



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA



MINISTERIO DEL PODER POPULAR PARA LA EDUCACIÓN SUPERIOR

UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DE VENEZUELA

FUNDACIÓN MISIÓN SUCRE

PROGRAMA NACIONAL DE FORMACIÓN DE EDUCADORES Y EDUCADORAS

ALDEA UNIVERSITARIA JOSEFINA DE ACOSTA

**ESTRATEGIAS PARA LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA
EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMERO Y SEGUNDO AÑO DE EDUCACIÓN
MEDIA GENERAL DE LA U.E. “JOSÉ ANTONIO CHÁVEZ”**

(Proyecto de aprendizaje para concretar el proceso de formación como maestro socialista.)

Autor:

Vicuña Joury

C.I. 14950200

Profesora asesora licda Ana María Fernández

Asesor Metodológico Dr. Jairo Rojano

SAN FRANCISCO, JULIO DEL 2011



**ESTRATEGIAS PARA LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA
EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMERO Y SEGUNDO AÑO DE EDUCACIÓN
MEDIA GENERAL DE LA U.E. “JOSÉ ANTONIO CHÁVEZ”**

DEDICATORIA

A **DIOS** por ser nuestro creador y por darme la existencia permitiéndome el logro de mis metas para obtener el éxito en la vida, siendo **ÉL** mi único guía protector, por darme la sabiduría y la paciencia necesaria para la realización de este proyecto.

A mis Padres por haberme dado la vida, por su cariño y su apoyo incondicional desde el inicio de mi carrera.

A mi Esposa por su ayuda y apoyo para poder alcanzar mis metas.

A mi Hijo Joanner, porque quiero ser un ejemplo para su futuro como profesional.

A mis Hermanos, Profesores, Amigos y a todas aquellas personas que de alguna manera me apoyaron para lograr este sueño.

GRACIAS A TODOS

JOURY VICUÑA

ESTRATEGIAS PARA LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE EDUCACIÓN MEDIA GENERAL EN LA U.E JOSÉ ANTONIO CHÁVEZ (PROYECTO DE APRENDIZAJE PARA CONCRETAR EL PROCESO DE FORMACIÓN COMO MAESTRO SOCIALISTA).

AUTOR: JOURY VICUÑA: DOCENTE EN FORMACIÓN DE LA ALDEA UNIVERSITARIA JOSEFINA DE ACOSTA. MISIÓN SUCRE. UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DE VENEZUELA.

PROFESORA ASESORA: ANA MARÍA FERNÁNDEZ
ASESOR METODOLÓGICO; DR. JAIRO ROJANO

RESUMEN

El presente proyecto estudio estuvo dirigido a diseñar estrategias para lograr una alimentación balanceada en los niños y niñas del primero y segundo año de Educación Media General de la U.E. José Antonio Chávez. Las bases teóricas se fundamentaron en los autores Harry (2002), Velazco (2005). La investigación es de tipo aplicada, descriptiva de campo, bajo el enfoque mixto cuali- cuantitativo. La población estuvo conformada por 20 estudiantes del plantel educativo, por 3 orientadores del liceo y 12 docentes, para un total de 35 encuestados, clasificándose ambas poblaciones como finitas-accesibles, no se aplica una muestra, atribuyéndose la misma a un censo poblacional. Como instrumento de recolección de datos se utilizó un cuestionario conformado por 10 ítems formulados con preguntas cerradas dirigidos a los participantes. Los resultados obtenidos arrojaron que existe la necesidad de aplicar estrategias para lograr una alimentación balanceada, tomando en cuenta que los tres grandes grupos permiten un mejor desarrollo y crecimiento en los niños y niñas mejorando su rendimiento académico.

Palabras Claves: Estrategia – Alimentación – Educación.

INDÍCE

Contenidos	Páginas
1. INTRODUCCION.....	1
2. SECCION I.....	4
2.1. Diagnostico situacional.....	4
2.2. Ámbito Geohistórico.....	5
2.3. Visión	6
2.4. Misión.....	6
2.5. Ámbito económico	6
2.6. Ámbito socio – político	11
2.7. Ámbito cultural	12
2.8. Ámbito ambiental	15
2.9. Ámbito socio educativo y pedagógico	16
2.10. Problemas Sociopedagógico.....	17
2.11. Objetivo de la investigación.....	20
2.11.1. Objetivo general	20
2.11.2. Objetivo específico	20
2.12. Justificación del problema.....	21
2.13. Esquema sobre la nutrición	22
3. SECCION II	25
3.1. Aproximación teórica.....	25
3.2. Términos básicos	29
4. SECCION III.....	32
4.1. Metodología	32
4.2. Baremos de comparación	34
4.3. Plan de acción	37

4.4. Plan de actividades.....	38
5. SECCION IV.....	39
5.1. Trabajo de campo	39
5.2. Recolección de información	40
5.3. Análisis de datos.....	51
5.4. Evaluación	55
6. CONCLUSIONES.....	58
7. CONSIDERACIONES FINALES	59
8. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	61
9. ANEXOS.....	62
9.1. anexo 1.....	63
9.2. anexo 2.....	64
9.3. anexo 3.....	65
9.4. anexo 4.....	66
9.5. anexo 5.....	67

INTRODUCCIÓN

Hoy en día alimentarse bien es imprescindible para la vida diaria. La cantidad de proteínas, grasas, azúcares y otros nutrientes es básica para que nuestro cuerpo funcione correctamente por eso es muy importante hablar sobre la nutrición y su clasificación ya que esto nos ayudará, a proporcionar a nuestro cuerpo alimentos e ingerirlos, porque cada una de las personas son los encargados de modificar o destruir a los organismos. La calidad de la alimentación depende mucho de dos factores que son lo económico y lo cultural, por eso en la actualidad hay personas que están al borde de la muerte por haber consumido alimentos no beneficiosos a su salud por no tener una buena situación económica. También es importante conocer la diferencia entre alimentación y nutrición son términos que nos ayudarán a que las personas se informen bien sobre el tema, ya que pensamos que es lo mismo pero la verdad no.

Sin duda, los alimentos son sustancias que sirven para nutrir el cuerpo y producir en el organismo energía. El caminar, trotar, correr, jugar, estudiar son actividades que los jóvenes realizan a diario. Todas estas actividades hacen que el cuerpo gaste energías. Cuando el cuerpo pierde energía se debe consumir alimentos que ayuden al organismo a recuperarlas y aumentarlas para que el cuerpo se mantenga sano. De ahí la importancia de consumir alimentos variados para que el organismo reciba una dieta balanceada.

En resumidas cuentas, la cantidad de alimentos que se debe tomar cada día para el buen funcionamiento del organismo debe ser balanceada es decir, debe incluir por lo menos un alimento de cada grupo. Alimentación balanceada no es comer mucho o en abundancia es comer lo necesario. Los alimentos tienen valores energéticos diferentes, por eso se les han clasificado en alimentos básicos o plásticos, alimentos energéticos y alimentos reguladores.

De forma general se puede decir que las necesidades nutricionales en los adolescentes son mucho mayores que en los niños, debido a su intensa actividad física y a los cambios que experimenta el organismo. Por último, es conveniente que se preste la debida atención a los

adolescentes a la hora de alimentarse, pues estos tienden a comer apresuradamente para volver a sus actividades y la ingestión de los alimentos no es la más adecuada. Esto se traduce en un mal aprovechamiento de los nutrientes disponibles en la dieta y a su vez, al desarrollo de hábitos alimentarios inadecuados.

En respuesta a este requerimiento surge la siguiente investigación, la cual tiene como objetivo general, diseñar estrategias para lograr una alimentación balanceada en los niños y niñas del primero y segundo año del nivel de Educación Media General de la U.E. José Antonio Chávez. El proyecto se encuentra estructurado por cuatro secciones que describen sistemática y analíticamente la información diagnóstica proveniente de la percepción de los estudiantes, docente y representantes del plantel educativo, orientado a identificar habilidades para una mejor alimentación balanceada, permitiéndole a su vez que cada educando consuma diariamente, una cantidad de alimentos acorde con sus necesidades nutricionales para evitar problemas de sobrepeso o déficit.

De este modo en el desarrollo de la investigación además de realizar el diagnóstico situacional se tomaron en cuenta los ámbitos geohistórico, económico, político, social, cultural, educativo y ambiental de la parroquia el Bajo en la cual se encuentra ubicada la unidad educativa José Antonio Chávez con el propósito de conocer y comprender las premisas necesarias que regulan los comportamientos alimentarios en las personas de la comunidad y cumplir con los objetivos de estudios de la investigación, se formularon planes de acciones y actividades que se llevaron a cabo en la institución; en las cuales figuran un conjunto de programas y recomendaciones con el fin de facilitar el estudio del presente proyecto, determinándose dos momentos: la educación familiar y el desarrollo de la educación nutricional desde el proceso docente educativo mediante relaciones interdisciplinaria.

En la aplicación del proyecto se desarrollara la relación interdisciplinaria escuela-familia orientada a la educación nutricional, sustentada en basamentos teóricos dirigida al estudio dentro del contexto de la alimentación y enfocada a una investigación mixta (cuali-cuantitativa) con un diseño de dos etapas en la cual se amplía las dimensiones del proyecto de investigación. Así mismo el instrumento utilizado es un cuestionario cerrado medido a través

del método de escalamiento Likert donde cada afirmación se le asigna un valor numérico y determinar la reacción de los sujetos dando elementos indicativos al proyecto, para recopilar datos e información necesaria para responder a las distintas preguntas de investigación.

SECCIÓN I

DIAGNÓSTICO SITUACIONAL

Desde muy pequeños las niñas y los niños aprenden a sentir el gusto de los alimentos que ingieren desarrollándose en un ambiente donde no se tienen hábitos alimentarios correctos, por consiguiente seguirán consumiendo los mismos alimentos toda la vida. En estos casos, el docente debe comprender que los padres en el proceso de formación y creación de una cultura alimentaria en sus hijos cometen muchos errores, unas veces por desconocimiento, otras, porque sus acciones educativas son expresión de sus características de personalidad, de su herencia cultural.

En consecuencia, es por ello que el docente con conocimientos elementales de nutrición juega un importante papel en la creación de correctos hábitos alimentarios en sus alumnos, así como en la promoción de un buen estado de salud. Es cierto que resulta muy difícil erradicar los incorrectos hábitos alimentarios en los adultos, pues no basta con decirle que otros alimentos son muy importantes para mantenerse saludablemente.

Sin embargo, los estudiantes se dejan influenciar con mayor facilidad mostrando mayor disposición a probar nuevos alimentos tanto en la escuela con los menús propuestos en la cantina escolar como en sus hogares ya que esto depende de los factores económicos y sociales que predominan en los educandos. Además, mediante las actividades extraescolares el docente podrá proporcionar a los alumnos algunas experiencias educativas que le permitan modificar los hábitos alimentarios incorrectos que traen de sus hogares.

Ahora bien, por esta razón se considera necesario hacer un análisis de la importancia de una alimentación balanceada, con el propósito de mejorar y dar a conocer estrategias que permitan fortalecer el hábito nutricional de los estudiantes, permitiéndoles a su vez mejorar su desempeño escolar. De lo expuesto anteriormente surge la siguiente interrogante: ¿Cómo

diseñar estrategias para lograr una alimentación balanceada en los niños y niñas del 1er y 2do año de Educación Media General de la U.E. José Antonio Chávez?

Ámbito Geohistórico

La Unidad Educativa José Antonio Chávez surge en 1972 como consecuencia de la eliminación de la escuela femenina esto acontece durante el período presidencial del Dr. Rafael Caldera; el cual fue dividido en dos turnos, el turno matutino, en el cual se fundó el Liceo “Valero Perpetuo Socorro” y en el vespertino funcionó el C.B. “JOSÉ ANTONIO CHÁVEZ”, donde se inició con primero y segundo año. Para ese entonces, la institución operaba en los Haticos, sector Pravia detrás de la Iglesia la Milagrosa. Posteriormente, el 12 de Diciembre de 1992 se traslada a su sede actual en la jurisdicción del Municipio San Francisco, Parroquia El Bajo.

Por otro lado, para el año escolar 2001-2002 se realizó una propuesta al Ministerio de Educación que tenía como finalidad preparar al alumno en un nivel técnico, como herramientas que le permitieran incorporarse al campo laboral; partiendo de la necesidad de que muchos de ellos no continuaban sus estudios a nivel superior debido a la ubicación de la comunidad en una zona rural. Por tal situación las personas que laboraban en el platel diseñaron una propuesta que permitiera transformarla en una Escuela Técnica.

Por esto, en la actualidad con 38 años de experiencia en labor educativa, la institución asume un nuevo reto como resultado de avances estratégicos que el gobierno nacional implementa, se considera transformar la institución en una Escuela Técnica Robinsoniana para convertirse en la primera Escuela Técnica Comercial del municipio San Francisco, para dar respuesta a los intereses y necesidades de jóvenes adolescentes cuya vocación esté orientada a la formación del trabajo productivo y liberador, a través del desarrollo endógeno, tecnológico productivo de la región y del país. A continuación se detalla la visión y misión educativa de la U.E. José Antonio Chávez:

Visión

Satisfacer las necesidades de la comunidad para mejorar su estilo de vida, formado bachilleres en ciencia y técnicos medios altamente calificado en el manejo de herramientas y técnicas, adquisición de competencias, así como una formación teórica – práctica sólida que les permita desempeñarse eficazmente en su formación académica continua o en el ámbito laboral al cual decidan incorporarse.

Misión

Impartir conocimientos teóricos – prácticos, con el fin de ofrecer a los jóvenes un desarrollo integral, capacitándolos en el área científica y técnica , haciéndolo poseedor de competencias que le permita su perfeccionamiento personal e intelectual, y así incorporarse de modo inmediato al campo laboral, propiciando de esta manera el desarrollo productivo de la localidad y del país.

Cabe señalar, que el plantel educativo se encuentra situado en Maracaibo Estado-Zulia, específicamente en el Municipio San Francisco, Parroquia el Bajo, del Sector Bajo Grande I, avenida 24, con calle 53 y 54, a escasos metros del Ambulatorio “Pedro Iturbe”. Ahora bien, la presente investigación se llevará a cabo en el actual plantel, donde surge la necesidad de proponer estrategias alimentarias a la comunidad educativa, padres, docentes, estudiantes y a los sectores vecinos, preparándolos e instruyéndolos en los valores nutritivos de los alimentos, mejorando de esta forma la alimentación de los niños y niñas. (Anexo 1)

Por otro lado, la ubicación geográfica y Política de la parroquia el Bajo se encuentra ubicado en el continente Americano de la República Bolivariana de Venezuela, en el Estado Zulia. Sus límites son: por el norte con la parroquia San Francisco desde la Av. 48 vía la cañada hasta el paraíso, por el sur con el Municipio La Cañada de Urdaneta, se toma el centro de la cañada paraíso aguas abajo hasta desembocar al Lago de Maracaibo, por el este con el Lago de Maracaibo y por el oeste con la parroquia Domitila Flores.

En este sentido, la parroquia el Bajo pertenece al Municipio San Francisco, ubicado en el Sur de Maracaibo, estado Zulia, Venezuela, fue parte del Municipio Maracaibo hasta que en 1995 fue declarado municipio autónomo. San Francisco es el segundo municipio más poblado del Estado Zulia, tiene una población de 624.314 habitantes, (estimación año 2010 INE) Su crecimiento poblacional ha sido bastante grande en comparación de los censos que se efectuaron en 1990 y 2001, los cuales fueron de 263.092 para 1990 y de 451.958 para el 2001.

Cabe destacar que la parroquia El Bajo está fraccionada sectorialmente por 12 sectores los cuales están distribuidos en toda la parroquia. A continuación se detallan cada uno:

-  Sector San Miguel.
-  Sector Mucubají.
-  Sector Paraíso.
-  Sector Brisas del Puente, Táparo y Molino.
-  Sector Villa Paraíso.
-  Sector Monte Sinaí.
-  Sector Monte Sión
-  Sector Brisas del Lago.
-  Sector Camurí.
-  Sector Bajo Grande
-  Sector Bajo Grande I.
-  Sector Isla de la Fantasía.

San Francisco es una comunidad que trasciende desde hace muchos años, nos relatan los historiadores que data del año 1806, su nombre proviene de las palabras que repetían los lugareños en aquel entonces, “Don Francisco” nombre que le designaban a un propietario de

un extenso hato que con el paso de los años sirvió para sentar las Parroquias, barrios y sectores de este importante Municipio. Los primeros pobladores fueron los indios. Luego llegaron a la orilla de la playa adocrinar el cristianismo, los monjes franciscano que usaban botas marrones con capucha, cerca de la playa colocaron una cruz blanca, que actualmente está frente a la empresa IMPROCA, anteriormente eran hatos.

Ahora bien, está comunidad nació y creció dentro de Maracaibo, pero guardando su propia manera de ser “Maracuchos”, tiene su propia realidad social e historia. Cabe destacar que constituye una ciudad homogénea desde el punto de vista económico y social, La base económica del Municipio es fuerte y estable, capaz de generar recursos propios, hoy en día es uno de los Municipios con más alto porcentaje de ingresos. No obstante, el Municipio San francisco, fue creado el 22 de Enero de 1995, mediante la ley de división Político Territorial del Estado Zulia, sus límites están inscritos en el área Metropolitana de la Ciudad de Maracaibo, formalmente se instaló el poder Municipal el 04 de Enero de 1996, como genuino y autentico resultado de la voluntad popular.

Ahora bien, el municipio San Francisco erigido el 22 de enero de 1995, tiene una profunda historia, desde que en 1884, 1886 y 1887 los misioneros franciscanos completan una serie de fundaciones misionales en toda la cuenca del Lago de Maracaibo. Desde el siglo XVII, cuando Maracaibo adquiere la autonomía administrativa, quedan bajo sus dominios los territorios de la planicie de Maracaibo. Cuando se crea el distrito Maracaibo el 16 de octubre de 1869, el territorio del hoy Municipio San Francisco queda como un municipio foráneo de la ciudad capital.

Aunado a lo antes expuesto, el nacimiento de esta parroquia parece guardar o tener estrecha relación con aquellas arcaicas formas de cultivos que aún son símbolo del tesón y creatividad de sus habitantes. La parroquia el Bajo aun constituye el corazón verde del municipio San Francisco. Esta zona fue hasta la llegada de la explotación petrolera, un imperio de la producción agrícola zuliana, su fértil tierra, las abundancias del agua y la cercanía al lago de Maracaibo fueron los principales factores para que se diera la siembra. El nombre de la parroquia El Bajo, responde a la característica topográfica fundamental del área que le

pertenece a una tierra con un nivel muy cercano al lago, en contraste con el ligero levantamiento de la parroquia de san francisco, es decir es la parte más baja del Municipio.

Por consiguiente, se hace mención del maestro tutor el cual se encargó de fomentar la integración del futuro educador quien hizo vida en la institución, con la finalidad de lograr la formación de un ser solidario, participativo, protagónico para obtener un bien común, para el modelo de formación del maestro tutor se tomó en cuenta a la licenciada en Educación, “Mención Física”, especialista en Educación Ambiental, con un tiempo de servicio de 15 años en al área de educación, a la ciudadana Maritza del Carmen Herrera Araujo, titular de la cédula de identidad N° 9.718.050, quien acompañó en todo este tiempo al investigador del presente proyecto.

Ámbito Económico

En el marco de la política social contenida en la constitución de la República Bolivariana de Venezuela, orientada radicalmente la exclusión social, la educación constituye un elemento determinante como principio articulador del proceso de transformación social, estrechamente vinculado al trabajo, desarrollado conforme a las actitudes y aspiraciones del ser humano, dentro de las exigencias del interés local, regional y nacional. Desde el punto de vista económico, este municipio destaca por su actividad agrícola artesanal en las llamadas "barbacoas".

Podemos decir que en el municipio predomina el sector pesquero por ser municipio costero, dicha labor se realiza en las parroquias San Francisco y El Bajo. La producción agropecuaria del Municipio escasamente sirve para cubrir la demanda local. En este sentido San Francisco tiene como uno de sus emblemas el cultivo de hortalizas en Barbacoas, el mismo se lleva a cabo en la Parroquia El Bajo, que más allá de la importancia económica agrícola es un factor de atracción turística. La Zona Franca de San Francisco es uno de los programas más ambiciosos que emprenderán los sectores privados y las autoridades del

Municipio a largo plazo y de concretarse la idea podría constituirse en un importante imán para el turismo derivado de la actividad comercial.

Por otro lado, la comunidad del Bajo cuenta con muchas personas que realizan actividades económicas desde sus hogares, se puede mencionar a la señora Minerva Soto, muy conocida dentro de la parroquia, quien realiza las llamadas chinelas hechas a mano y bordadas. También se hace referencia a la señora Dubraska Bermúdez, quien elabora piñatería para comercializarla en el Municipio Maracaibo, la costura de diferentes señoras en el sector, y otras actividades muy destacadas como lencería, muñequería.

Siguiendo este orden, dentro de la parroquia se localizan misiones sociales como: mercal; en los sectores Camurí, el Táparo y el Paraíso, misión madres del barrio; para un total de 33 madres solteras beneficiadas aproximadamente, distribuidas en toda la parroquia. Lo más predominante es la pesca. A continuación se nombran algunas de las actividades económicas que definen la comunidad:

Microempresas.

- ✚ Depósito de Licores Cascabel. Calle 45
- ✚ Abasto Cascabel. Calle 45
- ✚ Variedades Piolín. Calle 45 Av. 14
- ✚ Variedades Rubia. Calle 45 Av. 16
- ✚ Panadería la Bendición de Dios. Av. Principal. Calle 55
- ✚ Frigorífico La Gran Parada. Av. Principal. Calle 55
- ✚ Frutería El Cucaracho. Av. Principal. Calle 55
- ✚ Abasto Ana. Calle 45 Av. 16

Tipos de Empresas y Cooperativas.

- ✚ Cooperativa Pescadería El negro. Calle 45 con Av. 14
- ✚ Cooperativa Anillos de pozo Toño. Calle 45 con Av. 14
- ✚ Cooperativa Material de construcción Brisas del Lago. Calle 45 con av. 19

- ✚ Cooperativa Mercado Habirú. Calle 50 con av. 13
- ✚ Pescadería “A que Nao”. Calle 42 Av. 19
- ✚ Material de construcción Preseca. Calle 45 con av. 08
- ✚ Premaca. Calle 43 con Av. 08
- ✚ Procesadora de Camarones IMPROCA. Calle 42, Av. 5
- ✚ Procesadora de Camarones 260. Calle.

Ámbito Socio-Político

La Parroquia cuenta con una líder política del PSUV, la señora Erebia Bermúdez, quien en conjunto con Johan Vicuña, son los encargados de controlar los programas en desarrollo, el partido ¿Cuál?, las relaciones con las instituciones y la atención específica a la comunidad en general. El Bajo está conformado por 25 Consejos Comunales distribuidos sectorialmente, quienes se encargan de desempeñar las labores sociales de los respectivos sectores, como podemos mencionar: proyectos de vivienda, socio productivo, jornadas de salud, deporte, cultura, mercales, entre otros. Ahora bien, el Liceo está ubicado en el sector Bajo Grande I, el Concejo Comunal es Mi Nuevo Amanecer, coordinado por las ciudadanas Maryori Chacín y Sonia Sulbaran de Chacín, su N° de teléfono es 0414-9663351.

Cabe destacar que la parroquia cuenta actualmente con 15 mesas técnicas, comprendidas de la siguiente forma: salud, hábitat y vivienda, tierra, seguridad, agua, ambiente, juventud, protección niño, niña y adolescente, cultura, deporte, pesca, energía y gas, turismo y medios alternativos. Entre las misiones educativas presentes en la comunidad se localizan, 14 ambiente de Misión Robinsón, 13 de Misión Ribas y 1 de Misión Sucre. Por consiguiente en la comunidad se encuentran presentes las siguientes organizaciones políticas:

- ✚ Casa del Poder Popular (Sala de Batalla), ubicada en el Sector San Miguel, calle 43.
- ✚ Comando de Campaña del PSUV, ubicado Sector Mucubají, calle 55.

Dentro de este orden de ideas, se detallan las UBB de la parroquia el Bajo, las cuales son un total de seis, E.B.N. “Carmela Quintero”, Jardín de Infancia nacional Andrés Eloy Blanco, kínder Andrés Eloy Blanco (Anexo), U.E. José Antonio Chávez, E.B.N. Felipe Nery Sandra, E.B.N. Desiderio Vílchez. Entre las instituciones públicas y privadas que realizan programas dentro de la comunidad encontramos; PDVSA, quien dicta talleres comunitarios a los integrantes de los consejos comunales, Transporte Coalsip (TRANSCOOL), quien ha realizado labores sociales dentro de los diferentes sectores, así como estas empresas encontramos otras que se están incorporando en labores sociales.

Por otro lado, la parroquia del Bajo cuenta con instituciones y espacios educativos los cuales están distribuidos en: 2 jardines de infancia, 1 escuela de niños especiales, 4 escuelas Básicas Nacionales, 1 escuela Normalita Bolivariana, 2 escuelas Básicas Estatales, y la U. E. José Antonio Chávez, donde se cursa hasta el 6to año de educación Técnica. En línea general, la deserción escolar de la parroquia del bajo, ha disminuido en un 70% aproximadamente, ya que la mayoría de personas adultas han culminado estudios, gracias a las Misiones Educativas Robinsón, Ribas y Sucre ubicadas en los diferentes sectores de la comunidad. Dentro del plantel educativo funciona en el horario nocturno Misión Ribas, Coordinado por la Ciudadana Gloria Briceño, constituidos con las siguientes cohortes, 15A, 16A, 17A, 18B, 19B y 20A, para un total de 4 ambientes alternativos presentes en la institución los cuales funcionan en la planta baja, utilizando todo el área de la misma.

Ámbito Cultural

Desde el punto de vista socio-cultural, San Francisco posee una identidad maracaibera, tiene también algunos elementos propios y ello se debe a la presencia de un contingente de población alemana que dejó su impronta en la cultura local. Por consiguiente, las tradiciones y costumbres de la parroquia el bajo están determinadas por sus comidas típicas, como lo son; los famosos bollos pelones, la iguana en coco, el pescado frito, el chivo en coco, entre los dulces tenemos; arroz con leche, conserva de coco, majarete, el dulce de lechosa, el de hicaco, la conserva de plátano maduro, entre otros. Para finalizar la comunidad posee organizaciones

culturales en casi todos los sectores, entre los más destacados hallamos Danzas Lorena, la cual se encuentra en el sector Paraíso I y la Escuela de la Gaita y Manifestaciones Culturales “Mabel Bermúdez”, dirigida por su Director Musical Juan Carlos Soto, ubicado en el sector Mucubají.

Por su vinculación histórica con el Lago de Maracaibo, el Municipio San Francisco posee un extraordinario potencial turístico a lo largo de su litoral lacustre, lo que lo hace fuente de inspiración para la cultura y las manifestaciones artesanales de sus habitantes. San Francisco también cuenta con el único Parque Zoológico del Estado Zulia, el Parque Sur, que está siendo sometido a un proceso de remozamiento, arborización e incremento de fauna, en un esfuerzo propiciado por empresas privadas. Este parque zoológico cuenta además con áreas recreativas y deportivas como: manga de coleo, campos deportivos, espacios para camping e instalaciones para exhibición y competencia de caballos de paso.

Cabe destacar, que dos de las más importantes obras de comunicación del país se encuentran en éste municipio: el Puente sobre el Lago de Maracaibo, “General Rafael Urdaneta” y el Aeropuerto Internacional “La Chinita”; el primero es un atractivo turístico de interés nacional e internacional, siendo el puente de concreto armado más largo del mundo. En este sentido San Francisco tiene como uno de sus emblemas el cultivo de hortalizas en Barbacoas, el mismo se lleva a cabo en la Parroquia El Bajo, que más allá de la importancia económica agrícola es un factor de atracción turística. La Zona Franca de San Francisco es uno de los programas más ambiciosos que emprenderán los sectores privados y las autoridades del Municipio a largo plazo y de concretarse la idea podría constituirse en un importante imán para el turismo derivado de la actividad comercial.

Aunado a esto la comunidad del bajo, cuenta con un parque para los consentidos de las diferentes casas de los sectores, (“Parque Infantil Niño Simón”) el cual fue inaugurado por el alcalde Economista Omar Prieto, el 25 de Septiembre del año 2010, en virtud de ello, el parque posee dos bohíos y áreas verdes donde los habitantes pueden solicitar realizar los cumpleaños de sus niños, siempre y cuando lo notifiquen con anticipación y por escrito.

Por consiguiente, la comunidad cuenta con un estadio de beisbol, que anteriormente se llama OSP, donde estaba un club denominado con el mismo nombre, actualmente el estadio se llama Emison Soto, en honor a un habitante de la comunidad, que para ese entonces pertenecía al equipo de las Águilas del Zulia. Ahora bien, en el actual estadio se realizan prácticas de beisbol en las diferentes categorías, sin embargo cada consejo comunal realiza actividades deportivas en sus sectores, organizadas y dirigidas por un coordinador asignado a la parroquia del bajo por el Instituto Público Municipal de Deporte del Municipio San Francisco, el ciudadano Richard Rivera.

Cabe destacar que la comunidad está conformada principalmente por católicos, quienes se congregan en la Iglesia “San Benito de Palermo”, ubicada en el sector Mucubají, calle 55, sin embargo existen otros grupos religiosos entre los más destacados tenemos; bautistas, adventistas, evangélicos, testigos de Jehová. Las edificaciones están construidas en su mayoría de bloques y cemento, entre ellas se mencionan algunas:

- ✚ Iglesia adventista SEPTIMO DIA. Calle 50 AV 14
- ✚ Iglesia cristiana evangélica. Calle 49 AV 15
- ✚ Iglesia Pentecostés. Calle 48 AV 13
- ✚ Iglesia Bautista Mi redentor. Av. 16
- ✚ Iglesia Palestina. Calle 55

Ahora bien dentro de la comunidad existe la devoción y el fervor por San Benito, el cual se festeja el 27 de enero de cada año, así como también las fiestas del divino niño y la Virgen de Coromoto, entre otros. Se hace referencia a las prácticas de expresiones mágico-religiosas o yerbateros, donde se puede destacar a la Sra. Olga Parra, ubicada en el sector Mucubají, calle 53 con av. 16, al joven Elí Luzardo, conocido como “La Divina”, ubicado en el Sector Bajo Grande, calle 53 con av. 20, en el sector Brisas del Lago, calle 40, la Sra. Elda Lamper, así como ellos, existen otras personas que se dedican a dicha actividad.

Ámbito Ambiental

La parroquia del Bajo cuenta con vías que comunican a la comunidad con las arterias principales de transporte y otras comunidades, tiene rutas de carros por puesto, buses y vanes. La infraestructura vial no presenta buenas condiciones, gran parte de la vialidad tiene el asfaltado pésimo, la avenida 5 que es la principal se encuentra en estos momentos en reparación, lo que dificulta a sus habitantes poder acceder al servicio público, ya que los choferes de carros por puesto no quieren pasar al Bajo por el motivo de que se les daña el tren delantero por las condiciones de las vías.

Por otro lado, las viviendas son en su mayoría casas de cemento y bloques frizados, en casi todos los sectores existe el servicio de electricidad, la parroquia todavía no posee agua potable, ni cloacas, ni CANTV, sin embargo el sector el Táparo, cuenta con el servicio de agua potable, específicamente hasta unos metros del Vivero Las Palmas. Siguiendo este orden, Entre los medios de información encontramos una emisora fundada por Delvis Parra y Emeli Pérez, el 03 de Abril del 2008, la cual inicia sus actividades en casa de la Sra. Miraida, calle 55, como FM 105.1 (Bajo Grande), por desacuerdos políticos se traslada frente a la Escuela Carmela Quintero. De ahí por falta de apoyo se trasladan los equipos a la emisora Amistad, FM 95.1 con el nombre de Fundación Comunitaria de Radio y TV Satélite 103.1.

Aunado a lo antes expuesto, la emisora regresa a la parroquia el Bajo, el 09 de Febrero del 2009, como satélite 103.1. Actualmente laboran en las instalaciones del ambulatorio “Pedro Iturbe” con el dial FM 102.1, entre los programas actuales tenemos: Buenos Días San Francisco, participación de los consejos comunales de los sectores, Musicalizando; Dirimo Urdaneta, gaitas en la barbacoa con; Juan Carlos Soto, Programa Producción Nacional; dirigido por el director, el patriota; con Miguel Reyes, vallenatos puros vallenatos, entre otros, dirigidos por su director y fundador Delvis Parra.

Por consiguiente, el relieve es totalmente plano, sin ninguna elevación o accidente natural; forma parte de la planicie de Maracaibo y de la depresión tectónica del Lago de Maracaibo. Se caracteriza por mantener la misma tipología de suelos. Los mismos son

generalmente ácidos, de textura media en sus horizontes superiores, aumentando el tenor de arcilla y limo en los horizontes inferiores, confiriéndoles baja fertilidad y drenaje, el cual tiende a ser excesivo, lo que implica el uso de las denominadas "barbacoas", que no son otra cosa que cultivos elevados del suelo en amplios cajones de madera, muy frecuentes y comunes en el municipio.

Para finalizar, el municipio presenta un clima semiárido, con temperatura promedio anual de 36 °C. La precipitación media anual es de 700 mm. Aproximadamente. La misma es irregular, incrementándose en sentido norte-sur. La evapotranspiración es mayor que la precipitación, definiendo al clima seco estacional de cinco meses y dos períodos lluviosos en mayo y octubre. Su Hidrografía está conformada en su mayoría por caños y cañadas, como la Silva y Bajo Grande que sirven de límite con el Municipio La Cañada de Urdaneta; el drenaje o escorrentía de estos caños y cañadas, va en dirección oeste-este hacia el Lago de Maracaibo, el cual constituye el mayor reservorio hidrográfica del Municipio.

Ámbito Socio – Educativo y Pedagógico

La U.E. José Antonio Chávez se encuentra ubicada en una zona de difícil acceso, por el estado de su vialidad, por tanto es considerada una zona rural. El estrato social está clasificado entre media-baja y baja, la institución cuenta con la siguiente infraestructura distribuida en 3 plantas, conformadas de la siguiente manera:

- ✚ Salones de clases: 20
- ✚ Sala de profesores: 1
- ✚ Dirección: 1
- ✚ Subdirección: 1
- ✚ Comedor: 1
- ✚ Cocina: 1
- ✚ Laboratorios de Química: 2
- ✚ Informática: 3

- ✚ Biblioteca: 1
- ✚ Estacionamiento: 1
- ✚ Cancha deportiva: 1
- ✚ Oficina de Orientación: 1
- ✚ Oficina de Apoyo Docente: 1
- ✚ Oficina de pasantías: 1
- ✚ Taller de Educación para el trabajo: 1
- ✚ Seccionales: 7
- ✚ Salas sanitarias: 14
- ✚ Cantina escolar: 2
- ✚ Centro de fotocopiado: 1

Problema Sociopedagógico

La U.E. José Antonio Chávez es una de las instituciones educativas que tiene mayor demanda por la zona en la que se encuentra, son muchos los estudiantes que desean ingresar a esta prestigiosa institución y cuenta con un cuerpo docente altamente preparado y calificado, a pesar de la situación económica por la cual ha venido atravesando desde hace años atrás; siempre ha tratado de mantener su eficiencia y calidad para formar jóvenes y actualmente con el área Técnica se forman profesionales competentes para ejercer en el campo laboral.

Por otro lado, en esta institución educativa se han venido generando diversos problemas, los cuales han involucrado a toda la comunidad educativa que la conforman, entre los problemas más importantes se puede mencionar: la indisciplina, las malas condiciones de la infraestructura, la falta de respeto entre los estudiantes, y otros tantos no menos importantes y que cada día se han venido acentuando, a pesar de todos los esfuerzos que se han realizado para tratar de solucionarlos. (Anexo 2)

Debido a esta serie de problemas se ha provocado uno muchísimo más grave como lo es la falta de una cantina escolar que venda una alimentación balanceada a los estudiantes, ya que

una buena alimentación tiene como objetivo complementar ayudando el déficit alimenticio del régimen familiar común con el fin de que los niños y niñas alcancen un óptimo crecimiento y desarrollo, así como una salud perfecta y un máximo rendimiento intelectual, que posteriormente estará estrechamente ligado a un desarrollo íntegro, tanto personal como social del individuo. Una correcta y equilibrada alimentación escolar crea en el estudiante el hábito higiénico de una nutrición adecuada, influyendo en sus tradiciones sobre una alimentación balanceada de toda la familia a través del niño y de la niña.

Cabe destacar que las dos cantinas escolares que se encuentran en la Unidad Educativa José Antonio Chávez, no ofrecen alimentos apropiados para una sana nutrición balanceada de los niños y niñas del plantel, ya que en su mayoría venden frituras, refrescos y comidas chatarras, perjudicando a su vez la nutrición y el sano crecimiento en ellos, al respecto el Dr. Francisco Alonso Fernández, del Centro de Nutrición de Caracas, afirmó que en la actualidad la mayoría de los niños y jóvenes en edad escolar a nivel mundial se encuentran dentro de las estadísticas nutricionales alarmantes, las cuales han sido producto de una mala nutrición, por el desconocimiento de los valores nutritivos de los alimentos que el cuerpo humano necesita para su óptimo funcionamiento.

Esto también, se debe a malos hábitos nutritivos dentro de sus hogares, ya sea por factores económicos, sociales y culturales, donde el consumismo de alimentos de preparación rápida o comida chatarra ha sustituido a una alimentación adecuada. Por consiguiente, Brusco, (2000:178), opina: "La nutrición es lo que comemos. Comer en este caso se refiere a la calidad y la cantidad de alimentos, las bebidas y los suplementos de vitaminas que una persona consume. Lo que se ingiere es proporcionado por medio del número de raciones que se consume y por la toma de cada grupo de comida. Esto incluye las calorías que se obtienen de los carbohidratos, las proteínas, grasas, vitaminas, minerales y otras sustancias importantes que se encuentran en los alimentos, las bebidas y los suplementos."

Por otra parte, la nutrición constituye cómo el cuerpo procesa lo que se come y se bebe. Todo lo que se consume, se convierte en nutrientes. Estos nutrientes son llevados por el

torrente sanguíneo a diferentes partes del cuerpo y se utilizan en el metabolismo. Barriuso, (1990:56), determina: la palabra metabolismo describe el proceso y las funciones que mantienen el cuerpo vivo. Ahora bien, si se observa la nutrición como eslabones de una cadena: El primer eslabón es lo que se elige para comer y beber; el segundo eslabón es qué tan bien el cuerpo convierte los alimentos en nutrientes; y el tercer eslabón es como el cuerpo utiliza esos nutrientes.

Dentro de este orden de ideas, los hábitos alimenticios que influyen en las preferencias de alimentos, el consumo de energía y la ingesta de nutrientes, se desarrollan normalmente durante la infancia, y en particular durante la adolescencia. El entorno familiar y escolar tiene una gran importancia a la hora de determinar la actitud del niño hacia determinados alimentos y el consumo de los mismos. Los adolescentes, además de estar expuestos a modas alimenticias pasajeras y a las tendencias a adelgazar, suelen saltarse comidas y desarrollar hábitos alimenticios irregulares. Una de las comidas que se saltan más frecuentemente es el desayuno. Hay estudios que demuestran que el desayuno tiene una importancia vital para proporcionar la energía y los nutrientes necesarios después del ayuno nocturno, y que contribuye a una mayor concentración y rendimiento en el colegio.

Según Fernández, del Centro de Nutrición de Caracas: "Un niño en edad escolar debería marcharse a su escuela bien desayunado. Carbohidratos, grasas y proteínas tienen que estar presentes en ese primer alimento. No obstante, diariamente se produce una carrera contra el tiempo y son pocos los chicos que realmente pueden salir del hogar con un buen sustento nutritivo en sus estómagos." Si una dieta carece de energía, se utilizan primero las reservas de grasa del cuerpo y después la proteína de los músculos y órganos para proporcionar dicha energía. Por último el cuerpo se queda demasiado débil como para funcionar como es debido o combatir una infección.

CAUSAS QUE LA HACEN POSIBLE	CONTRADICCIÓN PRINCIPAL	CONSECUENCIAS
<p>Poca variedad de alimentos balanceados en las cantinas escolares del planten.</p> <p>Hábitos de comer mal sanos.</p> <p>Deficiencia de hierro.</p> <p>Alteración de peso y talla acorde a la edad.</p> <p>Falta de conocimiento de una dieta balanceada.</p>	<p>Muchos problemas que se presentan en la escuela relacionados con el rendimiento académico, la atención y la memoria podrían estar directamente vinculados con la alimentación. Una alimentación balanceada no solo influye en el peso o en la talla del niño o niña, sino que además es determinante en el desarrollo de sus habilidades de aprendizaje.</p>	<p>Falta de energía y concentración en los estudiantes.</p> <p>Enfermedades de la nutrición: obesidad, anorexia, bulimia y desnutrición.</p> <p>Insuficiencia o exceso de uno o más nutrientes.</p> <p>Cargas extras al corazón</p> <p>No llevar un régimen alimentario sano</p>

Objetivos De La Investigación

Objetivo General

- ✚ Diseñar estrategias para lograr una alimentación balanceada en los niños y niñas del primero y segundo año de Educación Media General de la U.E. José Antonio Chávez.

Objetivos Específicos

- ✚ Identificar los principales grupos alimenticios que consumen los niños y niñas de la U.E. José Antonio Chávez.
- ✚ Analizar las consecuencias de una mala desnutrición.
- ✚ Establecer los factores que influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes.

- ✚ Proponer a los padres, docentes y estudiantes estrategias para lograr una alimentación balanceada en los niños y niñas del primero y segundo año de Educación Media General de la U.E. José Antonio Chávez.

Justificación del Problema

La finalidad de obtener conocimientos en materia de nutrición son premisas necesarias que regulan los comportamientos alimentarios en las personas, lo que destaca la educación nutricional como una de las vías para fortalecer el desarrollo de una personalidad armónica, expresada en la apropiación de correctos hábitos de nutrición que contribuyen al bienestar tanto físico como mental y por tanto el logro de la salud del adolescentes.

Por tal razón a nivel metodológico esta investigación aportara fundamentos teóricos y servirá como antecedente a futuras investigaciones relacionadas al estudio de la alimentación originando conocimiento útil dentro del contexto de nutrición y diseñada bajo un enfoque mixto, denominado cuali - cuantitativo relativamente nuevo ya que se fundamenta en la triangulación de métodos que a nivel educativo proporcionara lograr una perspectiva más precisa de estudio debido a la amplitud, profundidad, integridad, diversidad y riqueza interpretativa del mismo.

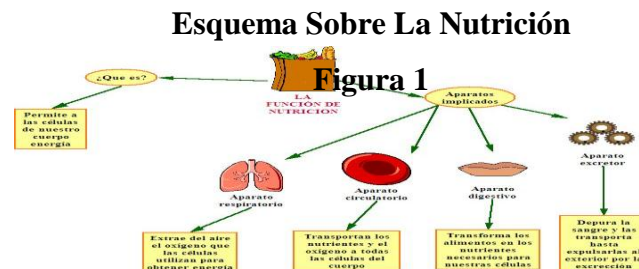
Por consiguiente, la elaboración y aplicación de este proyecto es importante porque ayudará a desarrollar el proceso Docente-Educativo de la U.E. José Antonio Chávez diseñando estrategias para lograr una alimentación adecuada tomando en cuenta la realidad social, económica, educativa y cultural iniciándose desde el hogar y reforzarla dentro del ámbito educativo para mejorar el desarrollo físico y mental de los niños, niñas y adolescentes, pues en este periodo de vida requiere de mayor cantidad de sustancias nutritivas, para cubrir los requerimientos que demanda el continuo crecimiento, la gran actividad física propia de los mismos y por lo tanto el desarrollo óptimo de sus habilidades de aprendizaje.

La educación nutricional como enfoque interdisciplinario mejorará el vínculo escuela-familia, al ofrecer una herramienta que proporcionará la unidad de influencias educativas en la escuela y la familia. Ahora bien, la escuela como centro cultural más importante de la comunidad debe ser quien dirija orientando el desarrollo del proceso de Educación nutricional con la participación de la familia y la comunidad.

En la presente investigación aportara estrategias alimentarias adecuada para los niños y niñas de la comunidad del Bajo mediante la cual se difundirá y divulgara la importancia de alimentar balanceadamente a los niños y niñas en edad escolar, y creando recomendaciones que mejore los hábitos alimenticios de los habitantes del sector y la comunidad educativa en general a través del desarrollo de las actividades planteadas, lo que genera nuevos conocimientos en la comunidad y que pueden ser tomado en cuenta para futuros proyectos comunales en cuanto a la creación de las casas de alimentación en el sector.

Por otro lado, Barriuso (1990:112), determina; "Una buena nutrición significa consumir muchos macro- y micronutrientes. Los macronutrientes sujetan calorías o llamada también energía como las proteínas, hidratos de carbono y grasas que nos ayuda a mantener el peso. Micronutrientes contienen vitaminas y minerales, estos aseguran que las células trabajen adecuadamente pero no evitan la pérdida de peso”.

Aunado a lo antes expuesto, se detalla a continuación un esquema sobre la nutrición, donde su principal función es facilitar al cuerpo la energía y nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.



Fuente: www.alimentacion-sana.com

La Academia Americana de Pediatría recomienda un mínimo de una hora diaria de actividad física moderada a vigorosa. Además, los pequeños deberían participar en la selección de alimentos y su preparación para así educarlos sobre los hábitos alimenticios. Hay que realizar una selección adecuada de la calidad de los alimentos limitando el tamaño de las porciones; de esta manera, se evitará la ganancia de peso excesiva. En el siguiente cuadro se muestra la cantidad de calorías que debe ser consumida por día según la edad:

Cuadro 1

Edad	Calorías
Niño (7 a 10 años)	2400
Adolescente: Varón	2800 a 3000
Mujer	2100
Adulto: Deportista	2700 + 600 a 900
Sedentario	2700
Trabajador	2700 + 300
Anciano (sedentario)	2000

Fuente: Academia Americana de Pediatría.

Ahora bien, para solventar el problema proyectado en la U.E. José Antonio Chávez, se plantea una serie de estrategias que impulsen una sana alimentación balanceada en las niñas y niños del 1er y 2do año de Educación Media General. Según estudio reciente, la Academia Americana de Pediatría, comprobó que hacer más ejercicio, reducir el consumo de gaseosa y Comer saludablemente, están entre las estrategias de control más eficaces para los adolescentes. A continuación se mencionan algunas estrategias de alimentación:

- Variar al máximo la alimentación, incluso dentro de cada grupo de alimentos (distintos tipos de verduras, frutas, legumbres, carnes, pescados, entre otros.)

- Mantener los horarios de comidas de un día para otro y no saltarse ninguna.
- Comer despacio, masticando bien, en ambiente relajado, tranquilo, evitando distracciones (TV, radio, entre otros.)
- Alimentos dulces, chocolates, refrescos, snacks (patatas, ganchitos...), repostería, pizzas, hamburguesas, entre otros. No hay porque omitir estos alimentos, pero sí es recomendable tomarlos en pequeñas cantidades y que su consumo sea ocasional sin dejar que se convierta en un hábito.
- Se ha de tener en cuenta que dentro del grupo de alimentos, las calorías varía en función de la cantidad de grasa o de azúcares añadidos (leche entera o desnatada, carne magra o grasa, yogures azucarados o no...) y de la forma de cocinado (frito, plancha, horno, entre otros.)

Por lo anterior, el apoyo y la orientación alimentaria en materia de nutrición son difíciles a esta edad debido a los cambios corporales, por lo que se requiere dar a los jóvenes una explicación accesible sobre los fundamentos de una dieta recomendable a fin de que entiendan su importancia. Todos estos cambios se encuentran relacionados directamente con la nutrición, debido a que una alimentación recomendable (adecuada, suficiente, equilibrada, higiénica, variada, accesible), dará como resultado en la mayoría de los casos un individuo adulto sano.

Para finalizar, una de las vías que pudiera utilizarse para facilitar el desarrollo de la educación nutricional en el proceso docente educativo, con relaciones interdisciplinarias y el vínculo escuela – familia, es el diseño y coordinación de un plan de acciones, donde intervengan diversos factores y lo dirija la escuela, para lograr unidad en el proceso aportando nuevas ideas en el quehacer educativo proporcionando nuevos caminos para incluir, extender, revisar y reinventar las formas de concomimientos involucrando los tres ámbitos de socialización de los niños la familia , escuela y comunidad aprovechándolo en este estudio para diseñar estrategias de alimentación balanceada. Que es lo que se quiere lograr con el presente proyecto.

SECCIÓN II

APROXIMACIÓN TEÓRICA

Toda investigación debe tener un basamento teórico sustentando los planteamientos y soluciones que al final se establezcan. Elaborar las bases teóricas consiste, como lo indica su nombre, en enmarcar un mundo de conocimientos la propuestas de investigación, es decir sustentar la solución del problema mediante conocimientos, conceptos, teorías, autores e investigaciones previas; respaldando el trabajo de investigación. Por esta razón se consultan antecedentes relacionados con el tema planteado por autores, originado conocimiento útil para la investigación. En consecuencia, por ser una investigación dirigida a diseñar estrategias para lograr una alimentación balanceada, las bases teóricas están enfocadas en el estudio de estos aspectos dentro del contexto de nutrición.

Según Brusco (2000:43), "se entiende por nutrición el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos; y la alimentación es tan sólo el acto de proporcionar al cuerpo humano los alimentos". En otras palabras, la nutrición es la ciencia que comprende todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza, las sustancias químicas (nutrientes) contenidas en los alimentos.

Por otro lado López (2005:148), describe la nutrición como la "serie de fenómenos complejos por los que el alimento se ingiere, se asimila y se utiliza para que puedan llevarse a cabo de manera adecuada todas las funciones del organismo, y posteriormente se elimina o excreta en forma de residuo no reutilizable por el propio individuo". Los efectos de la insuficiencia de vitamina o minerales en el cuerpo dependen de la función del elemento concreto que falta. Por ejemplo, dado que la vitamina A es importante para tener una buena visión, una insuficiencia grave puede producir ceguera. Algunas vitaminas o minerales tienen muchas funciones, por lo que una insuficiencia larga tiene una amplia gama de efectos sobre la salud.

Ahora bien, los problemas nutricionales constituyen preocupaciones a escala mundial, son muchas las personas que mueren como consecuencia del hambre. Por ejemplo, en Cuba a pesar del bloqueo y la situación económica que ha atravesado el país en los últimos años, no se registran muertes por esta causa, aunque, aparecen muchas enfermedades, como resultado de la inadecuada nutrición (según estudios realizados por el Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos, de Cuba), lo que indica que el proceso de educación nutricional no se lleva a cabo con la exigencia necesaria.

Por consiguiente, la educación nutricional de la familia debe ser uno de los momentos más importantes en la estrategia de costumbres alimentarias, porque es en la familia donde se forman los primeros hábitos nutricionales, los cuales pueden transformarse con la influencia de la escuela y el entorno social. Cabe destacar que la escuela puede convertirse en la principal promotora de salud de estudiantes y sus familiares, estableciendo un sistema de acciones dirigidas a la educación nutricional, que permita fortalecer de manera apropiada una alimentación balanceada.

Autores como Villalobos, Baldilla y Sánchez (2005:32), han planteado que el proceso de educación nutricional no se realiza con eficacia, señalan que los problemas nutricionales de la población tienen un trasfondo eminentemente educativo y que se debe tratar el tema desde las diferentes asignaturas con la interacción de diversos sectores. No obstante, no se encuentran propuestas que evidencien la interacción, entre el proceso de educación nutricional, el proceso docente educativo y la familia.

Entonces de tal manera que, la familia como célula social básica, ofrece al educando las primeras relaciones afectivas permitiendo modelos de comportamiento positivos o negativos, razón está que exige la intervención de la escuela, con métodos, técnicas e instrumentos que favorezcan la acción educativa, formadora del sistema familiar. Es decir, la familia y la escuela como complementarias educacionales coinciden entre otros en un punto común, la función educativa, que entre otras cuestiones comprenden la satisfacción de necesidades

culturales de sus miembros, la superación, y el esparcimiento pedagógico, así como la educación de sus hijos.

Según la guía de nutrición saludable. (2001:76), “La educación a la familia consiste en un sistema de influencia pedagógicamente dirigido, a elevar la preparación de los familiares adultos y estimular su preparación consciente en la formación de su descendencia en coordinación con la escuela”. De esta manera, alimentarse en forma equilibrada le permite al individuo mantenerse saludable, esto equivale a poder realizar las actividades diarias sin sensaciones desagradables de embotamiento mental y agotamiento físico. Según López (2005:203), una alimentación saludable tiene tres pilares:

1. El menú diario tiene que proveer la energía necesaria para la realización de las actividades cotidianas.
2. La dieta diaria debe aportar los nutrientes para el correcto funcionamiento del organismo.
3. Se debe consumir las sustancias alimenticias en proporciones adecuadas.

Por otro lado, opina que el equilibrio nutricional debe contemplar los siguientes puntos:

- Edad, sexo, actividad, embarazo, lactancia, niños en crecimiento, ancianos.
- Cubrir las dosis diarias recomendadas de proteínas, carbohidratos y lípidos.
- Asegurar el aporte diario recomendado de vitaminas, minerales y fibras vegetales.
- Aportar agua en abundancia.

Ahora, dentro de este contexto los nutricionistas consideran que los alimentos energéticos contribuyen a proporcionar energía al organismo ya que son ricos en carbohidratos y grasas. Ej.: azúcar, dulces, pan, pastas, cereales y derivados, legumbres y derivados, frutas secas y desecadas, productos de panadería, pastelería, repostería y confitería, aceite, manteca, margarina.

Los alimentos plásticos contribuyen a la formación de los tejidos, al crecimiento y desarrollo del organismo. Son ricos en proteínas. Ej.: leche, queso, huevo, carne.

Los alimentos reguladores permiten que se realicen de manera correcta todas las funciones del organismo. Son ricos en vitaminas, minerales y agua. Ej.: frutas y verduras.

Según, Villalobos, Baldilla y Sánchez (2005:123), una dieta debe ser:

Completa: porque debe tener un aporte nutricional integral, no solo proteínas o fibra; debe tener todos los nutrientes.

Equilibrada: ya que se deben incluir los diferentes grupos de alimentos para garantizar un buen balance de nutrientes.

Suficiente: para cubrir las necesidades o requerimientos nutricionales de quien la consume.

Adecuada. También debe ser adecuada al estado nutricional, salud y edad, ya que no existe el alimento ideal que tenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo.

De esta manera, cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro cuerpo. Para gozar de buena salud, nuestro organismo necesita de todos ellos en cantidades adecuadas, Por lo tanto, una buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a que los niños crezcan saludables. No importa si es un niño pequeño o un adolescente, se deben tomar las medidas necesarias para mejorar la nutrición y formar buenos hábitos alimenticios. (Anexo 3).

López (2005:205), hace referencia de las cinco mejores estrategias para formar hábitos alimenticios:

- ✓ Establecer un horario regular para las comidas en familia.
- ✓ Servir una variedad de alimentos y refrigerios saludables.
- ✓ Darle un buen ejemplo siguiendo una dieta nutritiva.
- ✓ Evitar las peleas por la comida.
- ✓ Involucrar a los niños en el proceso.

Cabe señalar, que la escuela también es un intermedio idóneo para poder llevar a cabo un programa de educación alimentaria. Por una parte, porque es el medio que acoge la totalidad de la población durante la etapa de la enseñanza necesaria. En la escuela se puede ayudar a adquirir conocimientos, hábitos y actitudes favorables de una manera gradual o sistemática. Por otra parte, porque la escuela acoge a los niños y a los adolescentes en una etapa muy importante de su vida en la que están formando su personalidad y todavía están a tiempo para cambiar e incorporar nuevos hábitos de salud.

Según Brusco (2000:270), opina que el colegio es también un poderoso campo de socialización, en ella se puede aprovechar las interacciones positivas entre ellos. Al mismo tiempo el equipo docente además de impartir los conocimientos adecuados para cada etapa también puede contribuir en la modificación de las conductas y ser pieza clave en la educación nutricional del niño.

Términos Básicos

Alimentación: es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Abarca la selección de alimentos, su cocinado y su ingestión. Diccionario pequeño Larousse Ilustrado (2000).España

Alimentos: Toda sustancia o mezcla de sustancias, naturales o elaboradas, que ingeridas aporten al organismo los materiales y/o la energía necesarios para el desarrollo de los procesos biológicos. Diccionario Enciclopédico Estudiantil, (2001).España, Editorial OCEANO

Cantina: local público, aislado o formando parte de un establecimiento en el que se venden bebidas y comestibles. Diccionario pequeño Larousse Ilustrado (2000).España

Carbohidratos: son compuestos orgánicos que consisten en una cadena o anillo de átomos de carbono a los que se enlazan átomos de hidrógeno y oxígeno en una relación de 2:1, más o menos. Diccionario pequeño Larousse Ilustrado (2000).España

Crecimiento: Es un proceso que se inicia desde el momento de la concepción del ser humano y se extiende a través de la gestación, la infancia, la niñez y la adolescencia. Consiste en un aumento progresivo de la masa corporal dado tanto por el incremento en el número de células como en su tamaño; es inseparable del desarrollo y por lo tanto ambos están afectados por factores genéticos y ambientales. Diccionario Enciclopédico Estudiantil, (2001).España, Editorial OCEANO

Desarrollo: es un proceso que indica cambio, diferenciación, desenvolvimiento y transformación gradual hacia mayores y más complejos niveles de organización, en aspectos como el biológico, psicológico, cognoscitivo, nutricional, ético, sexual, ecológico, cultural y social. Diccionario Enciclopédico Estudiantil, (2001).España, Editorial OCEANO

Dieta diaria o equilibrada: es el conjunto de sustancias que ingerimos habitualmente y que nos permiten mantener un adecuado estado de salud y una capacidad de trabajo. Diccionario pequeño Larousse Ilustrado (2000).España

Minerales: constituyen un grupo de nutrientes (aproximadamente 30) que no suministra energía al organismo pero con importantes funciones reguladoras además de su función plástica al formar parte de la estructura de muchos tejidos. Diccionario Enciclopédico Estudiantil, (2001).España, Editorial OCEANO

Nutrientes: Toda sustancia integrante normal de los alimentos, cada uno de ellos con características químicas específicas. Diccionario Enciclopédico Estudiantil, (2001).España, Editorial OCEANO

Nutrientes esenciales: Toda sustancia integrante del organismo, cuya ausencia en la alimentación o su disminución por debajo de un límite mínimo, ocasiona después de un tiempo variable, una enfermedad por carencia. Diccionario pequeño Larousse Ilustrado (2000).España

Proteínas: cualquiera de los numerosos compuestos orgánicos constituidos por aminoácidos unidos por enlaces peptídicos que intervienen en diversas funciones vitales esenciales, como el metabolismo, la contracción muscular o la respuesta inmunológica. Diccionario Enciclopédico Estudiantil, (2001).España, Editorial OCEANO

Salud: es un estado físico y mental razonablemente libre de incomodidad y dolor, que permite a la persona en cuestión funcionar efectivamente por el más largo tiempo posible en el ambiente donde por elección está ubicado. Diccionario pequeño Larousse Ilustrado (2000).España

Vitaminas: son sustancias orgánicas, con carbono, imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. No aportan energía, son no calóricas, puesto que no se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no sería capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación, por esta razón, también se las considera nutrientes. Diccionario Enciclopédico Estudiantil, (2001).España, Editorial OCEANO

SECCIÓN III

METODOLOGÍA

Una de las decisiones estratégicas iniciales cuando se diseña una investigación es vincularla con la elección del enfoque o **paradigma** que se utiliza. Como educadores y educadoras se está en presencia de un enfoque que ofrece muchas potencialidades para mejorar la práctica profesional, como lo es el enfoque de investigación mixta (cualitativo – cuantitativo). La investigación mixta es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cualitativos y cuantitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento de problema y pueden involucrar la conversión de datos cualitativos a cuantitativos y viceversa (Mentens 2005). Este nuevo enfoque se fundamenta en la triangulación de métodos como de teorías, de ciencias de datos entre otros y recibe el nombre de cuali-cuantilogía.

Ahora bien, según Fortes (2000:213), "**Paradigma** es un conjunto de realizaciones científicas universalmente reconocidas que, durante cierto tiempo proporcionan modelos de problemas y soluciones a una comunidad científica". También distingue dos formas principales del uso de la palabra "paradigma". Por un lado, el paradigma debe ser concebido como un logro, es decir, como una forma nueva y aceptada de resolver un problema en la ciencia, que más tarde es utilizada como modelo para la investigación y la formación de una teoría. Por otra parte, el paradigma debe ser concebido como una serie de valores compartidos, esto es, un conjunto de métodos, reglas y generalizaciones utilizadas conjuntamente por aquellos entrenados para realizar el trabajo científico de investigación, que se modela a través del paradigma como logro.

Seguidamente, Hernández, Fernández y Baptista. (2006:630), Determina; la metodología es el compendio de las herramientas que se utilizarán en la investigación en cuanto a las técnicas y métodos; permitiendo culminar los objetivos establecidos en el

proyecto, guiado bajo un tipo de investigación con metodología particular, hasta obtener el completo proceso de la propuesta para diseñar estrategias para lograr una alimentación balanceada en los niños y niñas del primero y segundo año de educación media general de la U.E. José Antonio Chávez. Según Hurtado (2007:149), en toda investigación es indispensable la metodología, la forma como se investiga, se recolectan datos, se ordenan, se clasifican, requiere de métodos, el que tiene método economiza esfuerzo y tiempo pues permite aprovechar energías e inclusive obtener resultados no previstos.

En consecuencia, Hernández, Fernández y Baptista (2006:755), determina; que el método cuali- cuantitativo va más allá de la simple recolección de datos de diferentes modos sobre el mismo fenómeno, implica desde el planteamiento de problema mezclar la lógica inductiva y deductiva. Como señalan Teddlie y Tashakkori (2003) un estudio mixto lo es en el planteamiento del problema, la recolección y análisis de datos y en el reporte de estudio y pueden ser: de dos etapas, dominante o principal y paralelo. Ahora bien, el tipo de investigación del presente proyecto de aprendizaje está enfocado en el método mixto (cuali-cuantitativo), basado en el diseño de dos etapas: la cual trata dentro de una misma investigación se aplique primero un enfoque y después el otro, de forma independiente o no, y en cada etapa se siguen las técnicas correspondientes a cada enfoque, que intenta promover que un colectivo social identifique problemas y busque las vías de solucionarlos, mediante una mayor amplitud, profundidad, diversidad, riqueza interpretativa y sentido de entendimiento.

Bavaresco, (2000:196), **El método** es el procedimiento ordenado que se sigue para establecer los significativos de los hechos y fenómenos hacia los cuales se dirige el interés científico, buscando y enseñando la verdad de la ciencia, identificándose esta como el método. Dentro de este orden de ideas, la medición de los cuestionarios está basada en el **método de escalamiento Likert**, donde cada afirmación se le asigna un valor numérico o rango, clasificando las respuestas por categorías, así el participante obtiene una puntuación respecto de la afirmación y al final su puntuación total, sumando las puntuaciones obtenidas en

relación con todas las afirmaciones, de acuerdo a lo planteado se detalla un baremo estableciendo una comparación en el cuadro 2.

Hernández, Fernández y Batista, (2006:520)). **La escala de Likert**, es un conjunto de ítems presentado en forma de afirmaciones para medir la reacción del sujeto en tres, cinco o seis categorías.

Cuadro 2
Baremo de Comparación

Alternativa	Rango
Muy de Acuerdo	5
De Acuerdo	4
Ni de Acuerdo, ni en desacuerdo	3
En Desacuerdo	2
Muy en Desacuerdo	1

Fuente: Vicuña (2011)

Creswell (2005:204), La escala de Likert es, en sentido estricto, una medición ordinal; sin embargo, es común que se le trabaje como si fuera intervalo, simplemente se ajusta al marco de referencia, manteniendo el rango y las categorías siguen siendo cinco, la misma se detalla en el intervalo siguiente.

Dentro de esta perspectiva, las puntuaciones de la escala de Likert se obtienen sumando los valores alcanzados respecto de cada frase. Por ello se denomina escala aditiva, una puntuación se considera alta o baja según el número de ítems o afirmaciones. Por ejemplo, la puntuación mínima posible en la escala para medir la necesidad de estrategias para lograr una alimentación balanceada en los niños y niñas del primero y segundo año de educación media , es de uno (1+1+1+1+1) y la máxima es de cinco (5+5+5+5+5), porque tenemos cinco

opciones de respuestas, las cuales califican la actitud que se está midiendo, sumando las puntuaciones obtenidas en relación con todas las afirmaciones.

Por otro lado, **las técnicas** identificadas en la presente investigación cualitativa son la observación y la entrevista a profundidad. Esto sugiere que las preguntas que se hacen a la realidad son abiertas. A estas preguntas las guían teorías de la acción social que están orientadas por experiencias compartidas por diferentes participantes, por referencias del acontecer educativo o por valoraciones que se le atribuyen a ese acontecer.

Zikmund, (2001:189)), **la técnica de investigación**, determina los procedimientos prácticos que deben seguirse para llevar a cabo una investigación en el campo económico, social, científico, cultural entre otros, es el necesario complemento de la metodología. Desde la perspectiva general, la técnica utilizada en el proyecto es la documentación por medio de teoría fundamentada, la cual significa que los Hallazgos van emergiendo apoyándose en los datos enfocados, los elementos precisado por el proyectista para desarrollar su propuesta fue el uso de bibliotecas, revistas, libros referidos a alimentación balanceada y malnutrición, donde ubicó, ordeno y analizó la información para luego proceder a elaborar la propuesta de estrategias para lograr una alimentación balanceada.

Bavaresco, (2001:212), **la técnica documentada** consiste en coleccionar información de todo tipo y conservarlas de manera que resulte fácil la consulta del investigador, incluyendo una ubicación ordenada de la existencias de datos primordiales, permitiendo al individuo comparar y clasificar el objeto de estudio.

Arias, (2006:89), **Los instrumentos** de recolección son la herramienta básica para el levantamiento de información, necesaria para cumplir con los objetivos de estudio permitiendo ejecutar la propuesta del proyecto. Posteriormente a la elección poblacional se procedió a elaborar un instrumento para la obtención y organización de los datos, estos instrumentos fueron diseñados por el autor del proyecto, correspondiente a la obtención del testimonio de

los docentes, representantes y alumnos del Plantel Educativo. Entonces como fuente de información se utilizaron las encuestas aplicadas a los antes mencionados.(Anexo 4).

En resumidas cuentas, para **el instrumento** se elaboró un cuestionario conformado por 10 ítems los cuales en su totalidad fueron preguntas cerradas dirigidas a 35 personas de la comunidad José Antonio Chávez, con opciones de respuestas de información o datos planteados según la escala de Likert con el juego de afirmaciones, donde se observa la reacción de un individuo según la escala propuesta asignándole un valor numérico, la cual dará elementos indicativos al proyecto.

Hernández, Fernández y Baptista, (2006:593), el cuestionario es el instrumento más utilizado para recolectar datos, consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir. Así mismo, Bavaresco, (2000:346), los cuestionarios determinan la relevancia y exactitud, recopilan información necesaria para solucionar problemas específicos en las investigaciones, formulados con preguntas cerradas ofreciendo al encuestado respuestas específicas con alternativas limitadas, pidiéndole que elija la que más se aproxime a su punto de vista.

Hurtado, (2005:320), los **planes de acción** es un tipo de plan que prioriza las iniciativas más importantes para cumplir con ciertos objetivos y metas, de esta manera un plan de acción constituye como una especie de guía que brinda un marco o una estructura a la hora de llevar a cabo un proyecto. Estos planes no solo deben incluir que cosas quieren hacerse y cómo, también deben considerar las posibles restricciones, las consecuencias de las acciones y las futuras revisiones que pueden ser necesarias.

El presente Plan de Acción se ha formulado con el fin de facilitar el estudio del presente proyecto de investigación, para que éstos, asociados a la U.E. José Antonio Chávez, las comunidades, las familias y alumnos, puedan alcanzar los objetivos sobre Nutrición En él

figuran recomendaciones programas y actividades que son el resultado de un intenso proceso, en el curso del cual se han preparado los planes de acción del presente proyecto.

Cuadro 3
Plan de Acción

Objetivo Específico	Contenido	Estrategia	Recursos
Diseñar estrategia para el impulso de educación nutricional	-Comunicación familiar. -Conocimiento hacia una adecuada nutrición. -Prevención de enfermedades. -Valoración de la escala de los alimentos.	-Ambientación. -Hacer presentaciones. - Dinámica Rompe-Hielo. -Redacción de expectativas. -Charla participativas. -Conclusiones.	-Docentes (Facilitadores) -Padres y Representantes. -Alumnos. -Pizarrón, Marcadores Indelebles. -Trípticos. -Rota folio.
Diagnóstico de una malnutrición.	-Diseño, aplicación y procesamiento de métodos para caracterizar el estado de la Educación nutricional.	-Ambientación. -Realizar dinámica grupal. -Formación de grupos de trabajos. - Debate grupal. -Conclusiones.	-Docentes (Facilitadores) -Padres y Representantes. -Alumnos. -Pizarrón, Marcadores Indelebles. -Trípticos. -Rota folio. -Material de apoyo.
Proceso didáctico de desarrollo de la educación nutricional.	- Acciones de integración de elementos del conocimiento o temáticas con potencialidades para el desarrollo de la Educación nutricional. - Diseño, empleo y control de tareas integradoras para los diferentes niveles de desempeño cognitivo. - Diseño de otras actividades extra docentes. - Diseño de actividades para el trabajo con la familia.	-Como fomentar hábitos alimentarios en los hijos. -La orientación del adolescente. -Proyecto de vida saludable. -Técnicas de alimentación balanceada.	-Docentes (Facilitadores) -Padres y Representantes. -Alumnos. -Pizarrón, Marcadores Indelebles. -Trípticos. -Rota folio. -Material de apoyo. - Televisión-Video.
Evaluación de la efectividad de la estrategia para la educación nutricional escuela-familia.	-Diseñar el sistema de evaluación del proceso y del producto que se aplicarán; así como su sistema de registro y procesamiento.	-Posibilitar la preparación de los profesores para el desarrollo del proceso desde la escuela.	-Docentes (Facilitadores) -Padres y Representantes. -Alumnos. -Pizarrón, Marcadores Indelebles. -Trípticos. -Rota folio. -Material de apoyo.

Fuente: Vicuña (2011)

Arias, (2006:470)). El plan de actividades es un esquema básico donde se distribuye y organiza en forma de secuencia temporal el conjunto de experiencias y actividades diseñadas a lo largo de un curso. En referencia, la programación de trabajo constituye el plan de las actividades planteadas durante el periodo de investigación del proyecto de aprendizaje, teniendo una fecha de inicio comprendida entre Marzo a Julio de 2011, dicho programa está representado por cinco fases ejecutadas por el proyectista en un lapso de tiempo establecido y las cuales se describen detalladamente en el siguiente cuadro:

Cuadro 4
Plan de Actividades

ACTIVIDADES	INICIO	FINAL	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL
Fase 1. Recolectar información sobre la propuesta y las necesidades del plantel educativo, basadas en fundamentos teóricos y antecedentes.	10-03-2011	21-03-2011	X				
Fase 2. Desarrollo del plan, objetivos, acciones, recursos y programación de actividades.	24-03-2011	31-03-2011	X				
Fase 3. Elaboración y aplicación del instrumento para la recolección de datos.	01-04-2011	25-04-2011		X			
Fase 4. Análisis de los resultados, codificación y tabulación.	28-04-2011	23-05-2011		X	X		
Fase 5. Diseño de la propuesta y Entrega de la propuesta.	26-05-2011	20-06-2011			X	X	
	23-06-2011	11-07-2011				X	X

Fuente: Vicuña (2011)

SECCIÓN IV

TRABAJO DE CAMPO

La recolección de datos se refiere al uso de una gran diversidad de técnicas y herramientas que pueden ser utilizadas por el investigador para desarrollar los sistemas de información, los cuales pueden ser la entrevista, la encuesta, el cuestionario, la observación, el diagrama de flujo y el diccionario de datos. Todos estos instrumentos se aplicarán en un momento en particular, con la finalidad de buscar información que será útil a una investigación en común.

Ahora bien, según Hernández, Fernández y Baptista. (2006:755), Lo que se busca en un estudio mixto (cuali-cuantitativo) es involucrar la conversión de datos cuantitativos y cualitativos y viceversa para responder distintas preguntas de investigación logrando una perspectiva más precisa del fenómeno siendo más integral, completa y holística. La multiplicidad de observaciones produce datos más ricos y variados ya que consideran diversas fuentes, contexto o ambiente y análisis. En otras palabras, la información se recolecta con la finalidad de analizarla para comprenderla, y de esta manera responder a las preguntas de investigación generando conocimiento.

Dentro de esta perspectiva, los padres y maestros deben estar preparados para educar a los adolescentes en la adquisición de adecuados hábitos nutricionales, pero los instrumentos aplicados en las secundarias demuestran que los mismos no están suficientemente preparados para ello. La propuesta de estas estrategias propiciará a los docentes, la familia y los adolescentes el conocimiento acerca de que una adecuada nutrición posibilita la prevención de enfermedades y garantiza un óptimo estado de salud.

Cabe señalar, que las estrategias para el desarrollo de la educación nutricional desde la escuela consisten en la aplicación de un conjunto de actividades, con enfoque

interdisciplinario, en el proceso docente educativo que posibilite la promoción de adecuados hábitos de nutrición, con la participación activa de la familia.

Recolección de Información

Por consiguiente, la recolección de datos ocurre en los ambientes naturales y cotidianos de los participantes o unidades de análisis. Por otro lado, Hernández, Fernández y Baptista. (2006:583), determina que la recolección de datos ocurre por ejemplo; en el caso de los animales en su hábitat, en el caso de los seres humanos en su vida diaria: como hablan, en que creen, que sienten, como piensan, como interactúan, entre otros. Seguidamente, el cuerpo del cuestionario aplicado al presente proyecto está determinado de la siguiente forma:

1.- Se inicia con la presentación, seguidamente las instrucciones generales para el manejo del cuestionario, éstas son claras y son tan importantes como las mismas preguntas.

2.- las preguntas están distribuidas por categorías las cuales deben ser respondidas según el criterio del encuestado.

3.- El número de ítems es de 10 preguntas, considerando que el investigador tomo las más importantes para la elaboración del mismo.

El proceso de recolección de datos hizo viable la construcción de una información coherente y detallada la cual posteriormente a su análisis facilito, alimentando la presentación de la propuesta definitiva del proyecto. Así mismo, se meditó el comentario de los encuestados, donde juega un papel importante la opinión de toda la comunidad de la Unidad Educativa José Antonio Chávez. Finalmente, una vez analizados los datos se obtuvieron los resultados, procediéndose a elaborar las conclusiones y recomendaciones pertinentes al diagnóstico, originado el diseño de la propuesta de estrategias para lograr una alimentación balanceada en los estudiantes, por medio de la codificación, tabulación y análisis estadístico.

De esta manera, para la planificación de un proceso de educación nutricional en la Educación Media General, que posibilite la apropiación de adecuados hábitos nutricionales y estilos de vida sanos en los estudiantes, hay que tener presente las condiciones biológicas de la

etapa de su vida. La adolescencia es el período biológico, psicológico y social que va desde el inicio de la pubertad (alrededor de los 9 y los 10 años hasta los 19 y 20 años aproximadamente).

En resumidas cuentas, Brusco. (2000:206). Durante esta etapa ocurren transformaciones muy importantes en casi todos los sistemas del organismo. Se producen cambios considerables en la tasa del crecimiento y en la composición del cuerpo, en sus proporciones y en la capacidad funcional. En esta etapa los estudiantes de esta enseñanza comienzan a crecer y transformarse lo que implica una alta demanda de alimentos, el organismo gasta mucha energía porque está creciendo, esta es la llamada etapa del estirón, lo que justifica el hambre insaciable ante lo cual debe tenerse mucho cuidado, pues debido a la necesidad de alimentos que tienen pueden asumir hábitos nutricionales incorrectos. A continuación se detalla gráficamente las encuestas aplicadas a la comunidad de la U.E. José Antonio Chávez:

Tabla 1

Ítem 1. ¿Consumes frutas diariamente?

Alternativas	Frecuencias	
	FA	FR
Opciones		
Muy de acuerdo	2	6%
De acuerdo	3	9%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	4	11%
En desacuerdo	17	48%
Muy en desacuerdo	9	26%
Total:	35	100%

Nota: FA = Frecuencia absoluta; FR = Frecuencia Relativa

Fuente: Recopilación de información del cuestionario.

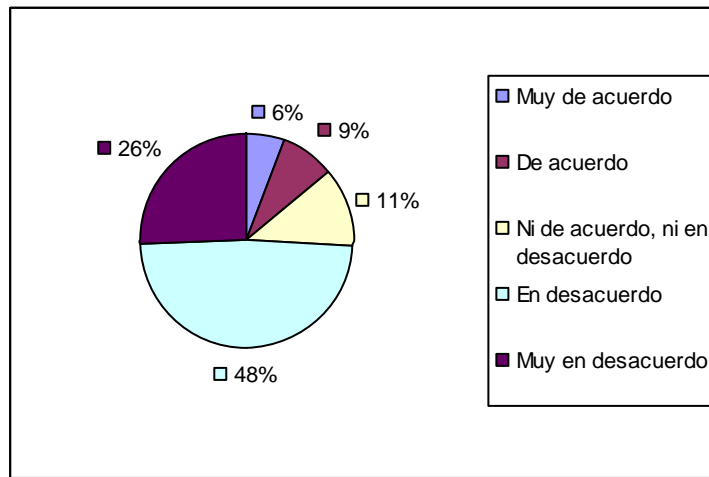


Gráfico 1. ¿Consumes frutas diariamente?

Como puede observarse en la tabla y gráfico 1, los datos representan 35 personas encuestadas y se exponen con una mayoría de 17 personas, representando el 48% en desacuerdo, así mismo, el 26% muy en desacuerdo, lo que muestra que la mayoría no consume frutas diariamente.

Tabla 2

Ítem 2. ¿Desayunas todos los días?

Alternativas	Frecuencias	
	FA	FR
Opciones		
Muy de acuerdo	1	3%
De acuerdo	1	3%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	2	6%
En desacuerdo	10	29%
Muy en desacuerdo	21	59%
Total:	35	100%

Nota: FA = Frecuencia absoluta; FR = Frecuencia Relativa

Fuente: Recopilación de información del cuestionario.

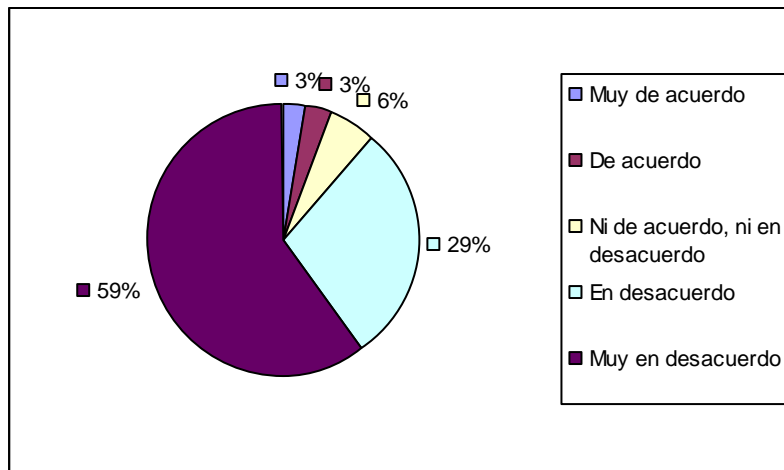


Gráfico 2. ¿Desayunas todos los días?

En cuanto al promedio presentado en la tabla y gráfica 2, se evidencia la alternativa muy en desacuerdo conformada en un 59%, seguido del 29% en desacuerdo, evidenciándose que la mayoría de los encuestados no desayunan todos los días.

Tabla 3

Ítem 3. ¿Conoce la pirámide nutricional?

Alternativas	Frecuencias	
	FA	FR
Opciones		
Muy de acuerdo	3	9%
De acuerdo	5	14%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	2	6%
En desacuerdo	18	51%
Muy en desacuerdo	7	20%
Total:	35	100%

Nota: FA = Frecuencia absoluta; FR = Frecuencia Relativa

Fuente: Recopilación de información del cuestionario.

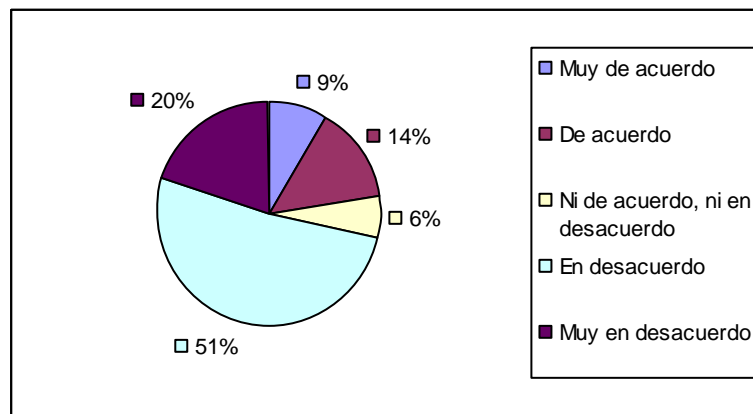


Gráfico 3. ¿Conoce la pirámide nutricional?

Los datos demuestran en la tabla y gráfico 3, que el 51% de los empleados respondieron en desacuerdo, del mismo modo el 20% estuvo muy en desacuerdo con respecto al conocimiento de la pirámide nutricional.

Tabla 4

Ítem 4. ¿Piensa que las dos cantinas dentro del liceo ofrecen comida sana y rica en nutrientes?

Alternativas	Frecuencias	
	FA	FR
Opciones		
Muy de acuerdo	0	0%
De acuerdo	0	0%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	4	11%
En desacuerdo	15	43%
Muy en desacuerdo	16	46%
Total:	35	100%

Nota: FA = Frecuencia absoluta; FR = Frecuencia Relativa

Fuente: Recopilación de información del cuestionario.

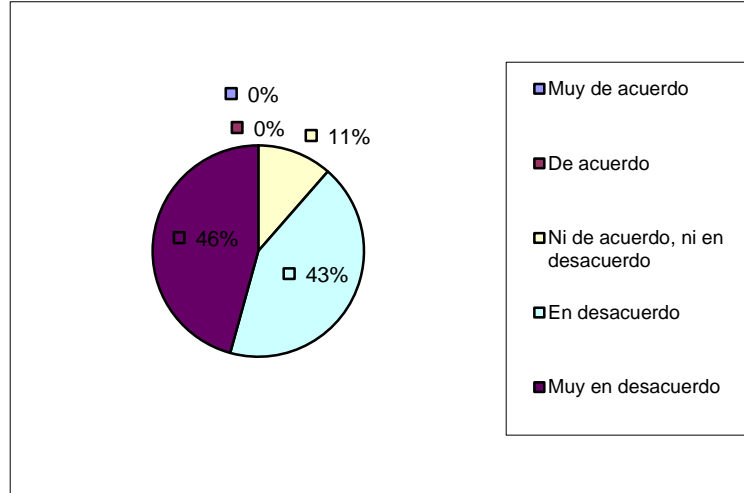


Gráfico 4. ¿Piensa que las dos cantinas dentro del liceo ofrecen comida sana y rica en nutrientes?

Con respecto a la tabla y gráfico 4, los datos representan que el 46% estuvo muy en desacuerdo en que las cantinas suministren comida sana, en consecuencia la mayoría está en desacuerdo que las dos cantinas escolares no ofrecen comida sana y rica en nutrientes.

Tabla 5

Ítem 5. ¿Conoce cuantas porciones de frutas y vegetales debe comer al día para tener una buena salud?

Alternativas	Frecuencias	
	FA	FR
Opciones		
Muy de acuerdo	5	14%
De acuerdo	6	17%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	2	6%
En desacuerdo	13	37%
Muy en desacuerdo	9	26%
Total:	35	100%

Nota: FA = Frecuencia absoluta; FR = Frecuencia Relativa

Fuente: Recopilación de información del cuestionario.

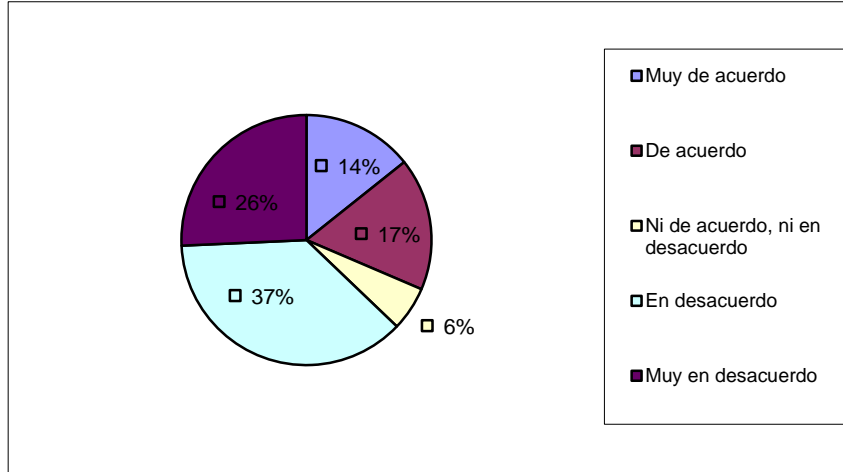


Gráfico 5. ¿Conoce cuantas porciones de frutas y vegetales debe comer al día para tener una buena salud?

Considerando las respuestas en la tabla y gráfica 5, nos encontramos que el 37% estuvo en desacuerdo, y un 26% muy en desacuerdo en conocer cuántas porciones de frutas y vegetales se deben comer al día para tener buena salud.

Tabla 6

Ítem 6. ¿Usted piensa que beber agua engorda?

Alternativas	Frecuencias	
	FA	FR
Opciones		
Muy de acuerdo	13	37%
De acuerdo	19	54%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	3	9%
En desacuerdo	0	0%
Muy en desacuerdo	0	0%
Total:	35	100%

Nota: FA = Frecuencia absoluta; FR = Frecuencia Relativa

Fuente: Recopilación de información del cuestionario.

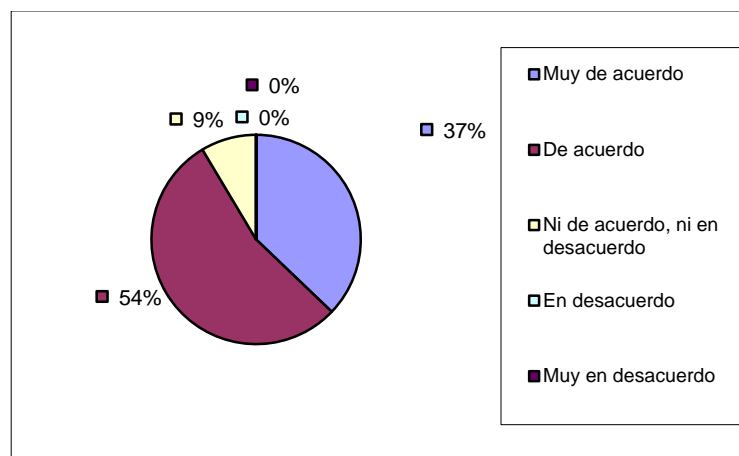


Gráfico 6. ¿Usted piensa que beber agua engorda?

Los datos demuestran, que los encuestados piensan que beber agua engorda, identificándose un 54% de acuerdo, y como muestra representativa el 37% muy de acuerdo, determinándose la falta de información sobre nutrición.

Tabla 7

Ítem 7. ¿Saltarse alguna comida ayuda a adelgazar?

Alternativas	Frecuencias	
	FA	FR
Opciones		
Muy de acuerdo	15	43%
De acuerdo	11	31%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	4	11%
En desacuerdo	3	9%
Muy en desacuerdo	2	6%
Total:	35	100%

Nota: FA = Frecuencia absoluta; FR = Frecuencia Relativa

Fuente: Recopilación de información del cuestionario.

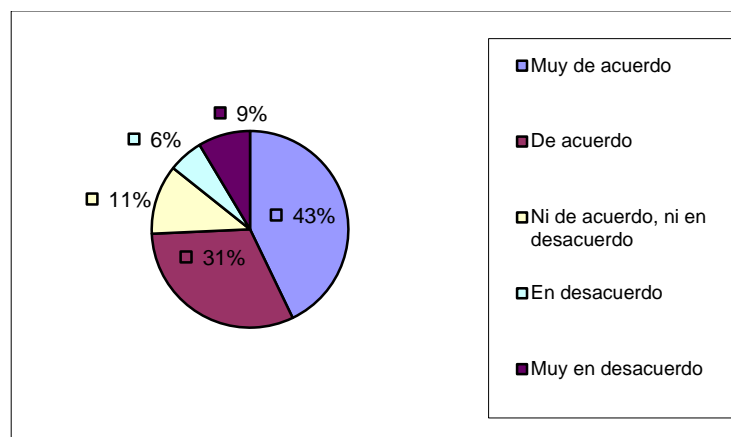


Gráfico 7. ¿Saltarse alguna comida ayuda a adelgazar?

En detalle las respuesta reflejadas en la tabla y gráfica 7, se evidencia que los encuestados piensan que saltarse una comida los ayuda a adelgazar, representado en un 43% muy de acuerdo, seguido de un 31% de acuerdo, lo que trae como consecuencia el desconocimiento de los mismos.

Tabla 8

Ítem 8. ¿Crees que comes según la pirámide alimentaria?

Alternativas	Frecuencias	
	FA	FR
Opciones		
Muy de acuerdo	3	9%
De acuerdo	4	11%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	6	17%
En desacuerdo	13	37%
Muy en desacuerdo	9	26%
Total:	35	100%

Nota: FA = Frecuencia absoluta; FR = Frecuencia Relativa

Fuente: Recopilación de información del cuestionario.

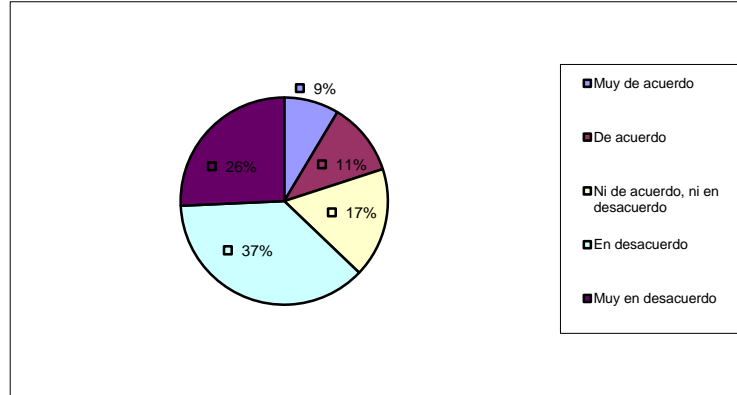


Gráfico 8. ¿Crees que comes según la pirámide alimentaria?

Los resultados de la presente tabla y gráfico, determinan el grado de desconocimiento sobre la pirámide alimentaria de los encuestados, representada en un 37% en desacuerdo, mientras que el 26% muy en desacuerdo, demostrando las insuficiencias de información en el los mismos.

Tabla 9

Ítem 9. ¿Has tenido una buena educación en cuanto a nutrición y alimentación balanceada?

Alternativas	Frecuencias	
	FA	FR
Opciones		
Muy de acuerdo	6	6%
De acuerdo	7	7%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	4	4%
En desacuerdo	13	13%
Muy en desacuerdo	5	5%
Total:	35	100%

Nota: FA = Frecuencia absoluta; FR = Frecuencia Relativa

Fuente: Recopilación de información del cuestionario.

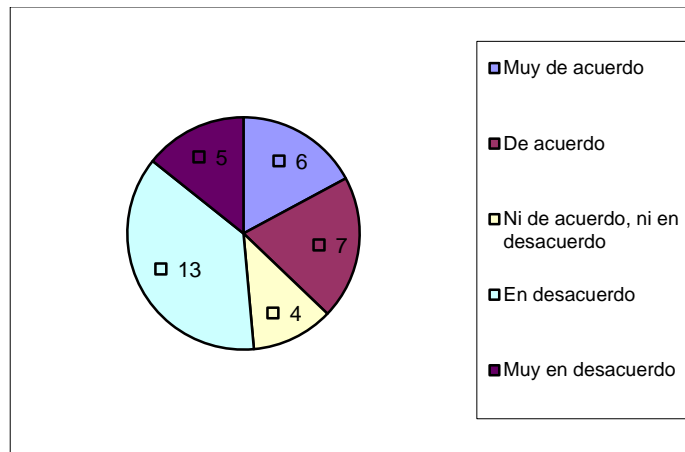


Gráfico 9. ¿Has tenido una buena educación en cuanto a nutrición y alimentación balanceada?

Los resultados demuestran en la tabla y gráfica 9, que los empleados no han tenido ninguna información en cuanto a nutrición y alimentación balanceada, representados en un 13%, sin embargo como podemos ver un 7% está de acuerdo, en conclusión existen dudas en los encuestados.

Tabla 10

Ítem 10. ¿Haces ejercicios a diario o periódicamente?

Alternativas	Frecuencias	
	FA	FR
Muy de acuerdo	3	8%
De acuerdo	12	34%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	2	6%
En desacuerdo	16	46%
Muy en desacuerdo	2	6%
Total:	35	100%

Nota: FA = Frecuencia absoluta; FR = Frecuencia Relativa

Fuente: Recopilación de información del cuestionario.

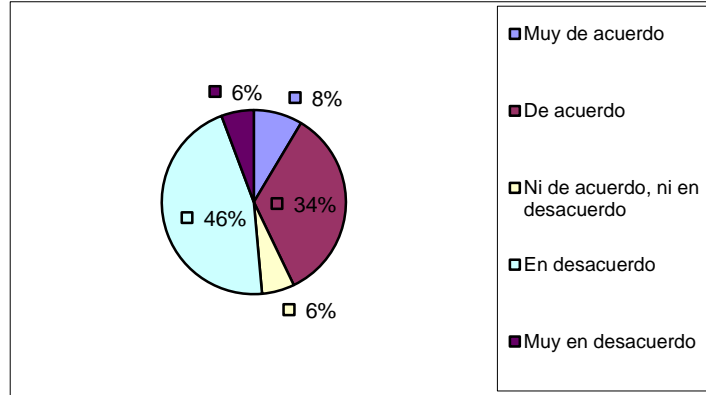


Gráfico 10. ¿Haces ejercicios a diario o periódicamente?

Se presentan resultados con las respuestas en la tabla y gráfico 10, representados en un 46% en desacuerdo y el otro 34% de acuerdo, tomando en consideración que la mayoría de los encuestados no hacen ejercicios diariamente.

Análisis de los Datos

El análisis de los datos, es la actividad de transformar un conjunto de fundamentos con el objetivo de poder verificarlos muy bien, dándole al mismo tiempo una razón de ser o un análisis racional. Consiste en analizar los datos de un problema e identificarlos. De esta manera, para el análisis de los datos, se procedió inicialmente a su codificación transfiriéndolos a un cuadro de frecuencias y posteriormente se guardaron en un archivo los datos recopilados, donde se determinó el esquema con el cual se presentaría y analizaría los resultados. En consecuencia, el autor del proyecto persigue la descripción de los datos analizados estadísticamente para buscar la interacción entre el objeto de estudio, procediendo a seleccionar la estadística descriptiva para analizar los resultados, pautándose el siguiente orden:

- Se organizó la información con intervalos de frecuencia otorgando puntuaciones ordenadas a cada categoría analizada.
- Una vez obtenidos los resultados en tablas organizadas, se elaboraron gráficas que permitieron leer y visualizar fácil y rápidamente los datos.

- La descripción de cada resultado obtenido permitió manejar insumos aptos para la interpretación y conexión del objeto estudio, lo cual a su vez sirvió de base para la creación y presentación de la propuesta final de la investigación, así como los resultados de la misma.
- Finalmente se establecieron conclusiones derivadas de la interpretación y análisis de los resultados obtenidos, presentándose la propuesta final.

De esta manera, el procesamiento de datos del proyecto incluyó la tabulación de los resultados en cuadros elaborados manualmente, los cuales arrojaron frecuencias absolutas y relativas de cada uno de los ítems que conformaron el instrumento; así como también la presentación de los gráficos relevantes en la investigación, presentados en formas de tortas con sus correspondientes valores porcentuales. En este sentido se realizó una estadística descriptiva, procediéndose a elaborar las tablas y graficar con el fin de lograr una lectura de los resultados para su respectivo análisis.

Previo a la exposición de los resultados gráficos, se destaca la realización de un análisis exhaustivo, partiendo de la modalidad de considerar los valores más significativos de cada categoría o alternativa, comparando estas con las opciones de selección, posteriormente se analizan las tendencias hacia las cuales se inclinan las opiniones de los 35 encuestados, es decir la comunidad de la U.E. José Antonio Chávez. Como cierre se muestra porcentualmente las diferencias entre las repuestas para poder clarificar la tendencia predominante

El análisis de datos a nivel cualitativo se realiza paralelamente en la recolección de los mismo la cual se realizó de forma escrita en la cual los encuestados respondieron 10 ítems de forma cerrada dirigidos a 35 personas dentro de ellos estudiantes padres y representantes, docentes, trabajadores educacionales y personal administrativo estas personas se sintieron incomodas en el momento de responder, mas sin embargo se justificaban al ambiente en el cual se encontraban como es en la institución, ya que cada persona y más si es adulta a diferencia de los niños piensan que sus régimen alimentarios algunas veces esta condicionados por factores como tiempo, economía y cultura.

Dentro de los temas encuestados se generaliza en cuanto a conocimientos de nutrición, el suministro y el funcionamiento de la cantina escolar y actividad física la cual está muy relacionado con la forma de alimentarse la mayoría de las personas y que desconocen el valor nutritivo y los grupos alimenticios de allí la necesidad de plantear estrategias de alimentación adecuada.

La mayoría respondió que no consumen frutas diariamente y no conocen las porciones que deben consumir para tener una buena salud, ya que a este grupo no lo consideran importante restándole el valor nutritivo que pueden aportar ya que en sus menús cotidiano no están presentes.

En cuanto al desayuno, algunos no desayunan todos los días ya que la mayoría piensa que saltarse algunas de las comidas los ayuda a adelgazar en contradicción la mayoría piensa que beber agua engorda, sin tomar en cuenta las funciones de los alimentos y del agua, una vez que son ingeridos y procesados por nuestro organismo y cuando dejamos de comer el toma las energía de reservas que tenemos en nuestros músculos alterando de alguna forma el metabolismo de nuestro cuerpo.

Así mismo tienen desconocimiento de la pirámide nutricional y por lo cual en su mayoría de los encuestados no cree alimentarse según la misma, por lo que se ve reflejada que las personas no han tenido ninguna información en cuanto a nutrición y alimentación balanceada, de esta forma no realizan ejercicios diariamente.

Dentro del ambiente escolar se refleja aún más el desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos y lo importante que es el suministro de los mismo a nuestros estudiantes ya que muchas veces algunos de ellos consumen únicamente lo que la cantina escolar les ofrece, la mayoría de los encuestado coincidieron que no ofrece comida sana y rica en nutrientes.

Estos resultados expresan que los padres y la comunidad educativa encuestados no conocen la importancia de una alimentación balanceada, por lo cual podemos observar que el consumo de dietas no balanceada ricas en grasas y carbohidratos favorece a las enfermedades como la obesidad, la anorexia, la bulimia, la desnutrición, problemas cardiacos, digestivos, entre muchos otros que se refleja en las personas ya que en determinados ambientes sociales

de nuestra comunidad; nos encontramos con personas gordas o demasiado delgadas por lo cual es importante que nuestro niños conozcan la importancia de una adecuada alimentación.

A nivel educativo una mala alimentación refleja en los estudiantes aptitudes apáticas frente a las actividades que deben realizar dentro del aula ya que no tienen la energía necesaria para poder realizarlas y muchos problemas de tipo académicos como la atención y la memoria son consecuencia de los mismos y algunas veces está relacionado con la talla y el peso que no están acorde a su edad, de esta forma influye en el proceso educativo y por lo tanto el docente se encuentra frente a un problema de tipo social que debe manejar dentro del salón de clases ya que solo no afecta el desarrollo físico y mental del estudiante si no que influyen en sus habilidades de aprendizaje.

La mayoría de las personas no tienen conocimiento de los grupos alimenticios, de tal forma los resultados expresan que en sus hogares alimentarse es comer, sin tomar en cuenta el valor nutritivo de los alimentos y las funciones que estos cumplen dentro del organismo generando las situaciones anteriormente enunciadas.

Es importante que la comunidad conozca la realización de estos proyectos de alimentación ya que de ellos se desprende resultados que muchas personas desconocen y observa la situación irrelevantemente sin embargo a través de la investigación se puede determinar la realidad en cuanto a nutrición y lo importante que es para nuestros niños , niñas y adolescentes mantener una alimentación balanceada y en el futuro tener adultos sanos dentro de nuestras comunidades lográndose a través de la difusión , realización de actividades donde se involucra escuela, familia y comunidad.

Por ultimo en el desempeño profesional estos resultados permitirán tener dentro de la planificación educativa acciones que me ayuden a promover el conocimiento de la importancia de una alimentación balanceada en los educandos de esta forma interrelacionar la educación física con la salud integral ya que el consumo de una alimentación adecuada y la práctica de actividades deportivas mantienen el cuerpo y la mente sanos. Explotando al máximo las potencialidades en la educación física para realizar actividades orientadas al desarrollo de la educación nutricional.

Evaluación

Hurtado. (2007:248), la evaluación de proyectos es un proceso por el cual se determina el establecimiento de cambios generados por un propósito a partir de la comparación entre el estado actual y el estado previsto en su planificación. Es decir, se intenta conocer qué tanto un proyecto ha logrado cumplir sus objetivos o bien qué tanta capacidad poseería para cumplirlos. Cabe destacar que en una evaluación de proyectos siempre se produce información para la toma de decisiones, por lo cual también se le puede considerar como una actividad orientada a mejorar la eficacia de los proyectos en relación con sus fines, además de promover mayor eficiencia en la asignación de recursos. En este sentido, cabe precisar que la evaluación no es un fin en sí misma, más bien es un medio para optimizar la gestión de los proyectos.

Por consiguiente la etapa de familiarización del proyecto dentro de la U.E. José Antonio Chávez quedó determinada por dos momentos:

1. La educación familiar.
2. El desarrollo de la educación nutricional desde el proceso docente educativo mediante relaciones interdisciplinarias.

Ahora bien, dentro de este orden de ideas la estrategia de intervención estuvo conformada por la participación de la Escuela-Familia, la cual cuenta con cinco etapas, donde se programaron actividades relevantes para facilitar estrategias de alimentación balanceada a los niños y niñas del 1er y 2do año de educación media general.

Etapa 1. Diagnóstico

- Diseño, aplicación y procesamiento de técnicas para caracterizar el estado de la Educación nutricional.

Etapa 2. Coordinaciones previas, planificación y organización del proceso.

- Coordinar con las autoridades escolares, tanto metodológicas, como administrativas la inclusión del tratamiento de las acciones de la estrategia en planes de trabajo metodológicos, de superación y otros
- Coordinar con padres, promotores de salud de la escuela y la comunidad, organizaciones estudiantiles y comunitarias las funciones que les competen dentro de la estrategia.
- Planificar y organizar las acciones a ejecutar dentro de un cronograma o plan de trabajo.

Etapa 3. Preparación inicial de los profesores.

- Estudio de las informaciones y conceptos básicos sobre nutrición y alimentación.
- Análisis y valoración de las principales temáticas para el desarrollo de la educación nutricional de los estudiantes, a partir del enfoque integrador y de las acciones que se proponen en la estrategia.
- Elaboración de un folleto con los referentes teóricos sobre la temática para facilitar la preparación de los profesores.

Para lo cual se siguieron los siguientes pasos:

- Aplicación de instrumentos a estudiantes, profesores y familiares.
- Procesamiento de la información.
- Elaboración de un tríptico con la recopilación de los principales referentes teóricos en materia de nutrición y sugerencias metodológicas, en relación con las necesidades de estudiantes, profesores y familiares para facilitar la preparación del profesor desde la escuela.
- Presentación del Material al jefe de grado para su implementación en la escuela.
- Estudio y análisis del folleto por el colectivo de profesores.
- Asesoramiento para la implementación del tríptico.
- Aplicación del folleto y validación.

Etapa 4. Proceso didáctico de desarrollo de la educación nutricional.

- Acciones de integración de elementos del conocimiento o temáticas con potencialidades para el desarrollo de la Educación nutricional.

- Diseño, empleo y control de tareas integradoras para los diferentes niveles de desempeño cognitivo.
- Diseño de otras actividades extra docentes.
- Diseño de actividades para el trabajo con la familia.

Etapas 5. Evaluación de la efectividad de la estrategia para la educación nutricional escuela familia,

- Diseñar el sistema de evaluación del proceso y del producto que se aplicarán; así como su sistema de registro y procesamiento.

Considerando, que el diseño del folleto de recopilación de los principales referentes teóricos en materia de nutrición es un instrumento que posibilita la preparación de los profesores para el desarrollo del proceso desde la escuela. Cabe señalar, que las actividades programadas para el establecimiento de estrategias de alimentación balanceada en los escolares, se llevaron a cabo en el liceo, donde se logró el objetivo, destacando el propósito del presente proyecto de investigación. (Anexo 5).

CONCLUSIONES

En conclusión, en la evaluación del presente proyecto se evidenciaron las siguientes dificultades:

1. No se explotan al máximo las potencialidades de las asignaturas, ni sus interrelaciones para realizar actividades orientadas al desarrollo de la educación nutricional.
2. No se aprovecha el vínculo escuela familia.
3. La mayoría de los padres encuestados no conocen los principales referentes teóricos en materia de nutrición y alimentación.
4. Los profesores no poseen la preparación adecuada para orientar desde la escuela al adolescente y a la familia y recibir la influencia recíproca de ésta.
5. Los estudiantes demostraron muy bajos conocimientos de la temática y evidencian comportamientos inadecuados en relación con ella.
6. Resulta evidente que las insuficiencias reveladas impiden que la educación nutricional se desempeñe con la calidad requerida.

CONSIDERACIONES FINALES

Disfruta de la comida. Intenta comer alimentos diferentes cada día para gozar de una alimentación variada y disfrutar de ella. Come con tus familiares y amigos.

El desayuno es una comida muy importante. Tu cuerpo necesita energía después de dormir, por lo que el desayuno es esencial. Elige para el desayuno alimentos ricos en carbohidratos, como pan, cereales y fruta. Saltarse comidas, y en especial el desayuno, puede provocar un hambre descontrolada, que muchas veces lleva a comer en exceso. Si no comes nada para desayunar, estarás menos concentrado en el colegio.

Come muchos alimentos variados. Consumir alimentos variados todos los días es la mejor receta para gozar de buena salud. Necesitas 40 vitaminas y minerales diferentes para mantenerte sano, y no hay ningún alimento que por sí sólo pueda aportártelos todos. No hay alimentos "buenos" o "malos", así que no tienes porqué dejar de comer las cosas que te gustan. Simplemente asegúrate de que consigues un equilibrio adecuado y come una gran variedad de alimentos. ¡Toma decisiones equilibradas en cada momento!

Basa tu alimentación en los carbohidratos. Estos alimentos aportan la energía, las vitaminas y los minerales que necesitas. Algunos alimentos ricos en carbohidratos son la pasta, el pan, los cereales, las frutas y las verduras. Intenta incluir alguno de estos alimentos en cada comida ya que más de la mitad de las calorías de tu dieta deberían provenir de ellos.

Come frutas y verduras en cada comida. Puedes disfrutar de las frutas y las verduras en las comidas, o consumirlas como sabrosos tentempiés entre comidas. Estos alimentos aportan vitaminas, minerales y fibra. Deberías intentar consumir 5 raciones de frutas y verduras al día.

La grasa. Todos necesitamos incluir algo de grasa en nuestra dieta para conservar una buena salud, pero consumir demasiadas grasas, y en particular grasas saturadas, puede ser malo para nuestra salud. Las grasas saturadas se encuentran en los productos lácteos enteros, los pasteles,

bollos, carnes grasas y salchichas. Come de forma equilibrada - si a la hora de la comida consumes alimentos ricos en grasas, intenta tomar alimentos con menos grasas en la cena.

Los tentempiés. Picar entre comidas aporta energía y nutrientes. Escoge tentempiés variados, como frutas, sándwiches, galletas, tartas, patatas fritas, frutos secos y chocolate. Asegúrate de que tus elecciones son variadas para mantener el equilibrio en tu dieta, y no comas demasiado, sino no tendrás hambre a la hora de la comida

Saciar la sed. Tienes que beber muchos líquidos porque un 50% de tu cuerpo está formado por agua. Se necesitan por lo menos 6 vasos de líquidos al día, e incluso más si hace mucho calor o haces ejercicio. El agua y la leche son excelentes, pero también es divertido variar.

Cuídate los dientes. Cuídate los dientes y lávatelos dos veces al día. Los alimentos ricos en almidón o azúcares pueden influir en la aparición de caries si se comen con demasiada frecuencia, así que no picotees o bebas refrescos a todas horas.

Ponte en movimiento. Estar en forma es importante para tener un corazón sano y unos huesos fuertes, así que haz ejercicio. Intenta hacer algo de deporte cada día y asegúrate de que te gusta para que seas constante y no dejes de hacerlo. Si tomas demasiadas calorías y no haces suficiente ejercicio puedes engordar. El ejercicio físico moderado te ayudará a quemar las calorías que te sobran. ¡No tienes que ser un atleta para ponerte en marcha!

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ✚ Arias G, (2006) Proyecto de Investigación, Introducción a la metodología Científica, Editorial Episteme (5ta Edición).
- ✚ Barriuso P. (1990) Ciencias Biológicas, Primer año C.B.C. Distribuidora Zacarías. Caracas.
- ✚ Brusco O. (2000). Compendio de nutrición normal, Edición López. Barinas
- ✚ Consultado en www.alimentacion-sana.com. 16-05-2011.
- ✚ Diccionario Enciclopédico Estudiantil, (2001) España, Editorial OCEANO.
- ✚ Diccionario Pequeño Larousse Ilustrado (2000) España.
- ✚ Enciclopedia Microsoft Encarta 98
- ✚ Fortes, A. (2000). La estructura de las revoluciones científicas. Trabajo de curso www.iespana.es.
- ✚ Guía de Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios. (2005) Colectivo De Autores. Villalobos, Baldilla y Sánchez.
- ✚ Hernández S., Fernández C. y Baptista L. (2006) Metodología de la Investigación, México, Editorial Mc Graw Hill, (4ta Edición). México.
- ✚ Hurtado J. (2007) El proyecto de Investigación, Ediciones Quirós. Caracas, Venezuela,
- ✚ Laura E. (1999). Desarrollo del niño y del Adolescente. Editorial Prentice Hall Iberia, Cuarta Edición. Caracas
- ✚ López N. (2005). La Educación nutricional una herramienta imprescindible. Caracas.

ANEXOS

**(Anexo 1) UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE LA U.E. JOSÉ ANTONIO CHÁVEZ.
(CROQUIS)**



IDENTIFICACIÓN INSTITUCIONAL:

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN: U.E. José Antonio Chávez

MUNICIPIO ESCOLAR: San Francisco II

NIVELES QUE ATIENDE:

III etapa de Educación Básica. - 1º, 2º, 3º Año

Diversificado y Profesional. - Ciencias: 4º y 5º Año

Educación Profesional. - Técnica 4º, 5º, 6º Año.

MENCIÓN: Informática y Administración Financiera.

Fuente: Chávez (PEIC)

(Anexo 2)

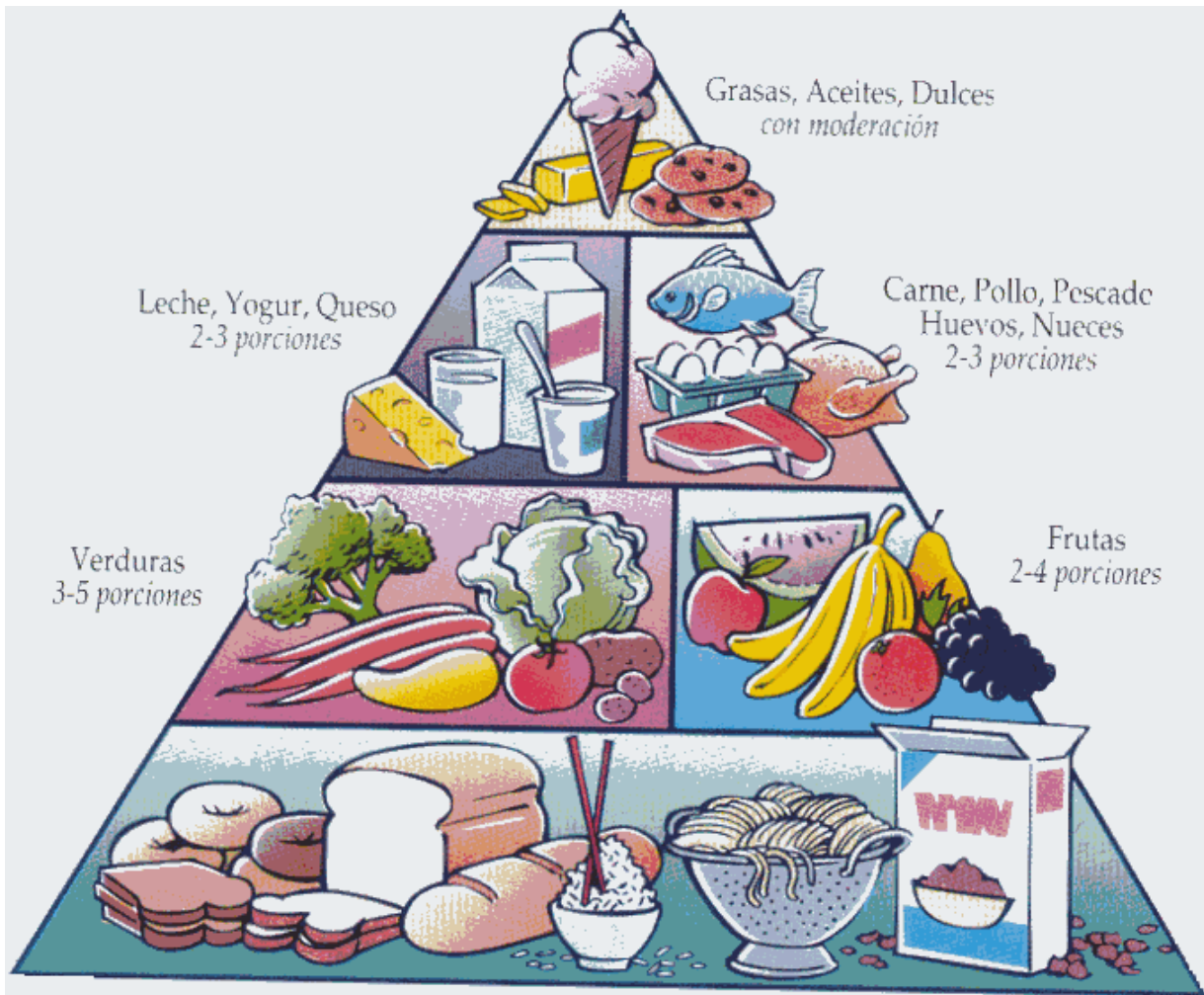
ANÁLISIS FODA DE LA U.E. JOSÉ ANTONIO CHÁVEZ

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none">• Personal Calificado• Infraestructura recuperable• Estudiantes sobresalientes• Buena matrícula• Comedor escolar• Laboratorios de biología y química equipados• Personal directivo en buen número• Somos Escuela Técnica Robinsoniana• Disposición de los docentes al cambio.	<ul style="list-style-type: none">• Municipio Escolar• Alcaldía de San Francisco• Consejos Comunales• Misión Ribas• Apoyo Policial Polisur y PR• Misión Barrio Adentro• Electricidad• Ambulatorio• PDVSA• Empresas Camaroneras y Carbonera• Empresas de Transporte• Registro Civil• Recintos religiosos• Farmacia
DEBILIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none">• Mobiliario en condiciones precarias• Iluminación y ventilación deficiente• No se cuenta con áreas recreativas• Falta de madres procesadoras• Indisciplina en los estudiantes• Hacinamiento por falta de aulas• Necesidad de culminar el comedor escolar• Inasistencia de docentes y estudiantes• Continuas faltas de respeto al manual de convivencia por parte de los estudiantes• Servicios públicos deficientes• Deficiencias en la Infraestructura.• Escasez de materiales deportivos• Poca de los Programas Culturales• Laboratorios de Computación sin funcionar, debido al mal estado de las computadoras y los aires acondicionados.• No existe Laboratorio de Física.• Falta de sentido de pertenencia por parte de toda la comunidad educativa	<ul style="list-style-type: none">• Inseguridad• Agresividad estudiantil externa• Presencia de personas ajenas a la institución• Mal estado de las vías de acceso• Contaminación Ambiental• Continuas salidas de estudiantes con personas desconocidas por la institución

FUENTE: PEIC (CHÁVEZ)

(Anexo 3)

“PIRÁMIDE DE ALIMENTOS BÁSICOS PORCIONES POR DÍA”



Pan, Cereales, Arroz, Pasta

6-11 porciones

Fuente: www.alimentacion-sana.com

(Anexo 4)

CUESTIONARIO PARA FORMALIZAR ENCUESTAS SOBRE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN BALANCEADA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL 1er AÑO Y 2do AÑO DE EDUCACIÓN MEDIA GENERAL DE LA U.E. JOSÉ ANTONIO CHÁVEZ.

Instrucciones: Contesta lo más sincero posible el siguiente cuestionario, marcando con una X sobre la respuesta que a su juicio cubre sus expectativas;

- ❖ No hay respuestas correctas o incorrectas, estas simplemente reflejan su opinión personal.
- ❖ Todas las preguntas tienen cinco opciones de respuesta, elija la que mejor describa lo que piensa usted. Solamente una opción.

Si no puede contestar una pregunta o si la pregunta no tiene sentido para usted, por favor

PREGUNTAS O ÍTEMS	Muy De Acuerdo	De Acuerdo	Ni De Acuerdo, Ni En Desacuerdo	En Desacuerdo	Muy En Desacuerdo
1.- ¿Consumes frutas diariamente?					
2.- ¿Desayunas todos los días?					
3.- ¿Conoce la pirámide nutricional?					
4.- ¿Piensa que las dos cantinas dentro del liceo ofrecen comida sana y rica en nutrientes?					
5.- ¿Conoce cuantas porciones de frutas y vegetales debe comer al día para tener una buena salud?					
6.- ¿Usted piensa que beber agua engorda?					
7.- ¿Saltarse alguna comida ayuda a adelgazar?					
8.- ¿Crees que comes según la pirámide alimentaria?					
9.- ¿Has tenido una buena educación en cuanto a nutrición y alimentación balanceada?					
10.- ¿Haces ejercicios a diario o periódicamente?					

Fuente: Vicuña (2011)

(Anexos 5)

Trabajo de campo realizado en la U.E. José Antonio Chávez por el investigador del presente proyecto, donde se determinó la propuesta de estrategias para lograr una sana alimentación balanceada en los niños y niñas del 1er y 2do año de educación media general.

Presentación del material sobre nutrición y alimentación balanceada por el investigador del proyecto.



Exposición y debate sobre nutrición con los alumnos del liceo.



Conversatorio con los educandos y docentes sobre alimentación balanceada.



Elaboración y presentación para facilitar estrategias para una sana alimentación balanceada, en la cancha del plantel educativo:



Exposición realizada por los educandos y educandas del liceo



Aplicación de las encuestas a los participantes:

