativas que constituyen herramientas, dentro de un proceso que ayudan a fortalecer la organización y concientización popular, por lo que se utiliza como procedimientos para motivar, animar e integrar a los participantes en el tratamientos de determinado tema a fin de que venzan temores e inhibiciones, eliminen tensiones, ganen en confianza y seguridad para hacer más sencillos y comprensible los contenidos que se desean tratar para introducirlas en el análisis y la reflexión de diferentes problemas.

El adecuado manejo de estas técnicas grupales garantiza mantener activo el proceso de análisis de un problema, incentivando la participación ordenada del grupo de manera que permitan llegar luego de un proceso de reflexión que va de lo individual a lo colectivo a conclusiones claras sobre el tema que se esta tratando.

Es la vía de trabajo más empleada por la investigadora porque facilita la reflexión y el intercambio de ideas entre las familias y la investigadora.

2.3 Propuesta de actividades de preparación familiar para el desarrollo de hábitos nutricionales en las niñas y niños del cuarto año de vida con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje

Estructura de la propuesta

Esta propuesta de actividades de preparación familiar permite el análisis y profundización de los aspectos relacionados con la formación de hábitos nutricionales en los menores que presentan necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje que asisten al Círculo Infantil Bebé Travieso en el 4to año de vida. Posibilita a las familias el desarrollo de conocimientos, relacionados con este importante tema.

Objetivo general:

Preparar a las familias de las niñas y los niños con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje del 4to año de vida para desarrollar hábitos en sus niñas y niños.

Para comenzar a estructurar la propuesta de actividades de preparación a la familia, fue preciso además, proceder a la **identificación del problema**, para lo cual se elaboraron instrumentos que permitieron un diagnóstico de las carencias y posibilitó reflexivamente establecer los temas a tratar en cuestión.

El diagnóstico constituyó un instrumento funcional desde el inicio, durante y final del curso para la búsqueda de información. Al inicio determinamos las necesidades reales de las familias, durante la aplicación de la investigación, para conocer la transformación del objeto y al concluir, con el objetivo de constatar el estado final y establecer comparación con el inicial.

Se procedió durante el desarrollo de esta etapa a determinar los contenidos teniendo en cuenta que la selección de los mismos resolviera las necesidades de preparación de las familias de niñas y niños con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje para contribuir al desarrollo de hábitos de nutrición con énfasis en el consumo de vegetales en sus menores y considerando la preparación familiar un aspecto decisivo en la atención de los niñas y niños mencionados anteriormente.

La preparación se realiza como parte del sistema de trabajo con la familia del centro, posee 10 temas con un total 10 encuentros con una hora de duración, y frecuencia mensual.

La propuesta esta estructurada 4 charlas educativas, 5 talleres reflexivos, 1 actividad conjunta. Los contenidos que se trabajan corresponden al desarrollo de hábitos nutricionales a continuación se presenta la distribución por actividades.

ACTIVIDAD 1

Tema: Característica de la alimentación en niños y niñas 0 a 6 años de edad.

Objetivos: Debatir sobre las características de la alimentación en niños y niñas de 0 a 6 años de edad.

Formas organizativas: Charla educativa.

Medio de enseñanza: Computadora con mensajes a la familia.

Desarrollo:

Se comenzará presentando a los padres la propuesta dando a conocer los diferentes temas con un bosquejo general a fin de motivar su participación durante esta etapa.

Posteriormente la investigadora colocará un mensaje en la computadora y se auxiliará de un padre para que le de lectura

“ La alimentación adecuada es uno de los índices y condiciones más importante para el desarrollo físico y fisiológico satisfactorio de los niños y niñas, para el aumento de su fortaleza física y su mayor capacidad de resistencia a las enfermedades. Por tanto la calidad del proceso de alimentación tiene que ver directamente con la protección y salud.”

Luego de su lectura se debatirá la necesidad de una adecuada alimentación durante este periodo de la vida, informándole que las necesidades nutricionales son relativamente mayores en la infancia que en los adultos si se expresa con respecto al peso corporal y que resulta necesario brindarle a las niñas y niños pequeñas

cantidades de alimentos en frecuentes raciones durante el día tomando en cuenta la incompleta dentición de estas edades y la pequeña capacidad del estómago.

Se informará además que la alimentación de las niñas y niños debe corresponderse con los ritmos fisiológicos siendo apetitosas pero con nutrientes que favorezcan el crecimiento.

Otro aspecto importante a tratar con los padres es el cambio de presentación de los alimentos así como la llamada anorexia fisiológica que se presenta entre el segundo y tercer año de vida (12 meses -2 años) conociendo que es una etapa transitoria.

Y por último la investigadora informará a los padres la necesidad de realizar seis frecuencias de alimentos al día después de los tres años, así como la importancia del ejemplo de los familiares como patrones para los pequeños infantes por lo que es necesario que este proceso sea bien organizado con un adecuado régimen de alimentación.

Evaluación: Oral

¿Qué importancia le atribuye a la alimentación de los niños y niñas durante los primeros años de vida?

Actividad independiente: Se les orienta que para el próximo encuentro deben traer un menú ofrecido en el hogar a los menores en la semana.

ACTIVIDAD 2

Tema: Una alimentación saludable y variada.

Objetivo: Reflexionar con las familias sobre las necesidades de ofrecer a los niños y niñas una alimentación variada que favorezca su desarrollo físico y general.

Forma organizativa: Taller reflexivo.

Medio de enseñanza: Cesta con frutas de papel con mensajes al dorso.

Desarrollo:

La investigadora comenzará la actividad repartiendo a los padres distintos tipos de vegetales los cuales tendrán colocados por detrás diferentes mensajes relacionados

con la alimentación, por otra parte se colocará una cesta al frente del salón la cual debe quedar llena en la medida en la que ellos vayan leyendo los mensajes y colocándolos dentro de la cesta. Es válido señalar que los padres se quedarán con los mensajes que luego podrán intercambiar entre ellos.

Mensaje1 Los alimentos naturales son más saludables y nutritivos. Ofrézcalos sin adicionar azúcar ni sal. Cree buenos hábitos alimentarios desde edades más tempranas.

Mensaje 2 Para prevenir la anemia de su niña o niño coloque en su dieta carnes rojas y pollo con frecuencia, después de los 8 meses de nacido hígado y pescado. Un niño sin anemia aprende más y es físicamente más activo.

Mensaje 3 Las frutas frescas y los vegetales son alimentos que aportan fundamentalmente vitaminas, minerales y fibras dietéticas que ayudan a tener mayor vitalidad durante la infancia.

Mensaje 4 La expresión de aceptación o rechazo de los alimentos por parte de los padres influyen en la conducta alimentaria de sus hijos trayendo como consecuencia actitudes negativas ante la ingestión de determinados alimentos.

Mensaje 5 Para familiarizar a las niñas y los niños con alimentos como frutas, viandas y vegetales antes de introducirlos en la dieta preséntelos para que los toque los mire y los huela. Aproveche para enseñarles su nombre, forma, tamaño y aroma. Tocar, oír, ver y oler para aprender.

Mensaje 6 Una dieta balanceada y saludable es aquella que contenga carbohidratos como arroz, granos y pastas, proteínas entre las que se encuentran carnes rojas carnes blancas y huevo, ensaladas y vegetales donde se incluyen tomate, habichuelas col, pepino, guayaba, fruta bomba, naranja y dulces con pequeñas cantidades de azúcar, poca grasa y poca sal.

Evaluación: ¿Qué alimentos son fundamentales en la dieta de su niña o niño para prevenir la mal nutrición?

Actividad independiente: Se les orienta realizar un dibujo de conjunto con las niñas y los niños en el hogar seleccionando un vegetal o una fruta.

ACTIVIDAD 3

Tema: El desayuno y su importancia en la dieta de los niñas y niños.

Objetivo: Valorar por parte de las familias la importancia que tiene el desayuno para el desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas.

Forma organizativa: Charla educativa.

Medio de enseñanza: Letras de cartulina.

Desarrollo:

Comenzará la actividad entregando una letra a cada uno de los presentes. Se invitan a formar una palabra que tenga relación con los procesos de alimentación que se realizan al día.

-Almuerzo, merienda, desayuno comida o cena.

Luego de formar la `palabra –Desayuno- se explicará la importancia de este acto de ingestión de alimentos en las primeras horas de la mañana ya que este brinda al organismo la energía necesaria para comenzar las actividades del día y que la tercera parte de los alimentos del día deben ser ingeridos en el desayuno y la merienda de la mañana.

Se tratará además la costumbre de la población de no desayunar o solo brindar la leche a los niños reforzando la ingestión excesiva de alimentos durante la noche lo que trae como consecuencia la obesidad.

Se le ofrecerá opciones que pueden acompañar el desayuno además de la leche o yogur.

Ejemplo frutas frescas – guayaba, plátano, chirimoya, mango, fruta bomba, y otros por su valor nutritiva.

- Pan en rueda o bocaditos con mantequillas, mayonesas y pastas.

- Puede ofrecer al niño o niña natillas, batidos o jugos si lo desea en alguna ocasión ingerir la leche o el yogur.

Evaluación: oral

¿Qué ofrece a su niña o niño en el horario del desayuno?

¿Qué importancia le atribuye a este proceso alimentario?

ACTIVIDAD 4

Tema: Los vegetales en la alimentación.

Objetivos: Reflexionar con las familia la importancia que tiene la incorporación de los vegetales y frutas en la dieta de sus hijos.

Forma Organizativa: Taller reflexivo.

Medios de enseñanza: Grabadora, plegable.

Desarrollo:

Se comenzará pidiéndoles a los padres que escuchen la canción relacionada con el dibujo animado "Los frutis".

Luego se promueve el debate acerca del tema de la canción relacionado con las frutas y vegetales, posteriormente se informa a las familias que en el día de hoy nos referiremos a la importancia que tienen los vegetales para que los niños crezcan sanos y fuertes.

Se colocará previamente en la pizarra los nombres de los vegetales con letra clara y legible, al lado izquierdo se irá haciendo referencia al contenido de vitaminas y minerales de cada uno, en la medida que los padres los vayan nombrando.

Ejemplo

- acelga, berro, espinaca, lechuga, pepino, tomate. Ricos en vitamina A y minerales como el calcio, sodio
- ají, remolacha, zanahoria. Ricos en vitamina B, minerales potasio, sodio

A modo de conclusión de la actividad se entregará un plegable con el título retenga el valor nutricional de los vegetales. Ver anexo (12)

Evaluación: oral.

La investigadora invitará a un papá a decir el nombre de un vegetal y el resto dirá el valor nutricional de este.

Actividad independiente: se les solicitará a las familias que para el próximo encuentro traigan alguna receta de cocina elaborada con vegetales o frutas.

ACTIVIDAD 5

Tema: Algunas recetas elaboradas con vegetales.

Objetivo: Ejemplificar diferentes recetas de cocina que se pueden ofertar en el hogar a los niños y niñas para propiciar el consumo de vegetales.

Forma Organizativa: Actividad grupal.

Medio de enseñanza: Carta menú, recetas de cocina elaboradas con vegetales.

Desarrollo:

Se preparará en el área de juego una mesa con varias sillas y se invita a los padres que se sienten para degustar de un jugo preparado con vegetales – jugo de tomate.

Posteriormente se comentará sobre la presentación y sabor del jugo y la investigadora formulará la siguiente interrogante.

¿Cuál es el aporte nutricional del jugo de tomate?

A continuación se le ofrece a las familias una carta menú por cada mesa donde aparecen diferentes platos y se solicita, que seleccionen los platos que les gustaría elaborar en la casa según sus posibilidades y teniendo en cuenta además los beneficios que estos le reportan a sus hijos.

Ejemplo

- caldo vegetal
- crema de zanahoria
- aporreado de col
- zanahoria en tentación
- ensalada de col
- ensalada de remolacha con salsa de plátano

La investigadora con ayuda de la cocinera del círculo ofrecerá las recetas para la elaboración de cada uno. Ver anexo (9)

Evaluación: Oral

La investigadora realizará un breve comentario sobre la importancia de las recetas de cocina para ofrecer los alimentos de forma variada y motivará para que las realicen en el hogar.

ACTIVIDAD 6

Tema: Para alimentar mejor a nuestros hijos.

Objetivos: Reflexionar con las familias sobre la necesidad de que sus hijos ingieran vegetales y cómo podemos estimular en las niñas y niños la ingestión de los mismos.

Forma organizativa: Charla educativa.

Medio de enseñanza: Cartel, Tabla con guía alimentaría

Desarrollo:

Se dará comienzo informándoles a los padres que en el día de hoy conocerán la importancia de la ingestión de los vegetales y cómo estimular a nuestros hijos para que los ingieran.

Invitaremos a los padres a recoger de encima de la mesa una tarjeta la cual estará escrita previamente con las siguientes palabras:

“Vitaminas, Fibra y sales minerales”

Se les preguntará ¿Qué relación consideran ustedes guarden estas palabras con el tema que estamos estudiando en el día de hoy?

La investigadora explicará que el contenido de las tarjetas es precisamente lo que aportan al cuerpo humano el consumo de vegetales.

Posteriormente se les mostrará un cartel donde aparezcan:

Columna A

Vegetales y viandas que los niños pueden ingerir antes del año: zanahoria, papa, calabaza, tomate, malanga, habichuela, plátano.

Columna B

Vegetales y viandas que los niños pueden ingerir después espinaca, acelga, lechuga, remolacha, pepino, aguacate, quimbombó, col.

Durante el desarrollo de la actividad la investigadora pondrá ejemplos para estimular el consumo de vegetales dándoles consejos a los padres tales como que se debe:

- ❖ Un buen estimulante del apetito es la presentación variada de las comidas, color de los alimentos, combinación de texturas, así como su aroma y su sabor. Trate de evitar la monotonía en la preparación de los alimentos. "Alimentos agradables a la vista, al olfato y al paladar".
- ❖ No se debe forzar la aceptación del nuevo alimento, en un principio tienden a rechazarlos, trate de brindárselos al inicio de las comidas, mejor cuando tienen hambre y preferiblemente que no estén a la vista otros alimentos. " Paciencia, comer no es un castigo"
- ❖ Ofrece el mismo alimento durante dos o tres días consecutivos para que la niña y el niño se familiaricen con el nuevo sabor. Solo con la exposición reiterada se consigue su aceptación. " La constancia hace hábito "
- ❖ Evitar en los niños el consumo solo de los alimentos que le gustan o prefieren los adultos, que limitan la variabilidad y los valores nutricionales. " No elabore solo los alimentos y preparaciones que a usted le gusten, enseñe a su niña o niño a comer alimentos nuevos "

Por la importancia que tiene que los padres recapaciten en los errores que han cometido al no suministrar algunos alimentos importantes a sus pequeños y la necesidad de que rectifiquen estas conductas para no volver a repetirla en su hogar y puedan además irradiar a otras personas que se enfrentan o enfrentarán a la crianza de niños, se le entrega un cuadro con los alimentos que se deben ofrecer a los pequeños durante el primer año de vida y en que orden debe realizarse.

Edad	Alimentos a introducir
------	------------------------

0-6

meses Lactancia materna exclusiva

Jugos de frutas no cítricas, frutas en puré (guayaba, mamey, plátano, melón y mango). Purés de viandas y vegetales: (papa, malanga, plátano, zanahoria)

Verduras (acelga, habichuela)

7 meses Leguminosas (frijoles negros, colorados, chícharos)

8 meses Jugos y purés de piña, tomate, frutas cítricas (naranja, limón, toronja)

9 meses Frutas y vegetales en trocitos

10

meses ya el niño esta en condiciones de mezclar algunos de ellos

12

meses Remolacha, aguacate, pepino, col, espinaca, quimbombó

Evaluación: Oral

¿Diga algunos consejos que pueden poner en práctica para que su hijo ingiera los vegetales?

Actividad independiente: Se les solicita a las familias revisar el mural para padres y considerar los vegetales ofrecidos por la institución y su forma de presentación durante la semana.

ACTIVIDAD 7

Tema: Salud e higiene de los alimentos. Consecuencias de una mala nutrición.

Objetivo: Reflexionar con las familias sobre la necesidad de ofrecer a los niños y niñas una alimentación variada que favorezca su desarrollo físico y general. Demostrar las medidas higiénicas para la elaboración de los diferentes alimentos.

Forma de organización Taller reflexivo.

Medio de enseñanza: Tarjetas con mensajes y buzón familiar.

Desarrollo:

Para dar comienzo a esta actividad se partió de una dramatización. Dos educadoras y un niño del círculo representarán a una madre con un niño enfermo que asiste al consultorio del médico de la familia.

La mamá hace referencia a que su pequeño no se alimenta por falta de apetito, solo le gusta tomar la leche frecuentemente y se le presentan diarreas en ocasiones.

Breve comentario sobre la dramatización.

La investigadora a partir de los criterios sobre la dramatización les explicará a los padres la necesidad de conservar la salud con una adecuada higiene en la alimentación invitándolos a seleccionar mensajes del buzón familiar colocado en el salón. Dichos mensajes serán leídos y debatidos conjuntamente con la investigadora.

- Para una buena nutrición es importante que los alimentos estén frescos y limpios
- Las bacterias y parásitos pueden contaminar un alimento por lo que es necesario guardarlos en lugares frescos, limpios y secos.
- Lavar bien las frutas y vegetales, utilizar agua fresca procedente de una fuente segura para cocinar y lavar.
- Evitar toser, estornudar o tocarse la nariz mientras prepara los alimentos.
- Lavarse las manos con agua limpia y jabón antes de preparar los alimentos.

Evaluación: oral

Ponga ejemplos de cómo usted contribuye en su hogar a una adecuada higiene de los alimentos.

Actividad independiente: Se les orienta a dos o tres padres o a la enfermera del círculo que se acerquen al mural para que recojan por escrito el peso y la talla de su hija o hijo.

ACTIVIDAD 8

Tema: El uso adecuado de las grasas. Los aceites y los vegetales.

Objetivo: Explicar a los padres la necesidad de establecer los límites en el consumo de las grasas así como los alimentos que deben ingerir los niños para recibir este importante nutriente.

Forma de organización: Charla educativa.

Medio de enseñanza: Lámina y afiche.

Desarrollo:

La investigadora comenzará la actividad presentando una lámina con un niño sobrepeso. Comentar la lámina o afiche.

¿Qué peso le gustaría a usted que tuviera su niño o niña teniendo en cuenta su estatura.

La enfermera del círculo les dará a conocer el peso y la talla recordando que para lograr ambos de manera adecuada es necesario garantizar una dieta balanceada, para lo cual es preciso establecer los límites de las grasas y otros alimentos como los dulces.

La investigadora explicará que existen dos tipos de grasas, las visibles y las invisibles.

Dentro de las grasas visibles se encuentran las que se emplean para cocinar: aceites, manteca, tocino, o en la mesa la mantequilla y el queso crema.

Grasas invisibles Se encuentran en los alimentos pero no se ven por ejemplo en carnes, pescado, huevo, leche y sus derivados, en frutas secas, embutidos y aguacates entre otros.

Las frutas secas son almendras, ajonjolí, maní, semilla de girasol, coco pero además son ricas en vitaminas en especial las del complejo B.

Se les informará a los padres que es muy importante ingerir grasas en cantidades moderadas, así como evitar el recalentamiento de las grasas y las de tipo animal como las de cerdo, se les recuerda que es preferible el consumo de aceite de tipo vegetal como los que se encuentran en los frutos secos y en los aguacates.

Evaluación: Oral.

¿Considera importante la ingestión de las grasas dentro de las dietas?.

ACTIVIDAD 9

Tema: Una adecuada alimentación.

Objetivo: Reflexionar acerca de los adecuados procedimientos con los alimentos en el hogar para lograr una correcta alimentación en los niños y niñas.

Forma organizativa: Taller reflexivo.

Medio de enseñanza: Caja de sorpresa con mensajes.

Desarrollo:

Se invitará a las familias a formar 2 equipos para realizar un juego titulado: El laberinto.

En el primer equipo se encargarán de buscar mensajes alimentarios que aparecen en la caja de las sorpresas, los entregarán al equipo 2 que serán los encargados de llenar el camino del laberinto que conduce a la adecuada alimentación para obtener niños y niñas sanas y felices.

Para disminuir la pérdida de vitaminas en los alimentos como frutas y vegetales.

Mensajes:

- Exponerlos al sol.
- Almacenarlos por breve tiempo.
- Mantener los alimentos destapados durante la cocción.
- Guardar en congelación los vegetales que no van a ser consumidos en corto plazo.
- De los métodos de cocción, preferir el cocinado a vapor o con pocas agua. La freidura es el método que destruye las vitaminas.
- Elaborar los jugos inmediatamente antes de consumirlos.

El uso de aceites y grasas.

Mensajes:

- Ingerir grasas en cantidades moderadas.
- No consuma alimentos fritos más de 2 ó 3 veces a la semana.
- Prefiera los alimentos cocinados al vapor, horneados, asados o hervidos.
- Consuma con moderación la yema del huevo y vísceras por su contenido de colesterol.

Las carnes y su consumo.

- Prefiera las carnes blancas a las rojas.
- No consuma la piel del pollo.
- Consuma pescado 2 ó 3 veces por semana.
- Prefiera las carnes horneadas, hervidas o a la parrilla, a las fritas o elaboradas en salsa.

Consumo de sal y azúcares:

- Disminuya la cantidad de azúcar que añade a la leche, yogur de frutas, batidos etc.
- Ofrezcale al niño todo tipo de dulce (caseros, industriales, caramelos, confituras)
- Para endulzar alimentos prefiera el azúcar parda o la miel son más saturadas.
- Añada menos sal al elaborar alimentos.
- Coloque un salero en la mesa.
- Modere el consumo de alimentos encurtidos, conservas, productos salados, ahumados.

Evaluación: Oral.

De los mensajes seleccionados cuales ha puesto en práctica durante los procesos de alimentación.

Actividad independiente: Se les orienta a los padres escoger un mensaje y sobre este, elaborar en el hogar un dibujo, un modelado con plastilina, una poesía o cuento de forma sencilla, la investigadora les pondrá ejemplos.

ACTIVIDAD 10

Tema: Puertas abiertas Observación y valoración del proceso de almuerzo.

Objetivo: Demostrar a las familias en la práctica educativa como las educadoras de conjunto con el personal de servicio favorecen el desarrollo del proceso de alimentación.

Forma de organización: Actividad conjunta.

Medio de enseñanza: Cubiertos, servilletas, doiles y jarro de agua.

Desarrollo:

Primer momento

Creación de condiciones previas para realizar la actividad.

Durante este primer momento se comenzará con una conversación con la familia sobre las acciones que realizaron en el hogar ¿cómo lo hicieron?, ¿quiénes colaboraron?, ¿qué lograron? Y se evacuarán las dudas que con respecto a los temas ofrecidos para elaborar recetas.

Luego se le orienta a los padres que van a observar un proceso de almuerzo en que deben ver los alimentos que se les ofrece, la forma en que se presenta dichos alimentos y la presencia del clima agradable durante este proceso.

Segundo momento (desarrollo de la actividad).

- Promoción de un clima favorable para la actividad invitaremos a una familia a que presente los alimentos que se ofrezcan. Otra familia junto a su niño ayudara a realizar la guardia del comedor.

-Atención a las diferencias individuales la investigadora brindara atención individualizada con demostraciones, sugerencias a aquellas familias y niños que lo requieran.

-Promoción de la relación entre familias y niños. La investigadora estimulara el establecimiento de la comunicación y las relaciones entre las familias y la familia con sus niños.

Tercer momento

Valoración de los resultados en función de los objetivos de la actividad durante este momento de la actividad se invitara a los padres a pasar al salan para realizar un intercambio.

Primeramente se realizara la valoración de los resultados del proceso de alimentación manifestando que van logrando y que falta por lograr en el grupo de niño y de forma particular.

Orientación a la familia sobre la continuidad de las acciones educativas en el hogar.

Durante el desarrollo de este momento se estimulará a las familias para que sugieran que otras actividades les gustaría realizar en el hogar para continuar favoreciendo los correctos hábitos alimentarios. Se les orienta el uso de folletos como Guías alimentarias para la población cubana mayor de dos años de edad, y de otros folletos que recogen diferentes recetas de cocina.

Por último se estimulará a las familias por su participación en esta propuesta de actividades estimulándolos para que transmitan a otras personas los conocimientos adquiridos.

Para terminar se aplicará la técnica del PNI. Señalar lo positivo, negativo e interesante.

Positivo: Aprendí como alimentar adecuadamente a mi niño comiendo más sano y de esta forma contribuir al desarrollo físico general, favoreciendo el desarrollo de hábitos alimentarios.

Comprendí que el ejemplo de los padres en el consumo de vegetales es muy bueno para los niños.

Entendí que cuando mi niño se alimenta bien aprende muchas cosas y dentro de ellas los hábitos

Quisiéramos seguir contando con esta orientación para resolver otros problemas que se nos presenten en nuestras casas con nuestros hijos.

Negativo: Lamento que otras familias no hubieran estado aquí para aprender lo mismo que todos nosotros.

Interesante: Opino como papá que la investigadora amplía nuestros conocimientos gracias a su creatividad.

2.4 Validación de la propuesta de actividades de preparación familiar para el desarrollo de hábitos nutricionales en las niñas y niños del cuarto año de vida con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje

Se procede al análisis de los resultados de cada una de las etapas que nos permitieron realizar la propuesta de actividades de preparación familiar.

Durante la **primera etapa** se determinaron las potencialidades y carencias de las familias que conformaron la muestra, todo lo anterior permitió elaborar el problema de investigación, para lo cual se aplicaron instrumentos a directivos, educadores y familias que posibilitaron arribar a un diagnóstico certero de la necesidad que tenían las familias de la importancia de la formación de hábitos nutricionales.

En la **segunda etapa** se procedió a elaborar un grupo de actividades bien estructuradas, planificadas y organizadas de forma tal que las familias fueran recibiendo los conocimientos desde los aspectos más generales hasta los más específicos, centrando siempre la atención en sensibilizar a las mismas sobre la necesidad de recibir temas que amplíen sus conocimientos para poder brindar una mejor atención a las niñas y los niños con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje para contribuir al desarrollo de hábitos nutricionales. Ver anexo (8).

Las familias manifestaron agrado por esta propuesta de actividades y asumieron sus necesidades para contribuir al desarrollo de hábitos nutricionales y se motivaron por conocer constantemente acerca de los temas. Preguntaban para evacuar sus dudas. El tema que ofreció más dificultades para su asimilación fue

el que abordaba la importancia que tienen los vegetales para que sus niños y niñas crezcan sanos y felices. En general se apreció la atención que prestaron a los temas y se entusiasmaron mucho con el desarrollo de una propuesta de actividades en general.

Para el desarrollo de los diferentes temas se invitaron a personas especialistas en la materia lo que permitió darle a las actividades un carácter puramente científico, dinámico y ameno.

En la **tercera etapa** como otra tarea se encontraba la del seguimiento y evaluación a la preparación familiar para lo cual se llevaron a cabo acciones de visitas al hogar de cada una de las familias involucradas en la investigación, para comprobar como los conocimientos adquiridos por las familias se ponían en práctica para favorecer el desarrollo de hábitos nutricionales en las niñas y niños con necesidades educativas especiales en comunicación y el lenguaje en el 4to año de vida.

Evidentemente se observaron logros en las visitas realizadas a los hogares. Pues se apreciaba como los padres aprovechando todos los conocimientos recibidos los ponían en práctica durante los procesos de alimentación, contribuyendo con sus niñas y niños a desarrollar hábitos de nutrición con énfasis en el consumo de vegetales.

Al analizar el comportamiento en las técnicas participativas y los instrumentos aplicados en el tema 1 se pudo constatar lo siguiente: Durante la actividad los padres se mostraron muy motivados, muy estimulados con el tema que se les estaba impartiendo, donde se le ofrecieron las características de la alimentación en sus niños de 0_6 años de edad, expresaron sus criterios sobre la importancia del papel de las familias en la correcta nutrición de sus hijos.

En el tema número 2 referente a una alimentación saludable y variada, se pudo observar el interés de los padres por esta actividad, manifestando disposición para participar en la lectura de los mensajes.

Durante el desarrollo del tema número 3 titulado “El desayuno y su importancia en la dieta del niños” se pudo apreciar que durante la misma los padres se mostraron muy agradecidos por la oportunidad de escuchar la importancia que tiene el desayuno para el desarrollo físico e intelectual en sus hijos, en un momento de la misma se les brindaba distintas opciones para conformar un buen desayuno.

Cuando se analiza el comportamiento de las familias en el tema número 4 se aprecia como los padres fueron capaces de reconocer que en ocasiones no realizan una adecuada alimentación desconociendo en muchos casos las vitaminas, minerales y otros nutrientes que poseen los vegetales, lo que quedó expresado a través de las diferentes respuestas, la participación fue activa y como dato de interés se observa las relaciones de empatía entre la investigadora y los participantes.

Al analizar la actividad número 5 se pudo constatar que los padres iban asimilando los conocimientos respecto a la importancia de una buena y variada alimentación. La evaluación realizada en esta actividad demostró como con recetas sencillas y de fácil elaboración se puede alimentar mejor a sus hijos.

En el tema número 6 referente a como alimentar mejor a sus hijos los padres manifestaron su agrado por esta actividad pues de forma práctica se les brindaron recursos que les permiten que sus niños se estimulen para ingerir los vegetales y cual debe ser el orden para la introducción de los mismos en la dieta.

Al analizar el tema número 7 correspondiente al uso de las grasas, los aceites y los vegetales, se puede plantear que fue muy aceptado por los padres, durante el mismo se expusieron criterios en cuanto al correcto peso y talla de sus niños y niñas, su experiencias prácticas en el consumo de las grasas, se iba observando como la familia había interiorizado la necesidad de modificar sus modos de actuación para contribuir adecuadamente al desarrollo de hábitos alimentarios en sus niñas y niños.

Cuando se aborda el tema número 8, se aprecia gran disposición de la familia para recibirlo, esperaban con ansias que se desarrollara el mismo, elogiaron los medios que se habían creado y lo productivo que habían resultado en la asimilación de los conocimientos por parte de ellos, se mostraban desinhibidos, querían participar constantemente.

Respecto al tema número 9 se plantea que los padres durante el desarrollo del mismo se mostraron muy participativos, entusiasmados con los mensajes que se les ofrecieron para construir el laberinto que conduce a una adecuada alimentación, La evaluación fue muy debatida por los participantes en cuanto a los mensajes que han puesto en práctica durante los proceso de alimentación en el hogar, lo que sirvió para comprobar los conocimientos que se habían adquirido.

En el tema número 10 se apreciaron resultados que coinciden con la actividad anterior, los padres estaban muy estimulados pues querían observar como se desarrollaba el proceso de almuerzo y los hábitos que

sus niños debían dominar, se pudo apreciar que estaban atentos a la variedad de alimentos que se les ofreció a sus hijos, repetían frases para estimular la ingestión de los alimentos. Este aspecto fue muy reconfortante para la investigadora la cual percibía en cada uno de los actos de los padres cuan efectiva iba resultando su propuesta. Se aplicó la técnica del PNI para recoger todos los criterios finales y las consideraciones de los padres acerca de la propuesta de actividades que ya concluía.

Para recoger el comportamiento de las familias durante cada encuentro se realizó un registro anecdótico reflejando los aspectos más significativos de cada uno.

Al concluir la aplicación de la propuesta de actividades dirigida a las familias de las niñas y los niños con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje del 4to año de vida del Círculo Infantil “Bebé Travieso” para estimular el desarrollo de hábitos de nutricionales que se inició en septiembre del 2010 y concluyó en marzo del 2011, tuvo una duración de 24 horas, impartido en cuatro horas semanales a través de actividades conjuntas y actividades para el hogar con los padres, se arrojaron los siguientes resultados.

En la **Entrevista** realizada a las Estructura de Dirección, anexo (1) luego de aplicada la propuesta las dos entrevistadas contestan a la **interrogante 1** referida a la importancia del desarrollo de hábitos nutricionales consideran muy importantes la formación y desarrollo de hábitos nutricionales en estas edades por que a partir del buen estado nutricional de los menores dependerá el desarrollo físico y de salud de los mismos que influye a su vez en el desarrollo intelectual de cada una de las niñas y niños.

En la **interrogante 2** referida a los actos que acomete la institución para incidir sobre las familias para el desarrollo de hábitos nutricionales las entrevistadas plantean que hay que continuar impartiendo temas relacionados con la problemática, intercambios con especialistas de salud como enfermeras, médicos que visitan el centro todo esto en reuniones de preparación familiar para participar en actividades conjuntas.

En la **interrogante 3** referida a las dificultades en el desarrollo de hábitos los directivos plantean que se necesita continuar estimulando los hábitos de nutrición: comer con agrado algunos vegetales como la remolacha y el pepino, poco consumo de azúcar en la leche y jugos así como favorecer el desarrollo de hábitos por medio de todas las personas que de otra forma.

En la **Interrogante 4** referida la valoración de la participación de las familias es de muy positiva por que en el transcurso de los encuentros las familias su fueron incorporando con mucho entusiasmo e interés lo que se evidencia en las observaciones realizadas a los procesos de almuerzo y merienda así como en los intercambios realizados en las preuniversidades ya que las niñas y niños han incorporado alimentos que no ingerían como: picadillo de pescado, vegetales y frutas.

A la **interrogante 5** referida a los aspectos que debe proyectarse en la institución a partir de esta problemática las entrevistadas como recomendación proponen continuar acciones de trabajo de conjunto con las familias de estos menores.

En la **Entrevista realizada a la familia** anexo (2) después de aplicada la propuesta de actividades se obtuvo como resultado en la **interrogante 1** referida al conocimiento de los hábitos que se pueden formar desde las edades más tempranas que : la totalidad de las familias expresan frecuentemente los hábitos que ya conocían como son el de control de esfínteres, comer solos, dormir en horarios del mediodía y noche entre otros ya conocen la necesidad de que sus niñas o niños acepten e ingieran diferentes tipos de alimentos para crecer sanos y fuertes.

En la **interrogante 2** referida a los alimentos que ofrecen con mayor frecuencia la totalidad coinciden que: ofrecen proteínas incluyendo el picadillo de pescado, arroz, frijoles, sopa crema, viandas hervidas, frutas y vegetales incluyendo los postres jugos y refrescos.

A la **interrogante 3** referida a la frecuencia en que los menores consumen vegetales y el modo de ofrecerlos todos contestan que ya sus niñas y niños les gusta comer con agrado los vegetales y que ellos se los ofrecen en ensaladas, cocidos individualmente o con otros alimentos y en diferentes formas recurriendo a las recetas de cocina que se les ofreció en la propuesta de actividades.

En la **interrogante 4** referida a las enfermedades que aparecen por una deficiente nutrición y las vías para eliminarlas la totalidad hacen mención a los problemas de bajo peso, obesidad, dificultades visuales por déficit de proteínas y diarreas. Todos coinciden que algunas de las vías para evitarlas son lavar bien los vegetales antes de consumirlos, así como las manos de los menores, ofrecer a los menores alimentos frescos y bien elaborados, ofertar una dieta balanceada donde se incluyan todos los grupos de la pirámide alimentaría. La totalidad de las familias desean continuar recibiendo estas actividades para conocer más sobre como nutrir mejor a sus niñas y niños.

Se aplicó una **entrevista a las educadoras del 4to año de vida** anexo (3) en esta etapa final con el objetivo de indagar acerca del desarrollo alcanzado por las niñas y los niños en el desarrollo de hábitos de nutrición se concluyó que:

En la **interrogante 1** referido a la importancia de formar hábitos nutricionales desde las primeras edades las docentes expresan que ha continuado estudiando y profundizando en el estudio de hábitos nutricionales de las niñas y niños desde las primeras edades dado la importancia del tema.

En la **interrogante 2** referido los procedimientos que utilizan para contribuir a una adecuada formación de hábitos las educadoras son del criterio que ya en esta etapa se utilizan nuevas procedimientos para la formación y desarrollo de hábitos nutricionales toda vez que las niñas y los niños han incorporados nuevos alimentos en su dieta por lo que ahora requiere ser estimulado por sus acciones e iniciativas durante los procesos de alimentación a través de aplausos entrega de estímulos, poniéndolos como ejemplos positivos a otros niños.

En la **interrogante 3, 4** referido a los alimentos de mayor preferencia y los menos aceptados por parte de las niñas y niños las docentes refieren que además de los alimentos mencionado en un inicio, los menores del grupo ingieren la mayoría de los alimentos que se ofrecen (la sopa crema y el picadillo de pescado en este último alimento los pequeños expresan que los pone fuerte y grande) aunque se debe continuar insistiendo para que coman con agrado vegetales como el pepino y la remolacha.

En la **interrogante 5** referido a las causas fundamentales para que los menores rechacen determinados alimentos las docentes corroboran que el origen al rechazo de los alimentos está en la poca estimulación lo que queda demostrado ya que al aplicar la propuesta dirigida a estas, los niños del salón de 4to año han comenzado a ingerir con agrado los alimentos que en un inicio eran rechazados y que ahora han incorporado a su dieta para satisfacción de todos los adultos que de una forma o otra inciden en la vida de estos menores.

Observación al proceso de alimentación: En esta guía aplicada a las niñas y niños del salón del 4to año de vida se incluyeron aspectos relacionados sobre la ingestión de los alimentos que se ofertan en el menú, queda demostrado que ya han logrado aceptar con agrado todo lo que se les ofrece (sopa crema, picadillo de pescado, vegetales, viandas hervidas) así como el orden al degustarlos dejando para el final los postres. Lo que demuestra el desarrollo alcanzado en cuanto a los hábitos de nutrición. Anexo (4).

Después de aplicada la propuesta se realizan las **Visitas al hogar:** Se apreció que las familias ponen en práctica modos de actuación que posibilitan el desarrollo y la formación de hábitos nutricionales en las niñas y los niños y se preocupan por ofrecer variedad en el menú incluyendo las recetas elaboradas con vegetales, se crean las condiciones previas para realizar los procesos de alimentación ofertando los alimentos, en casi la totalidad de las familias, por separados con una adecuada presentación. Se estimula en los hogares el desarrollo de hábitos nutricionales, al niño que en un inicio se le ofreció en su menú tomate y se lo comió se pudo apreciar que ya come zanahoria. Su mamá refiere que en su dieta se han incorporado otros vegetales como la col, pepino y proteínas como el pescado. Ver anexo (5).

La experiencia profesional de la investigadora ha comprobado luego de la aplicación de los instrumentos anteriormente mencionados y realizados en esta etapa de la investigación que las niñas y los niños con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje que asisten al 4to año de vida del Círculo Infantil Bebé Travieso han desarrollado hábitos de nutrición, incorporando alimentos que en un inicio eran rechazados, a su dieta alimentaría aunque se debe continuar favoreciendo el desarrollo de hábitos de forma general por parte de todas las familias armoniosamente vinculados con la institución con el fin de desarrollar habilidades y capacidades en los mismos como uno de los objetivos fundamentales de la Educación Preescolar. Ver anexo (11).

Para validar la propuesta de actividades de preparación de las familias de las niñas y niños con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje del 4to año de vida, se procedió a pedirle criterio a tres personas especialistas, una de ellas dietista de la Dirección Municipal de Educación con 10 años de experiencia, una profesora del Instituto Superior Pedagógico Conrado Benítez de Cienfuegos con 12 años de experiencia además una Master en Ciencias de la Educación Especial con 18 años de experiencia en la labor para lo cual se elaboró una entrevista que refleja los siguientes criterios:

Consideran que en la propuesta de actividades existe correspondencia entre el contenido, el objetivo y el desarrollo, en función de lo que se pretende lograr. Los especialistas sostienen como criterio de que el sistema de actividades es efectivo porque contribuye a desarrollar conocimientos en las familias de las niñas y niños con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje para posibilitar el desarrollo de importantes hábitos en los niños especialmente los de nutrición. Se aceptaron algunas sugerencias para enriquecer los temas en aras de aportar la mayor cantidad de información posible a las familias antes mencionadas.

Los compañeros que respondieron la entrevista se caracterizaron por su honestidad, cooperación. Las principales fuentes que evalúan la salida de los argumentos de los especialistas son la experiencia y la

dedicación a la Educación Especial y Preescolar así como: Experiencia laboral, Información actualizada del tema y nivel pedagógico competente.

Como resultado del criterio de especialistas, se sometieron a consideración los siguientes aspectos Ver anexo (10).

- ❖ El sistema de conocimientos establecido.
- ❖ Recomendaciones para el tratamiento de la formación y desarrollo de hábitos nutricionales en las familias de los menores con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje.

Es válido señalar que durante los tres primeros encuentros comenzaron asistiendo cinco padres y a partir del encuentro tres se incorporaron dos padres, la asistencia fue mejorando progresivamente, lo que demuestra el nivel motivacional de los mismo que se fue elevando y llegó a la totalidad de las familias en el encuentro cuatro, producto de la comunicación que establecen a diario entre ellos. Se incorporaron además otros miembros de las familias y al concluir la propuesta de actividades y se comenzaron a observar la influencia de los conocimientos en los modos de actuación de los niños durante el proceso de almuerzo.

Además constituye un motivo de satisfacción para la investigadora haber creado y puesto en práctica una propuesta de actividades dirigida a las familias de los niños con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje donde se vinculan los conocimientos y la experiencia práctica de dos enseñanzas, la Preescolar y la Especial.

Después de aplicada la propuesta de actividades se constató que la misma fue de gran utilidad, ya que preparó a las familias de los menores del cuarto año de vida con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje del Círculo Infantil Bebé Travieso para incidir positivamente en ellos contribuyendo con los conocimientos adquiridos en la preparación para formar y desarrollar hábitos nutricionales en estos menores.

CONCLUSIONES

Los postulados teóricos y metodológicos relacionados con el tema de la investigación posibilitaron comprender la necesidad que tienen las familias de prepararse para contribuir con el desarrollo de hábitos en los niños y niñas con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje del 4to año de vida.

El diagnóstico del estado inicial de las familias constituyó una herramienta fundamental en la determinación de las necesidades y potencialidades de las mismas para contribuir a su preparación para desarrollar hábitos en los niños y niñas con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje del 4to año de vida del Círculo Infantil “Bebé Travieso”.

La aplicación de una propuesta de actividades dirigida a las familias de las niñas y niños con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje del 4to año de vida permitió tener resultados positivos en la preparación de las familias y en el desarrollo de hábitos nutricionales que repercuten de forma significativa en el desarrollo integral de cada niña o niño.

RECOMENDACIONES

Considerando el valor educativo de esta propuesta de actividades elaborada se recomienda a las Estructuras de Dirección continuar profundizando en los temas de preparación a las familias y otros que se consideren necesarios a partir del diagnóstico de las familias y los niños con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje.

Incentivar investigaciones futuras a las estudiantes en formación relativas a la búsqueda de nuevas alternativas para la formación de hábitos nutricionales en los menores de edad preescolar con necesidades educativas especiales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Carter, Hodding (1907-1972) <http://www.con>. Las siete leyes espirituales para padres.
2. Varona, José Enrique de la: Problemas actuales de la educación I.-En Casett # 2: Maestría en Ciencias de la Educación: Video clase, No. 5.
3. Armas Amador, María Marlén De. En Tesis de Maestría, 2008.- p. 14.
- 4“Nutrición humana”. En: Microsoft® Encarta® 2007 [DVD]. Microsoft Corporation, 2006.

BIBLIOGRAFIA.

ABREUS GUERRA, HEDÍ. Diagnóstico de las desviaciones en el desarrollo psíquico.-- La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1990. - -121 p

ALTANEJOS, MILAGROS. Propuesta Metodológica para profesores reflexivos. ¿Como trabajar con la diversidad del aula?- - p189_191. En: estudio de la Comunicación. - - Número 10, 2006.

ALVARES ROJAS, VÍCTOR. Diagnóstico Pedagógico. - - Ed. Alfar, 1984.- - 125p

ARES MUZIO, PATRICIA. Mi familia es así. - -La Habana: Ed. Ciencias Sociales, 1990.-
- 140p

BELL RODRÍGUEZ, RAFAEL. Educación especial: razones, visión actual y desafíos. - -
La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1996. - -140 p.

BRUECKNER, LEO J. Diagnostico y tratamiento de las dificultades en el aprendizaje/ ,
Guy L. Bond . - -La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1975. - -144 p

CASTRO ALEGRET, PEDRO LUIS. Como la familia cumple su función educativa.--La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1996. - -63 p.

CASTRO RUZ, Fidel. El futuro desarrollo de nuestra educación tendrá una enorme
connotación política, social y humana. - - En: Granma (La Habana). - - 8
de febrero, 2003.___ p.4.

Clínica audiológica. - -La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2007. - -88p

COLLAZO DELGADO, BASILIA. La orientación en la actividad pedagógica /
María Puentes Alba. __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2001. _ 248
p.

Compendio de Pedagogía.-- La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2002. __ __
354p.

Convención sobre los derechos del niño. __ __ [s. l]: UNICEF, [s a]. __ __ 95p.

CUBA, MINISTERIO DE EDUCACIÓN. Concepción de programas de
Educación Preescolar del 6to año de vida. --La Habana: Ed. Pueblo y
Educación, 1995. - -49 p.

CUBA. MINISTERIO DE EDUCACIÓN: INSTITUTO PEDAGÓGICO
LATINOAMERICANO Y CARIBEÑO. Fundamentos en la investigación
educativa: Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo I: primera parte. __
__ [La Habana]: Ed. Pueblo y Educación, [2005]. __ __ 31 p.

_____. Fundamentos en la investigación
educativa: Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo II segunda parte.
__ __ [La Habana]: Ed. Pueblo y Educación, [2005]. __ __ 31 p.

_____. Fundamentos en la investigación
educativa: Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo II: segunda parte.
__ __ [La Habana]: Ed. Pueblo y Educación, [2006]. __ __ 31 p.

_____. Fundamentos en la investigación
educativa: Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo II tercera parte. __
__ [La Habana]: Ed. Pueblo y Educación, [2006]. __ __ 31 p.

_____. Fundamentos en la investigación
educativa: Maestría en Ciencias de la Educación: Módulo II cuarta parte. __ __
[La Habana]: Ed. Pueblo y Educación, [2006]. __ __ 31 p.

_____. Fundamentos en la investigación
educativa: Maestría en Ciencias de la Educación: Mención en Educación
Especial: Módulo 3 primera parte. __ __ [La Habana]: Ed. Pueblo y Educación,
[2007]. __ __ 95 p.

_____. Fundamentos en la investigación educativa: Maestría en Ciencias de la Educación: Mención en Educación Especial: Módulo 3 segunda parte. __ __ [La Habana]: Ed. Pueblo y Educación, [2007]. __ 95 p.

_____. Fundamentos en la investigación educativa: Maestría en Ciencias de la Educación: Mención en Educación Preescolar: Módulo 3 primera parte. __ __ [La Habana]: Ed. Pueblo y Educación, [2007]. __ 77 p.

_____. Fundamentos en la investigación educativa: Maestría en Ciencias de la Educación: Mención en Educación Preescolar: Módulo 3 segunda parte. __ __ [La Habana]: Ed. Pueblo y Educación, [2007]. __ 77 p.

CHKOUT, TATIANA. Los niños con implante coclear. Un acercamiento a la atención psicopedagógica/ Teresa Morales Martínez. - - La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2008. - -141 p.

De quien es la responsabilidad: de la escuela o de la familia / María Teresa Burke Beltrán... [et, al]. - -La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1988, - - 56 p.

DOMINGUEZ PINO, MARTA. Principales Modelos Pedagógicos de la Educación Preescolar / Franklin Martínez Mendoza. __ __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2004. __ 114p.

Educa a tu Hijo: Programa para la familia dirigido al desarrollo integral del niño. __ __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1992. __ 9t.

Educación de alumnos con necesidades educativas especiales. - - La Habana:Ed. Pueblo y Educación, 2002. - -62p.

Esquema conceptual, referencial y operativo sobre la investigación educativa / Beatriz Castellanos Simons... [et. al]. __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2005. __ 132 p.

FERNANDEZ PEREZ DE ALEJO, GUDILIA. Bases teóricas y metodológicas de la estimulación temprana y preescolar para los niños con N.E.E. __ La Habana: Ed. CITMA, 2006. __ Material mimeografiado.

La formación de hábitos en los niños y las niñas de 0 a 6 años. - - La Habana: Ed. Pueblo y educación, 2007. - - 20p

GESELL, ARNOLD. Diagnóstico del desarrollo. __ La Habana: Instituto Cubano del libro, 1971. __ 78p.

Hacia una concepción didáctica potenciadora del desarrollo de los escolares con necesidades educativas especiales / Sonia Guerra Iglesias... [et. al]. __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2006. __ 168 p.

JIMENEZ MARTINEZ, PACO. De la educación especial a la educación en la diversidad / Monserrat. Vila Suñe. __ Málaga: Ed. Aljibe, 1999. __ 387p.

La comunicación educativa en la atención a niños con necesidades educativas especiales / Juana Betancourt Torres... [et. al]. __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2003. __ 90 p.

La experiencia cubana en la atención integral al desarrollo infantil en edades tempranas. __ Ed. UNICEF, 2002. __ 68 p.

LEGASPI DE ARISMENDI, ALCIRA. Pedagogía Preescolar. __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1999. __ 188 p.

LOPEZ HURTADO, JOSEFINA. Un nuevo concepto de Educación Infantil. __ La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2001. __ 30p

Manual de alimentación. Fundamentos técnicos – metodológico. Folleto 1 / Ester Igarza Ávila... (et. Al) ---La Habana, MINED, (s.a).—54p

Manual de dietas para los círculos infantiles, Colectivo de autores, Ministerio de educación, 1985

MARCIANO MARCIAL, ZER. Las políticas de comunicación ante los retos del nuevo milenio: Pluralismo, diversidad cultural, desarrollo económico y tecnológico y bienestar social. __ p371_398. __ En: estudios de comunicación. __ Año 11, N^o20, 2006.

MARTINEZ, MILAGROS. Críticas al enfoque de Educación Intercultural y consecuencias prácticas. __ p121_136. __ En: estudios de comunicación. __ N^o10, 2006.

MARTINEZ MENDOZA, FRANKLIN. La estimulación temprana. Enfoques, problemáticas y proyecciones. __ En: reflexiones desde nuestros encuentros. (La Habana). __ julio, 2002.

----- El proyecto Curricular. - - La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2004. - -117p.

Anexo # 5

Guía de observación al proceso de alimentación de niñas y niños en el hogar.

Objetivo: Observar si las niñas y niños ingieren todos los alimentos que se les oferta en el menú antes y después de aplicada la propuesta de actividades.

Indicadores:

1. Variedad en el menú que se ofrece.
2. Tienen buena presencia las ofertas de menú.
3. Estimulan la ingestión de todos los alimentos haciendo énfasis en los vegetales.
4. Si Ingieren todos los vegetales que se le ofertan (tomate, zanahoria, col, habichuela).

Anexo # 4

Guía de observación al proceso de alimentación (tomado de la guía de observación para proceso de alimentación, documento para evaluar la calidad del proceso educativo)

Objetivo: Observar si las niñas y niños ingieren todos los alimentos que se les oferta en el menú antes y después de aplicada la propuesta de actividades.

1- Creación de condiciones para realizar el proceso.

La preparación de las actividades necesarias para la realización de este proceso implica:

- ❖ La previsión de los materiales que se utilizarán así como el aprovechamiento del tiempo para garantizar su paulatinidad.
- ❖ Las condiciones higiénicas sanitarias del espacio donde se realizará.
- ❖ La participación de los niños.

2- Contribución al estado emocional positivo de los niños.

Se creará una atmósfera agradable de distensión y flexibilidad donde se promueva la acción independiente del niño con orientaciones, sugerencias, apoyos pero sin imposiciones.

3- Promoción de hábitos y habilidades necesarias para el proceso.

La labor de orientación del adulto para la adecuada formación de hábitos y habilidades debe estar presente desde el inicio y hasta la culminación del proceso.

Se debe promover la formación de hábitos de mesas, alimentarios así como el autovalidismo teniendo en cuenta las características y posibilidades de cada uno de los niños.

4- Estimulación de la actividad independiente del niño.

La constante estimulación de los niños utilizando fundamentalmente sugerencias como forma de orientación permitirá que los niños ejecuten las acciones necesarias.

Se promoverá la realización de acciones por los niños cada vez de modos más independiente mediante sugerencias y otras formas de orientación que contribuyan a ello. La estimulación para que lo logren hacer, es fundamental.

5- Atención a las diferencias individuales.

Se brindará la ayuda y estimulación necesaria en correspondencia a las necesidades que los niños muestren al realizar las diferentes acciones y tomando en cuenta el conocimiento que de su desarrollo integral se posee.

6- Establecimiento de una relación afectiva con los niños.

La realización del proceso debe ocurrir en un ambiente distendido, libre de rigidez en el cual la comunicación que se establezca con los niños transmita seguridad, confianza y afecto.

7- Estimulación de las relaciones afectivas entre los niños.

En el desarrollo de los procesos se debe asignar tareas que promuevan la colaboración entre los niños y su Validismo. La satisfacción que sienten al desarrollarla favorece las relaciones entre ellos.

9- Comunicación verbal del adulto con los niños.

Durante el desarrollo de los procesos se requiere de las sugerencias del adulto para orientar las acciones que realizan los niños para estimularlos brindando reforzamiento positivo. Esto contribuye a la comprensión de lo que debe hacer para mejorar la ejecución de las acciones necesarias.

8- Estimulación de la comunicación entre los niños.

La realización de los procesos requiere un ambiente tranquilo sosegado en el cual la comunicación entre los niños debe ser estimulada y orientarse para que se ajuste a las condiciones del momento.

9- Promoción de un ambiente sosegado y tranquilo.

Garantizar un ambiente tranquilo al desarrollar los procesos constituye un requisito higiénico indispensable que debe cumplirse desde su preparación hasta la terminación de cada uno de ellos.

1. Creación de las condiciones para realizar el proceso.
2. Contribución al estado emocional positivo de las niñas(os).
3. Promoción de hábitos y habilidades necesarias de la ingestión para el proceso.
4. Estimulación de la independencia durante el proceso de alimentación de las niñas(os).
5. Alimentos que fueron ofrecidos en proceso de almuerzo.
6. Alimentos que fueron consumidos por las niñas(os) con mayor preferencias.
7. Demostración del adulto acerca de la ingestión de vegetales.
8. Promoción de un ambiente sosegado y tranquilo.

Anexo # 3

Entrevista a las educadoras del 4to año de vida.

Objetivo: Indagar acerca del desarrollo alcanzado por las niñas y los niños con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje en el desarrollo de hábitos de nutrición.

Estimada educadora necesitamos de su colaboración para intentar resolver un problema científico que se presenta en la institución. Esperamos de su ayuda.

1. ¿Conoce la importancia de formar hábitos nutricionales o alimentarios en las niñas y niños desde las primeras edades?
2. ¿Qué procedimientos utiliza con las niñas y niños de su salón para contribuir a una adecuada formación de hábitos nutricionales?
3. ¿Qué alimentos prefieren ingerir las niñas y niños que usted atiende?
4. ¿Qué alimentos rechazan con mayor frecuencia?
5. ¿Qué causas fundamentales son las que usted estima han llevado a que los menores rechacen determinados alimentos?

Anexo # 2

Entrevista dirigida a las familias del Círculo infantil Bebé Travieso.

Objetivo: Indagar la preparación que tienen las familias para fomentar hábitos nutricionales con énfasis en el consumo de vegetales en sus niñas y niños antes y después de aplicada la propuesta de actividades.

1. Conoce los diferentes hábitos que se pueden formar en el hogar desde las edades más tempranas.
2. Mencione los alimentos que usted ofrece a su niña o niño con mas frecuencia en el menú diario.
3. ¿Cuántas veces a la semana consume su niña o niño vegetales? En que forma se los ofrece.
4. Conocen las diferentes enfermedades que aparecen por una deficiente nutrición y las vías para la eliminación de las mismas.
5. Le gustaría recibir una propuesta de actividades que le aporte conocimientos relacionado con la correcta nutrición que deben tener las niñas y los niños en las primeras edades para poder crecer sanos y fuertes.

Anexo #1

Entrevista a directivos.

Con el objetivo de constatar el nivel de preparación que posee la familia acerca de las niñas y los niños con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje para el desarrollo de hábitos nutricionales.

Consigna: Investigamos la preparación de las familias de los menores con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje en cuanto al desarrollo de hábitos de nutrición. Tú colaboración será importante.

Gracias.

Cuestionario:

1 ¿Considera usted importante el desarrollo de hábitos nutricionales?
¿Por qué?

2 ¿Qué acto acomete la institución para incidir sobre la familia en el desarrollo de hábitos de sus niñas y niños?

3 Existen dificultades en el desarrollo de hábitos en las niñas y niños con necesidades educativas especiales en la comunicación y el lenguaje que asisten al centro. ¿Por qué?

4 ¿Cómo valora la participación de la familia en este aspecto?

5 ¿Qué aspectos considera usted que debe proyectarse la institución para resolver este problema?

Anexo # 6

Revisión de documentos. (Temas de preparación familiar)

Objetivo: Reflexionar sobre la planificación de los temas de preparación familiar relacionados con el desarrollo de hábitos de nutrición con énfasis en el consumo de vegetales en las niñas y niños del 3er ciclo con necesidades educativas especiales de la comunicación.

Aspectos a tener en cuenta: Sí en los temas de preparación familiar aparecen actividades relacionadas con el desarrollo de hábitos nutricionales con énfasis en el consumo de vegetales, tanto desde el punto de vista teórico como práctico.

Anexo # 7

Revisión de documentos (Registro de evaluación).

Objetivo: comprobar se en las recomendaciones dejadas por los metodólogos o estructura de dirección aparecen algunas relacionadas con el desarrollo de hábitos de nutrición con énfasis en el consumo de vegetales.

Aspectos a tener en cuenta: Revisar se en las indicaciones plasmadas en el registro de evaluación aparecen algunas relacionadas con el tema que nos ocupa.

Anexo # 10

Criterio de especialistas

Entrevista

Estimado compañero (a), con vistas a validar la propuesta de actividades para la preparación de las familias necesitamos que usted a quien consideramos especialista nos responda con juicio crítico sus opiniones al respecto.

Al analizar la propuesta de actividades para las familias de las niñas y niños con necesidades educativas especiales de la comunicación considera usted existe correspondencia entre los objetivos, contenidos y métodos y medios de enseñanza previstos para cada actividades.

Considera efectiva la propuesta de actividades a aplicar a las familias con el objetivo de contribuir al desarrollo de hábitos nutricionales en niñas y niños con necesidades educativas especiales de la comunicación. Argumente su respuesta.

Anexo # 11

Valoración del estado de la familia durante la aplicación de la propuesta de actividades.

Actividad	Nivel de motivación		Nivel de adquisición de los conocimientos.		Nivel de cumplimiento de las actividades en el hogar.		Nivel de preparación alcanzado después de la aplicación de la propuesta Actividades.		Nivel de influencias de las familias para estimular el consumo de vegetales.	
	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
Familia 1	B	B	B	B						
Familia 2	R	B	R	B	R	B	-	B	M	B
Familia 3	R	B	R	B	R	B	-	B	R	B
Familia 4	R	B	R	B	R	B	-	B	B	B
Familia 5	R	B	R	B	R	B	R	B	R	B
Familia 6	B	B	R	R	M	R	-	B	M	R
Familia 7	R	B	R	B	R	B	-	B	R	B

Anexo # 8

Propuesta de actividades

No.	Tema	Horas	Forma Organizativa	Participantes
1	Características de los alimentos en niñas y niños de 0-6 años de edad.	2 h	Charla educativa.	Investigadora y familia.
2	Una alimentación saludable y variada.	2 h	Taller reflexivo.	Investigadora y familia.
3	El desayuno y su importancia en la dieta de las niñas y niños.	2 h	Charla educativa	Investigadora y familia.
4	Los vegetales en la alimentación.	2 h	Taller reflexivo	Investigadora y familia.
5	Algunas recetas elaboradas con vegetales.	2 h	Actividad grupal	Investigadora, cocinera y familia.
6	Para alimentar mejor a nuestros hijos.	3 h	Charla educativa	Investigadora y familia.
7	Salud e higiene de los alimentos. Consecuencia de una mala nutrición.	2 h	Taller reflexivo	Investigadora y familia.
8	El uso adecuado de las grasas. Los aceites y los vegetales.	2h	Charla educativa	Investigadora y familia.
9	Una adecuada alimentación	3 h	Taller reflexivo	Investigadora y familia.
10	Puertas abiertas. Observación y valoración	4 h	Actividad conjunta	Investigadora y familia.

	del proceso de almuerzo			
Total		24h		

Anexo # 9

Recetas a partir de vegetales.

Entrantes

Caldo vegetal

Ingredientes para 8 raciones:

Zanahoria (pequeñas)	250 g	5 unidades
Papa (medianas)	230 g	2 unidades
Malanga (medianas)	230 g	2 unidades
Nabo (pequeña)	60 g	1 unidad
Agua	2 L	8 tazas
Pimienta en grano		6 gramos
Sal	30 g	1 cda.
Cebolla (mediana)	100 g	1 unidad
Ajo puerro	60 g	1 tallo
Ají pimienta (pequeña)	50 g	1 unidad
Ajo	4 g	2 dientes
Tomate de cocina (medianas)	560 g	8 unidades
Calabaza	230 g	1 tajada
Espinaca	60 g	1 mazo

Procedimiento:

1. Raspar la zanahoria y cortarla.
2. Pelar y cortar el resto de las viandas.
3. Cortar los vegetales irregularmente.

4. Verter el agua en una olla y agregar la pimienta y la sal.
5. Poner el agua en una olla y agregar la pimienta y la sal.
6. Poner al fuego y adicionar la zanahoria, la papa, la malanga y el nabo.
7. Cocinar al fuego lento con la olla tapada durante 30 minutos.
8. Agregar la cebolla, el ajo puerro, el ají, el ajo, machacado y los tomates.
9. Añadir la calabaza y cocer durante 5 minutos más.
10. Cocinar destapando durante 2 minutos más.
11. Pasar por un colador fino y rectificar el punto de sal.

Crema de zanahoria

Ingredientes para 6 raciones:

Mantequilla	68 g	4 cdas.
Cebolla	60 g	1 unidad (pequeña)
Maicena	50 g	2 cdas.
Agua	1 L	4 tazas
Zanahoria	250 g	2 unidades (grandes)
Leche	1 L	4 tazas
Sal	30 g	1 cda.
Pimienta molida	0,6 g	1/ 4 cdta.

Procedimiento:

1. Saltear en la mantequilla la cebolla en dados pequeños.
2. Añadirle la maicena hasta que se dore.
3. Agregar lentamente el agua hirviendo procurando que la maicena se disuelva bien.
4. Adicionar la zanahoria, rallada de antemano, la leche, la sal y la pimienta.
5. Dejar cocer durante 10 minutos aproximadamente. Servir bien caliente, preferiblemente con costrones de pan.

Aporreado de col

Ingredientes para 4 raciones:

Col	560 g	1 unidad (mediana)
Aceite	34 g	2 cdas.
Cebolla (pequeña)	60 g	1 unidad
Perejil picadito	12g	2 cdas.
Ajo	6 g	3 dientes
Puré de tomate	10 g	1 cdta.
Sal	10 g	1 cdta.
Comino	3,5 g	1/2 cdta
Azucar refino	8 g	1 cdta.
Salsa de soja	7 ml	1 cdta.
Vinagre	5 ml	1 cdta.

Procedimiento:

1. Cortar la col en tiras.
2. Sofreir en el aceite la cebolla cortada en dados pequeños, el perejil; el ajo machacado y el puré de tomate.
3. Verter la col en este sofrito y cocerla a fuego lento removiendo hasta que se marchite.
4. Agregar, poco a poco, el comino, la sal, el azúcar, la salsa de soja y el vinagre.
5. Cocinar durante 15 minutos más.

Zanahoria en tentación

Ingredientes para 4 raciones:

Zanahoria (medianas)	300g	4 unidades
Agua	187ml	3/4taza
Azúcar refino	87 g	3 cdas.
Aceite	17 ml	1 cda.
Jugo de naranja	30ml	2 cda.
Vino seco	15ml	1 cda.
Cáscara de naranja		1 unidad

Procedimiento:

1. Raspar las zanahorias y cortarlas a lo largo en 4 partes.
2. Ponerlas a hervir en el agua con la sal y 1 cucharada de azúcar.
3. Cocerlas hasta que se ablanden, sin que se sobrecocinen, y escurrirlas.
4. Pasar las zanahorias por el aceite bien caliente y dejar que adquieran un ligero color dorado.
5. Añadir el resto del azúcar, el jugo de naranja, el vino seco y la cáscara de naranja.
6. Cocinarlas durante 30 minutos a fuego lento, hasta que se vean acarameladas.

Ensaladas

Ensalada de berro

Ingredientes para 4 raciones:

Cebollino	200 g	1 mazo
Huevo	200 g	4 unidades
Mostaza	10 g	1 cdta.
Aceite	34 ml	2 cdas.
Pepino	80 g	1 unidad
Perejil picadito	12 g	1 cdta
Sal	10 g	1 cdta.
Pimienta molida	0,6 g	¼ cdta

Procedimiento:

1. Limpiar y lavar bien el cebollino. Cortarlo finamente (tipo brunoise).
2. Hervir los huevos durante 10 minutos. Separar las yemas y cortar en dados pequeños las claras cocidas.
3. Desmenuzar las yemas y mezclarlas con los dientes de ajo machacados y la mostaza. Añadir el aceite y revolver.
4. Mezclar este aderezo con el cebollino, pepino cortado en medialuna, las claras cocidas y el perejil.
5. Salpimentar.

Ensalada de rábano y zanahoria

Ingredientes para 4 raciones:

Rábano rojo	200 g	10 unidades	
Zanahoria		150 g	2
unidades(medianas)			
Maní	80 g	1/4 taza	
Ajo	12 g	6 dientes	
Jugo de limón	15 ml	1 cda.	
Sal	10 g	1 cdta.	

Procedimiento:

1. Rallar el rábano rojo y la zanahoria por la cuchilla más gruesa, para obtener tiras finas.
2. Machacar el maní tostado, junto con los dientes de ajo.
3. Unir los ingredientes y aderezar con el jugo de limón y la sal. Mezclar con suavidad.

Anexo #12

Retenga el valor nutricional de sus vegetales



Muchas de las recetas incluidas aquí utilizan vegetales. Para crear la combinación perfecta de alimentos repletos de energía y nutrición, les incluimos tres recomendaciones.

- La mayoría de los nutrientes de los vegetales se encuentran cerca de la piel. Para retener un mayor número de nutrientes en sus vegetales, en vez de pelar su cáscara utilice un cepillo especializado para limpiar la superficie de su vegetal.
- Las vitaminas de las frutas y vegetales, son delicadas y suelen disolverse en el agua. En vez de hervir sus vegetales o frutas, cocínelos en vapor, en poco agua. La mayoría de los vegetales y las frutas no necesitan de mucho tiempo para cocinarse...vele que no los cocine de mas.
- Si utiliza agua que ya esta hirviendo para cocinar sus vegetales acortara el tiempo que toma cocinarlos reteniendo sus nutrientes. Si utiliza un poco de agua al cocinar los vegetales o frutas trate de incorporar esta agua en sus recetas para volver a introducir los nutrientes.

