



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA**

“VÍCTOR ANDRÉS BELAUNDE”

JAÉN

TESIS

**ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y TALLERES CON
FAMILIAS PARA PROMOVER EL CONSUMO DE
LONCHERAS SALUDABLES EN NIÑOS DE 4 Y 5 AÑOS DE
LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS ADVENTISTA Y
BARCIA BONIFFATI**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN**

EN EL PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN INICIAL

PRESENTADO POR:

PÉREZ GOICOCHEA, FLOR ELVITA

URIOL DELGADO, STEPHANY PATRICIA

VIGO RODRIGUEZ, RUTH AMELIA

JAÉN – PERÚ

2024

REPORTE DE TURNITIN

FLOR ELVITA PÉREZ GOICOCHEA

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE Y TALLERES CON FAMILIAS PARA PROMOVER EL CONSUMO DE LONCHERAS SALUDABLES

APJ Abdul Kalam Technological University, Thiruvananthapuram

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::10159:79982302

Fecha de entrega

23 ene 2025, 1:10 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

23 ene 2025, 1:12 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

TESIS.FLOR.PATRICIA.RUT_Enero-2025-Turnitin.docx

Tamaño de archivo

833.4 KB

47 Páginas

11,898 Palabras

66,292 Caracteres



Página 2 of 56 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::10159:79982302

21% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Fuentes principales

20% Fuentes de Internet

4% Publicaciones

0% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)



DATOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

TÍTULO:

Actividades de aprendizaje y talleres con familias para promover el consumo de loncheras saludables en niños de 4 y 5 años de las Instituciones Educativas Adventista y Barcia Boniffati.

AUTORES:

Pérez Goicochea, Flor Elvita
Uriol Delgado, Stephany Patricia
Vigo Rodríguez, Ruth Amelia

Asesor de la investigación:

Dr. Soto Fernández, Ramiro
Orcid del asesor: <https://orcid.org/0009-0000-1842-7705>

Sede y lugar de la investigación

Instituciones educativas: Adventista y Barcia Boniffati
Lugar: Bagua Grande
Distrito: Bagua Grande
Provincia: Utcubamba
Región: Amazonas

Duración de la investigación

Fecha de inicio: abril de 2023
Fecha de término: diciembre de 2024

Línea de investigación y eje temático:

Pedagogía, currículo y didáctica: Currículo y formación integral

Jurado:

Presidente: Mag. Abel Elvis Baca Sánchez.
Secretario: Lic. Felix José Silva Urbano.
Vocal: Lic. Any Rosmery Llatas Cabrera.

Mi tesis está dedicada de un modo especial a Dios, también a mis padres y la vez a mi estimado esposo e hijo por todo su amor incondicional que me demuestran día a día. Mi familia es el pilar fundamental durante todo el transcurso de mi vida sin olvidar que ellos siempre confiaron en mi capacidad de poder lograr mis objetivos. Es por ello que soy lo que soy ahora. Los amo con todo mi corazón.

Flor

Esta tesis dedico primeramente a Dios, quién ha sido mi guía y fortaleza y me ha permitido culminar este reto académico. A mis padres por el apoyo moral e incondicional que me brindaron y me ayudaron hacer la persona que soy ahora, muchos de mis logros se los debo a ellos y a mis hermanos por su cariño y apoyo incondicional durante este proceso académico.

Patricia

Dedico esta tesis a Dios, por darme sabiduría y perseverancia para cumplir este reto. A mis queridos padres, por su amor incondicional y su apoyo constante. A mis maestros, por su paciencia y por impartirme los conocimientos necesarios para llegar a culminar este desafío. A mis hermanos y demás personas, por ser mi refugio en los momentos que me sentía desmotivada. Este logro es nuestro. Gracias a Dios y a las personas quienes me apoyaron incondicionalmente.

Ruth

AGRADECIMIENTO

Nuestro profundo agradecimiento a los padres y madres de familia del aula de 5 años de las instituciones de educación inicial Adventista y Barcia Boniffati de Bagua Grande por su gran apoyo que nos brindaron para hacer efectivo nuestro trabajo de investigación.

Flor Elvita, Stephany Patricia, Ruth Amelia

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Pérez Goicochea, Flor Elvita, identificada con DNI N°46179643, Uriol Delgado, Stephany Patricia, DNI N° 71215072, Vigo Rodriguez, Ruth Amelia, DNI N° 72365524; bachilleres egresadas del Programa de Profesionalización Docente – Programa de Estudios de Educación Inicial de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Víctor Andrés Belaunde” de Jaén, presentamos la Tesis: “Actividades de aprendizaje y talleres con familias para promover el consumo de loncheras saludables en niños de 4 y 5 años de las Instituciones Educativas Adventista y Barcia Boniffati”

Declaramos, en honor a la verdad, que la tesis que presentamos es producto de nuestra autoría, que los datos, el análisis y la interpretación de los resultados constituyen nuestro aporte a la realidad educativa investigada. Asimismo, todos los estudios e investigaciones previas han sido debidamente consultadas y referenciadas en la investigación, respetando los derechos de autor.

En calidad de autoras, asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad u ocultamiento de información. Estampamos nuestra firma..

Jaén, 26 de diciembre del 2024



Pérez Goicochea, Flor Elvita
DNI N° 46179643



Uriol Delgado, Stephany Patricia
DNI N° 71215072



Vigo Rodriguez, Ruth Amelia
DNI N° 72365524

INDICE

RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I	14
PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN.....	14
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1.1. <i>Antecedentes de la investigación</i>	14
1.1.1.1. <i>Antecedentes internacionales</i>	14
1.1.1.1. Antecedentes nacionales	17
1.1.2. Análisis del contexto y caracterización del problema	20
1.1.3. Enunciado del problema	21
1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	21
1.2.1. Objetivo general	21
1.2.2. Objetivos específicos.....	21
1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	22
CAPÍTULO II	23
MARCO TEÓRICO	23
2.1. TEORÍAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	23
2.1.1. Loncheras saludables según la Organización Mundial de la Salud.....	23
2.1.2. Beneficios de las loncheras saludables.....	24
2.1.3. Componentes de una lonchera saludable	24
2.1.4. Alimentos que no deben considerarse en una lonchera nutritiva	25
2.1.5. Cantidades y proporciones de alimentos en una lonchera saludable ..	25
2.1.6. Rol de la familia en la preparación de loncheras saludables según Baldeón.....	26
2.2. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	27
2.2.1. Características	27
2.2.2. Importancia.....	28
2.2.3. Procesos pedagógicos	28
2.2.4. Enfoques sobre las actividades de aprendizaje	29
2.3. TALLERES PARA PADRES DE FAMILIA.....	311
2.3.1. Objetivos de los talleres con padres de familia	312

2.3.2. Fases para el desarrollo de un taller	322
2.4. TEORÍAS QUE SUSTENTAN EL DESARROLLO DE TALLERES CON PADRES DE FAMILIA	32
CAPÍTULO III	355
INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA.....	355
3.1. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	355
3.2. DESARROLLO DEL PLAN DE ACCIÓN.....	388
3.2.1. Descripción y análisis de las acciones realizadas.....	388
3.2.1.1. Campo de acción: "Actividades de aprendizaje"	388
3.2.1.2. Campo de acción "Trabajo con padres de familia"	45
3.2.2 Reflexión crítica y evaluación de los logros.....	499
CAPÍTULO IV	51
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	51
CONCLUSIONES	57
RECOMENDACIONES	599
REFERENCIAS.....	6060
ANEXOS	654

RESUMEN

La presente investigación acción tuvo como objetivo Promover el consumo de loncheras saludables en niños de 4 y 5 años de las Instituciones Educativas Adventista y Barcia Boniffati, a través de actividades de aprendizaje y talleres con familias. Esta investigación se elaboró en el marco del enfoque de la investigación acción educativa y su correspondiente metodología. Los sujetos involucrados en este trabajo son niños de 4 y 5 años que estudian en el nivel inicial, padres de familia de los mismos y tres docentes de la especialidad. Los instrumentos que se utilizaron para recoger y procesar los datos fueron la encuesta aplicada a los padres de familia, lista de cotejo, ficha de observación participante y los diarios de campo. Al término de la investigación se concluyó que la mayor parte de los padres de familia de las instituciones “Adventista” y “Barcia Boniffati” mejoraron el contenido de las loncheras escolares promoviendo el consumo de alimentos saludables.

Palabras clave: loncheras saludables, actividades de aprendizaje, talleres con padres de familia

ABSTRACT

The objective of this action research was to promote the consumption of healthy lunch boxes in children aged 4 and 5 years from the Adventist and Barcia Boniffati Educational Institutions, through learning activities and workshops with families. This research was carried out within the framework of the educational action research approach and its corresponding methodology. The subjects involved in this work are 4- and 5-year-old children who study at the initial level, their parents and three teachers of the specialty. The instruments that were used to collect and process the data were the survey administered to parents, checklist, participant observation sheet and field diaries. At the end of the research, it was concluded that the majority of parents from the “Adventista” and “Barcia Boniffati” institutions improved the content of school lunch boxes, promoting the consumption of healthy foods.

Keywords: healthy lunch boxes, learning activities, workshops with parents

INTRODUCCIÓN

La investigación sobre loncheras saludables se dio en el contexto urbano en la cual están adscritas las instituciones Adventista y Barcia Boniffati, Bagua Grande por ser una ciudad con un alto flujo comercial a la cual se dedica gran parte de su población y una gran mayoría de padres de familia que sustentan sus necesidades económicas desarrollando actividades relacionadas con el servicio y el comercio informal, descuidan la atención alimentaria de sus hijos, motivos por el cual la mayoría de los niños no consumen alimentos saludables. Esta situación nos ha comprometido como docentes a revertir esta problemática que está afectando la salud y el aprendizaje de muchos niños y niñas.

Consideramos que la alimentación es un factor fundamental para el desarrollo y la salud integral de todos los niños y niñas, no solo se trata de preservar una buena salud física sino también de la salud emocional, las mismas que son el soporte para el bienestar y el aprendizaje,

El presente informe de investigación acción está estructurado en cuatro capítulos. En el capítulo I se presenta el planteamiento de la investigación donde se hace referencia al problema materia de estudio que se presenta en las instituciones de educación inicial, En el Capítulo II presentamos el marco teórico haciendo referencia a las principales teorías que orientan del desarrollo del trabajo. En el capítulo III se aborda la intervención pedagógica donde se explica los campos de acción, los actores de la investigación y las técnicas que se han utilizado para recoger datos. En el capítulo IV presentamos el análisis y discusión de los resultados. Finalmente presentamos las conclusiones, recomendaciones, las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.1. Antecedentes de la investigación

1.1.1.1. Antecedentes internacionales

Vélez (2020), en su investigación titulada “Estudios de la indecisa en las loncheras de los colegiales entre los niños de 2 a 4 años, Universidad Piloto de Colombia”, plantea como objetivo general Desarrollar la información de un instrumento claro que ayude a advertir a los padres sobre las efectos que traen consigo los alimentos que sus hijos consumen firmemente en la lonchera y dar una opción de reemplazo a estos, el presente estudio se centró en aspectos teóricos basados en la nutrición infantil, considerando para ello en los alimentos que colocan en las loncheras de los niños y el diseño de la información.

Esta investigación es de tipo cualitativa, descriptiva, realizando un análisis observacional considerando como condicionantes los aspectos contextuales y el público objetivo, como conclusión plantea que la expansión del conocimiento sobre las loncheras saludables debe desarrollarse mediante un trabajo organizado y en equipo, necesitándose el apoyo de una nutricionista.

Muñoz y Zambrano (2019), realizaron un trabajo de investigación titulado Conocimiento de loncheras y comprensión de las madres sobre su elaboración en alumnos del segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano, en el periodo lectivo 2019 – 2020, Guayaquil, donde plantearon como objetivo general Determinar el contenido de las loncheras y el conocimiento de las madres de familia sobre la preparación de loncheras nutritivas. La investigación centra su trabajo en la nutrición y lonchera escolar, la cual debe contener alimentos que brinden a los niños energía y sean nutritivos para su desarrollo, pues son un complemento en su alimentación diaria.

El tipo de investigación utilizada fue la cuantitativa, transversal, descriptiva, no experimental, trabajándose con 83 niños y un total de 76 entre padres y madres. Presenta como conclusión que la mayoría de niños que son motivo de la investigación llevan alimentos chatarra a la institución educativa, a pesar que sus padres tienen conocimiento sobre alimentos nutritivos que deben consumir.

Bracero (2019), desarrolló una investigación titulada “Nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primera de básica del CEI Josefina Barba Chaucano en el periodo de octubre a diciembre 2018,” esta investigación se desarrolló en Guayaquil – Ecuador, guiada por la Universidad de Guayaquil, para ello se planteó como objetivo general “Determinar el nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de los alimentos de la lonchera escolar en primero básica del C.E. Josefina Barba Chauano” Esta investigación recoge los aportes de Cumbicus (2017) quien afirma que durante la etapa escolar, la madre ejerce una gran influencia, ya que es ella quien toma las decisiones sobre qué alimentos comprar y preparar, considerando su situación económica, disponibilidad de tiempo, conocimientos y preferencias para la selección de alimento.

Para el desarrollo de la investigación se utilizó como método el cuantitativo, transversal, de tipo descriptiva, se trabajó con una muestra de 200 madres, utilizando como técnica de recojo de información una encuesta, además llega en su conclusión principal que se pudo observar que muchas madres carecían de los conocimientos necesarios para preparar loncheras adecuadas,

afectando el desarrollo y crecimiento saludable de los niños, debido a que no ingieren los alimentos esenciales.

Gularte et.al. (2021), en su artículo denominado “Características y grado de procesamiento de los contenidos de las loncheras en las escuelas infantiles, Universidad Franciscana, Brazil”, presenta como objetivo caracterizar el contenido de las loncheras en escuelas privadas. Se realizó un estudio de tipo descriptivo, transversal, se trabajó con una población de 7 escuelas con un total de 427 estudiantes. Se obtuvo como resultados que 380 loncheras contenían mayormente galletas y barra de cereal en un 27% y solo un 14% contenían frutas, jugo y alimentos naturales. Se llegó a la conclusión que la gran mayoría de loncheras de los niños contenían productos procesados, los cuales no son beneficiosos para su salud y estos pueden cambiar mediante una Educación Nutricional y saludable en las instituciones.

Ipiál (2021), ha desarrollado un trabajo de investigación denominado “Culturas y experiencias sobre lonchera sana en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar – Carchi, 2021,” realizado en Ecuador, en la Universidad Técnica del Norte, planteándose como objetivo general “Establecer el nivel de culturas y práctica sobre loncheras saludables según características socioeconómicas y culturales” Esta investigación ha tomado en cuenta los aportes de De La Cruz (2015), quien manifiesta que la educación de una alimentación balanceada y saludable principalmente en niños, iniciándose en el desarrollo de hábitos alimenticios, los cuales evitarían futuras enfermedades.

En esta investigación se utilizó el método cuantitativo, transversal, de tipo descriptiva, observacional, correlacional, se trabajó con una población muestral de 63 madres o cuidadores de niños entre 3 y 5 años, como instrumento de recojo de información se utilizó una encuesta. Este trabajo presenta como resultados que un 34,92% de las progenitoras muestra un buen nivel de conocimiento en la organización de loncheras saludables para sus niños, dentro de ellas se encuentra quienes tienen un nivel de formación en educación secundaria, con lo cual ha determinado que se presenta relación entre las características socioeconómicas y cultural y su nivel de conocimiento en cuanto la preparación de loncheras saludables. Asimismo, ha llegado a la conclusión

que la preparación de loncheras con alimentos adecuados se debe a diferentes factores, entre ellos el grado de instrucción, conocimiento y educación de la madre, el nivel socioeconómico, persona que atiende a los niños.

1.1.1.2. Antecedentes nacionales

Díaz (2022), en su trabajo de investigación titulado Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares – IEP N° 10432 Lajas, 2021, Universidad Nacional de Cajamarca, Chota, Perú, plantea como objetivo general Determinar el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación al estado nutricional de escolares de primero y segundo grado de la I.E.P. N°10432, Lajas, 2021, esta investigación se centró en la Teoría de Bandura, basada en un aprendizaje social, sostiene que todo aprendizaje está basado en conductas y factores psicológicos, siendo necesario para ello la atención, retención, reproducción motora y motivación. Asimismo, toma en cuenta la teoría del conocimiento, la cual sostiene que las personas aprenden de su entorno y que el conocimiento es un hecho consciente e intencional.

Para el desarrollo de la investigación se utilizó el enfoque cuantitativo, en su tipo correlacional y diseño no experimental, transversal. Se trabajó con una muestra de 67 madres de familia. Los resultados de la investigación muestran que el 33% de las progenitoras posee alto dominio sobre la selección de alimentos para sus niños a diferencia de un 8,7% que presenta un bajo conocimiento sobre el tema y un 58% tiene un regular conocimiento sobre ello, las loncheras saludables son importantes en el bienestar infantil, tanto para su crecimiento como su desarrollo, las cuales cubren algunas necesidades nutricionales de los niños durante el día, por eso es importante que las madres posean una alta comprensión sobre su preparación, sus componentes y las cantidades necesarias de la misma.

Este trabajo presenta como conclusiones que un gran número de madres presenta un conocimiento medio sobre la organización y consumo de loncheras saludable. Al realizar la evaluación del estado nutricional de los niños, se obtuvo

como resultado que en mayor número de niños es normal, a diferencia de un número menor que presenta problemas de obesidad.

Flores y Portilla (2022), en su investigación Presentación educativo: loncheras saludables capacitadas con amor, para poder mejorar rutinas nutricionales de niños del nivel inicial de una I.E, Universidad César Vallejo, Piura, Perú, plantea como objetivo general Determinar de qué medida el programa pedagógico: Loncheras saludables dispuestas con amor, ayuda a mejorar hábitos nutricionales de los niños del nivel inicial del C.E.I. 512 “Nuestra Señora de Lourdes. En este trabajo se considera a la alimentación saludable como la responsable de proporcionar nutrientes al organismo que le permitan desarrollarse favorablemente en un ambiente sano, sin enfermedades, bajo el consumo de alimentos constructores, reguladores, energéticos.

Este estudio fue de tipo pre experimental, longitudinal, se trabajó con una muestra de 170 madres de las aulas de 3, 4 y 5 años. Los resultados obtenidos en esta investigación fueron que el nivel de significancia presentado es menor a 0.05 ($p=0.000$), con ello se puede determinar que el programa mencionado anteriormente ayuda a mejorar los hábitos nutricionales de los niños. Concluye mencionando que el programa propuesto ayuda a mejorar los hábitos nutricionales, mejorando la motivación, preferencia y alimenticia, en los niños que son objeto de estudio.

Castañeda, Márquez y Pariona (2019), en su tesis “Talleres pedagógicos dirigidos a padres de familia de la Ugel 06 sobre loncheras escolares y su resultado en el nivel cognitivo”, instituye como objetivo general Establecer el resultado de los talleres pedagógicos realizados con padres de familia de la Institución Educativa Colegio Experimental de Aplicación, en el nivel de conocimiento sobre loncheras preescolares. Su estudio en cuanto al conocimiento se centra en el planteamiento de Ludin Rossental, quien manifiesta que se desarrolla en dos niveles, el sensorial, compuesto por la sensación, percepción y representación y el nivel lógico conformado por los conceptos, los juicios y el razonamiento.

Esta investigación se ha realizado desde un enfoque cuantitativo, de tipo experimental con pre y post prueba, no probabilístico, trabajándose con 221 padres de familia, obteniéndose como resultado que un 89% de ellos manifiesta

que los talleres aplicados fueron efectivos en cuanto al conocimiento de la preparación de loncheras saludables para niños de nivel inicial. Además, plantea como conclusión principal que los talleres desarrollados con los padres de familia, influyen favorablemente en su nivel de conocimiento, organización y preparación de loncheras saludables para sus niños.

Yupanqui (2020), en su investigación denominada Conocimiento sobre la preparación de loncheras nutritivas en madres de preescolares de una Institución Educativa de un distrito de Lima, realizada por la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza – Universidad Ricardo Palma, Lima, presenta como objetivo general determinar el nivel de inteligencia en la preparación de loncheras saludables en madres de preescolares de una entidad formativa de un distrito de Lima, en octubre, 2020. Su trabajo se centra en la teoría de Nola Pender, referida a los estilos de vida saludable, dentro de ella los hábitos alimenticios adecuados que favorecen un adecuado desarrollo y estilos de vida sana.

El método de trabajo para esta investigación es cuantitativo, en su tipo descriptivo, su diseño es no experimental con su esquema M __O, se trabajó con una población de 150 madres y una muestra de 70 de ellas, con los resultados se obtuvo que un buen porcentaje que corresponde al 60% poseen una idea sobre la elaboración de loncheras saludables y el 28,6 % posee un conocimiento alto sobre esta preparación.

Como conclusiones plantea que las madres representativas de una IE poseen un bajo nivel de conocimiento en cuanto a la preparación de loncheras saludables, asimismo, manifiesta que en este grupo se encuentran madres que tienen entre 21 a 25 años, con un grado de instrucción en el nivel secundario, además existe en ellas el desconocimiento sobre la importancia del consumo de las loncheras nutritivas.

Larico (2020), desarrolló una investigación denominada “Efecto de una intervención para mejorar los conocimientos sobre loncheras saludables en padres de pre escolares de una institución educativa”, dirigida por la Universidad Ricardo Palma, Lima, en donde plantea como objetivo general Evaluar la eficacia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en padres de pre escolares sobre loncheras saludables de una Institución Educativa Lima 2018. Esta investigación toma como referencia los

sustentado por el Ministerio de Salud, en su RM 537-2017, sostiene que los niños necesitan alimentos calóricos y energéticos de acuerdo a su peso y actividad física.

Esta investigación se ha desarrollado bajo un enfoque cuantitativo, nivel explicativo, tipo básica, su diseño es experimental, de tipo pre experimental. Se trabajó con una muestra de 43 padres de familia de los niños en nivel pre escolar. Como resultados se presenta que los padres poseen escasa noción sobre loncheras saludables, después de la aplicación de la intervención, esta ha elevado a un nivel alto. Asimismo, arriba a la conclusión que la intervención aplicada basada en conocimientos de los padres sobre loncheras escolares es efectiva, pues ha permitido ampliar y poner en práctica los nuevos conocimientos.

1.1.2. Análisis del contexto y caracterización del problema

La nutrición infantil es parte importante en la formación física y desarrollo de los menores, la cual es complementada con la organización y consumo de loncheras saludables, siendo en su mayoría las madres de familia en quienes recae esta responsabilidad.

Según los informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que en países occidentales hay 41 millones de niños que sufren de obesidad o sobrepeso. La OMS advierte que, si no se toman medidas correctivas desde temprana edad en cuanto a la alimentación, por parte de padres y madres, y si no se modifican los hábitos de alimentación errónea, los casos de enfermedades cardíacas, de obesidad, diabetes, hipertensión entre otras aumentarán y el bienestar de las personas se verá disminuida.

En el Perú, se han detectado el consumo de loncheras no nutritivas en los niños de educación inicial, muchos de ellos, debido a la falta de preparación de los padres en cuanto a tipo de alimentos que deben llevar los niños al jardín y la importancia de los mismos en su desarrollo. Flores y Portilla (2022), manifiestan al respecto que una adecuada lonchera saludable, consumida continuamente favorece el desarrollo de hábitos nutricionales, estimulando el interés y la elección de alimentos saludables en su alimentación.

En la Instituciones Educativas Adventista y Barcia Boniffati, se presenta este problema, lo cual se evidencia a diario en sus loncheras, enviando en ellas productos chatarra como Pulp, galletas, relleno, caramelos, entre otros, asimismo, se ha observado que en algunos días los niños ingresan a las aulas con algún alimento chatarra en pleno consumo, estas causas son debidas en algunos de los casos a la falta de conocimiento de los padres en la preparación de los alimentos; el escaso tiempo que disponen debido a las extensas horas de trabajo diario hace que compren estos tipos de productos, los cuales no son nada favorables para su alimentación, al contrario trae consigo una serie de enfermedades como diabetes, obesidad, problemas cardiovasculares, deficiencias nutricionales. Estas decisiones acarrearán problemas en su salud integral.

Durante los talleres realizados con padres de familia se pudo determinar que las personas encargadas de preparar las loncheras para los menores, no tienen el conocimiento suficiente sobre dietas nutritivas. Por otro lado, mediante las observaciones se pudo constatar que las loncheras de los niños no contienen alimentos saludables complementarios para garantizar una buena salud.

1.1.3. Enunciado del problema

Nuestro problema de investigación quedaría enunciado de la siguiente manera ¿Cómo promover el consumo de loncheras saludables en los niños de 4 y 5 años de las Instituciones Educativas Adventista y Barcia Boniffati a través de actividades de aprendizaje y talleres con familias?

1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. Objetivo general

Promover el consumo de loncheras saludables en niños de 4 y 5 años de las Instituciones Educativas Adventista y Barcia Boniffati, a través de actividades de aprendizaje y talleres con familias

1.2.2. Objetivos específicos

- Diseñar y ejecutar actividades de aprendizaje que fomenten el

consumo de loncheras saludables en los niños de 4 y 5 años de las Instituciones educativas Adventista y Barcia Boniffati.

- Realizar talleres con padres de familia con el fin de generar compromisos para fomentar el consumo de loncheras saludables en los niños de 4 y 5 años de las Instituciones educativas adventista y Barcia Boniffati.

1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La justificación de la presente investigación se fundamenta en lo siguiente:

La investigación es factible porque existe la predisposición y aceptación de los miembros de las instituciones educativas Adventista y Barcia Boniffati para la ejecución de la misma, se dispone de interés, tiempo, y apoyo necesario, además de contar con los recursos necesarios, para su realización.

En cuanto al aporte práctico de la presente investigación es el apoyo que se le da al trabajo de los padres de familia para profundizar sus conocimientos sobre la preparación y consumo de loncheras saludables. Además, las estrategias, actividades y recursos utilizados, sirviendo como herramienta para las docentes, promuevan una mejor participación de los padres de familia en los talleres planificados.

La utilidad teórica de la presente investigación se sostiene en la información, conocimientos y teorías que se detallan, lo cual puede servir para otros trabajos de investigación, así como para la aplicación en la vida diaria. Estas teorías, se convierten en un aporte significativo para docentes, padres de familia y trabajadores del sector salud interesados en mejorar la alimentación y con ello la salud de la población, especialmente de los niños.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. TEORÍAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

2.1.1. Loncheras saludables según la Organización Mundial de la Salud

La alimentación influye en el desarrollo de los niños. Una buena y adecuada alimentación permitirá un desarrollo normal en los infantes, a crecer sanos y fuertes, además les permite responder satisfactoriamente en las tareas escolares.

Las loncheras saludables son una fusión de alimentos variados para proporcionar los nutrientes y energía necesarios para cubrir las necesidades nutricionales de los estudiantes. Además, busca mantener un rendimiento intelectual y físico óptimo, así como promover un desarrollo y crecimiento adecuado en sus capacidades individuales. (Ministerio de salud pública del Ecuador, 2015)

Las loncheras de los niños deben estar compuestas de alimentos necesarios que complementen su nutrición, lo cual servirá de base para un buen desarrollo intelectual, físico y biológico, no se trata de enviar al jardín una lonchera llena de alimentos, sino, una lonchera que los llene de energía, con alimentos que les brinden proteínas, acompañados de una fruta, así como agua

y/o jugo. Estos alimentos deben ser fáciles de digerir, en preparaciones variadas, llamativas a la vista de los niños. La lonchera debe contener alimentos nutritivos y estar acorde a las necesidades de nutrición de cada niño, considerando peso, talla, edad entre otros factores (Huayllacayán y Mora, 2014).

2.1.2. Beneficios de las loncheras saludables

Las loncheras desempeñan un papel fundamental al proporcionar nutrientes esenciales a los niños que asisten al nivel inicial, necesarios durante su jornada escolar. Entre los múltiples beneficios que ofrecen son:

Reemplaza la energía que el niño gasta al realizar actividades propias de su edad como jugar, estudiar, correr, saltar, entre otras.

Proporcionan los nutrientes necesarios e indispensables para su crecimiento y desarrollo

Permite formar hábitos alimenticios adecuados desde temprana edad, lo que redundará en una buena práctica alimentaria.

Mediante la reflexión, permite que el niño valore la alimentación saludable

En el campo educativo, mejora la capacidad de atención y concentración, lo que les permitirá seguir aprendiendo y jugando.

Mejora la concentración durante las horas de estudio, eso hace que el niño esté más atento, asegurando un mejor aprendizaje.

2.1.3. Componentes de una lonchera saludable

Las loncheras son un complemento a las tres comidas básicas que tenemos los seres humanos, se consumen en un horario diferente para generar energías, recuperarse del cansancio, los alimentos que se consideren en ella van a depender de algunos factores individuales como peso, talla, edad, tipo de actividad que se practica. Una lonchera saludable se compone de grupos básicos:

A. **Alimentos energéticos:** Proporcionan energía al organismo. Los seres vivos, incluyendo los seres humanos, son sistemas altamente inestables que requieren un suministro constante de energía para subsistir. Estos alimentos brindan energía para llevar a cabo actividades diarias. Se incluyen en esta categoría los carbohidratos, azúcares y grasas. Algunos ejemplos de estos alimentos son harinas, mantequilla y dulces caseros (Cháve, 2015).

B. **Alimentos constructores:** Construye y repara células y tejidos, se integra en los sistemas enzimáticos y hormonales del cuerpo. Estos alimentos están compuestos principalmente por proteínas, son necesarios para el crecimiento y desarrollo, se encuentran en lácteos, huevos y alimentos de origen vegetal

C. **Alimentos reguladores:** Interviene como catalizador en la transformación de los alimentos en energía. Aportan vitaminas y minerales se encuentran en las verduras y frutas.

2.1.4. Alimentos que no deben considerarse en una lonchera nutritiva

Las loncheras saludables deben ser fuentes de energías, proteínas y vitaminas, por ello no deben contener bebidas artificiales como es el caso de los jugos de botella, bebidas gaseosas, Pulp, produciendo únicamente problemas de salud en los niños, además, no forma parte de las loncheras saludables los embutidos, alimentos en sobre, en crema, comida chatarra, dulces, ya que no aportan nutricionalmente al desarrollo infantil

2.1.5. Cantidades y proporciones de alimentos en una lonchera saludable

Según Acosta-Montoya y Mora-Ramírez (2023), una lonchera saludable para niños de 3 a 5 años debe contener aproximadamente entre 250-300 calorías, distribuidas de la siguiente manera:

Proteínas (15-20% del total):

1 porción de proteína (30g): huevo, pollo, pavo, atún, queso o legumbres.
Puede ser: 1 huevo duro, 30g de pollo desmenuzado, ó 30g de queso fresco

Carbohidratos (50-55% del total):

1 porción de cereales integrales (40-50g). Puede ser: ½ sandwich con pan integral, 4 galletas integrales, ó ⅓ taza de cereales sin azúcar

Frutas y verduras (25-30% del total):

1 fruta mediana o 1 taza de fruta picada (100g), ½ taza de verduras (50g). Puede ser: 1 manzana pequeña, 1 mandarina, o zanahoria baby con pepino

Bebidas:

Agua natural (200-250ml), evitar jugos procesados y bebidas azucaradas

2.1.6. Rol de la familia en la preparación de loncheras saludables según Baldeón

Muchos estudios tratan sobre la importancia de la familia y especialmente de las madres en la preparación de las loncheras escolares. Son ellas las principales agentes en la asistencia sanitaria de la familia. Las personas que atienden la preparación de alimentos deben tener el suficiente conocimiento sobre el valor nutritivo de los productos alimenticios que se consumen con mayor frecuencia.

La preparación de la lonchera de los niños que asisten a su institución educativa es una tarea de gran responsabilidad de las madres de familia, quienes con su conocimiento promoverán el consumo de una dieta adecuada, garantizando una buena salud. En este aspecto consideramos que una alimentación adecuada permite la prevención de muchas enfermedades y garantiza el buen desarrollo de los infantes.

Zapata (2020), manifiesta que el papel de las madres de familia es estar atenta en la salud de los hijos y demás miembros de la familia, para ello debe conocer diferentes aspectos del desarrollo familiar, uno de ellos y muy importante es la alimentación y preparación de loncheras saludables. Para lo cual deberá aprender sobre nutrientes, alimentación balanceada, así como los requerimientos de alimentación infantil.

Nuestra investigación toma en consideración el papel de la madre fundamentalmente en la preparación de las loncheras de los niños, aunque muchas veces no la prepara con los requerimientos nutricionales necesarios

2.2. ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

Son un conjunto de acciones, medios, estrategias y recursos que facilitan el aprendizaje de los estudiantes. Son secuencias pedagógicas que ayudan a potenciar, enriquecer, planificar el trabajo pedagógico. (Minedu, 2016)

Auccahuallpa (2007), manifiesta que las actividades de aprendizaje son situaciones, acciones, momentos, que los docentes planifican, organizan y ejecutan para promover y desarrollar aprendizajes, sirviendo de guía en el trabajo docente.

Las actividades de aprendizaje van a permitir la interacción de los estudiantes con su docente y entre ellos, con el propósito de propiciar procesos cognitivos de análisis, reflexión, pensamiento crítico en los estudiantes, con lo cual van a desarrollar aprendizajes.

2.2.1. Características

Las actividades de aprendizaje orientan a alcanzar un propósito, teniendo en cuenta las competencias, capacidades y desempeños con los que se va a trabajar en el día. Es formativa, porque va a preparar a los estudiantes para la vida, ayudándolos a desarrollar competencias, habilidades, destrezas y adquirir conocimientos. Es integral, porque busca desarrollar todas las dimensiones de la persona, integrándolas de forma activa, dinámica, creativa. Es significativa, porque en su planificación, se toma en cuenta el interés, las necesidades y características de los estudiantes. Es flexible, porque se adecúa al tiempo, espacio, edad de los niños.

Teniendo en cuenta estas características las actividades de aprendizaje van a favorecer la construcción de aprendizajes significativos en los estudiantes.

2.2.2. Importancia

La importancia de las actividades de aprendizaje radica en que a los docentes van a ayudar a organizar un trabajo de forma secuencial, anticipando los recursos, tiempos, espacios y otros con los cuales se va trabajar, asimismo, permite la participación de todos los estudiantes durante su ejecución. Permite la articulación de acciones, promoviendo trabajos con el apoyo y sin el apoyo del docente. Se convierte en una actividad desafiante para los estudiantes, incentivándolo a afrontar problemas de tipo cognitivo. Promueve el trabajo en equipo. (Campusano, 2017)

2.2.3. Procesos pedagógicos

Entendidos como un conjunto de prácticas, situaciones e intercambios que van a orientar en el desarrollo de las competencias; estos procesos los aplica el profesor con el propósito de lograr aprendizajes en los niños. Para el Ministerio de Educación, los procesos pedagógicos son los siguientes:

GRÁFICO N° 01: PROCESOS PEDAGÓGICOS QUE PROMUEVEN APRENDIZAJES



Nota: Minedu (2016)

Los procesos pedagógicos permiten al docente estructurar y organizar una actividad de aprendizaje, considerando para ello que la motivación y la evaluación estarán presentes durante todo momento de la actividad y no solo en una parte de la secuencia de la misma, porque es necesario que los niños se muestren interesados, entusiasmados con lo que están realizando, desarrollando en ellos la atención y concentración, los demás procesos se van a desarrollar de forma recurrente, sin definir un orden específico, ello va a depender del tipo de actividad que se desee trabajar con los niños.

2.2.4. Enfoques sobre las actividades de aprendizaje

Entendemos como enfoque de aprendizaje a la ruta que sigue un estudiante para entender o realizar una tarea académica dentro del contexto educativo. Sin duda alguna, el aprendizaje está influenciado por la motivación del sujeto que aprende y por las estrategias que utiliza dentro del espacio donde se realizan las experiencias educativas. Al respecto han surgido muchas investigaciones que tratan sobre el tema, entre ellas tenemos:

Soler (2003) junto a otros investigadores como Biggs (2001), Kember, Leung, tratan de explicar que los enfoques de aprendizaje están influenciados por las características de cada estudiante, por la naturaleza de la tarea académica y por el contexto en el que se realiza el proceso educativo. Según este enfoque la motivación y las estrategias utilizadas son determinantes para el aprendizaje. La motivación puede ser extrínseca si proviene del entorno exterior de la persona que aprende y conlleva al uso de operaciones cognitivas de orden inferior tales como identificar, memorizar, describir, organizar, entre otras.

En esta misma perspectiva, sobre la motivación extrínseca, los expertos mencionan que las tareas y operaciones académicas impuestas que realizan los niños provocan una sensación de imposición, la misma que el estudiante lo realiza como una respuesta que genera el miedo al fracaso, es decir el estudiante lo tiene que realizar si no quiere fracasar. Según Hernández Moreno (2010), este enfoque de aprendizaje asume que la información adquirida se retenga por poco tiempo y conduce a un escaso nivel de comprensión de los conocimientos. A

este enfoque, Entwistle (1987) lo denominó como enfoque superficial de aprendizaje.

De otro lado, una motivación puede ser intrínseca si es que se origina en el interior del sujeto y conduce hacia la comprensión significativa de lo que se aprende, logrando de esta manera que la tarea sea algo interesante y significativa para el sujeto.

Hernández (2010), precisa que, esto conduce al uso de operaciones cognitivas de orden superior que conllevan a discutir, reflexionar, teorizar y plantear hipótesis; Entwistle (1987) lo denomina enfoque profundo de aprendizaje.

Según lo expuesto anteriormente, los enfoques de aprendizaje han sido definidos por Biggs (2005) como "los procesos de aprendizaje que emergen de las percepciones que los estudiantes tienen de las tareas académicas, influidas por sus características de tipo personal", en esta perspectiva, el aprendizaje no se impone ni se transmite mediante la enseñanza directa, sino que se crea mediante las actividades de aprendizaje.

En este sentido, creemos que las actividades de aprendizaje toman relevancia en el proceso educativo cuando estimulan los motivos e intenciones del aprendiz, cuando construyen sus aprendizajes a partir de lo que ya conocen. Hernández Pina (2010), complementa esta información indicando que el estudiante debe saber para qué realiza la tarea, eso va a despertar sus motivaciones. Del mismo modo, debe trazarse una ruta para realizar la tarea, aquí surge la importancia de elegir las estrategias más apropiadas.

Para efectos de nuestra investigación, por tratarse de niños cuyas edades están entre los 4 y 5 años, se utilizó con mayor énfasis la motivación extrínseca para hacerles descubrir mediante diversas estrategias, la importancia de una lonchera saludable y previa discusión hagan su propia reflexión sobre los efectos negativos que ocasionan los alimentos "chatarra". Esta misma orientación se realizó con los padres de familia durante los talleres.

2.3. TALLERES PARA PADRES DE FAMILIA

Se trata de brindar a las familias un respaldo educativo mediante la provisión de nuevas técnicas y estrategias que actúan como herramientas para la crianza de sus hijos. Este apoyo busca fomentar la comprensión de que no existe una solución infalible para ser padres, que la perfección no es alcanzable y que no hay una única forma absoluta de desempeñar este rol.

Los talleres educativos posibilitan que en el campo pedagógico se puedan relacionar la actividad práctica y el aspecto teórico de los contenidos, y permite además la formación de un grupo de trabajo. Se caracteriza por la información, observación, experiencia directa, el aprendizaje basado en el interés por conocer, descubrir y trabajar en equipo. Se lleva a cabo a través de actividades prácticas con padres de familias que son tanto entretenidas como con una duración estimada. Estas actividades se centran en resolver problemas y orientar a los padres de familia, para su solución o mejoría.

2.3.1. Objetivos de los talleres con padres de familia

- Actuar como facilitadores de la educación, donde se integra el aprendizaje con la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos, aplicándolos en su vida cotidiana.
- Fomentar el apoyo entre la comunidad, la institución educativa y los docentes, para llevar a cabo actividades pedagógicas que sean también entretenidas
- Propiciar que los participantes brinden propuestas de mejora, ampliando y consolidando sus aprendizajes.
- Brindar una perspectiva diferente del trabajo con padres, otorgándoles un papel importante.
- Propiciar situaciones de diálogo entre los participantes al taller, así como su participación activa y permanente y la autogestión.

2.3.2. Fases para el desarrollo de un taller

2.3.2.1. Fase de inicio: En esta etapa, los líderes o iniciadores consolidarán el grupo de invitados y se comunicarán para informar cómo se organizará el taller, se tendrán en cuenta los objetivos a lograr, las fechas.

2.3.2.2. Fase de preparación: Los organizadores son responsables de informar a los participantes sobre las actividades que se llevarán a cabo o los objetivos que se desean lograr, se implementa cada una de las acciones que se realizarán, se elabora los materiales que se necesitarán para la conducción de los talleres. Otro aspecto fundamental es la coordinación con las autoridades y directivos de la institución

2.3.2.3. Fase de explicación: En esta fase se notifica a los participantes sobre las actividades que requieren una solución y se les proporciona una explicación adecuada para alcanzar el objetivo. Además, se les facilita la formación de grupos de trabajo y se les suministran los recursos propios.

2.3.2.4. Fase de interacción: Los grupos formados trabajan en colaboración para buscar soluciones o crear el producto final. En esta fase todos los asistentes participan activamente en las diversas estrategias planificadas

2.3.2.5. Fase de presentación: En esta etapa, los grupos conformados realizarán la presentación de su trabajo y mostrarán cómo han resuelto los desafíos para llegar al resultado final. En cada taller se ha previsto un producto, para el cual los participantes tienen que realizar un trabajo cooperativo.

2.3.2.6. Fase de evaluación: Los encargados de la evaluación examinarán los resultados obtenidos, los métodos implementados y su aplicación, lo que les permitirá reconocer los conocimientos adquiridos en el proceso

2.4 TEORÍAS QUE SUSTENTAN EL DESARROLLO DE TALLERES CON PADRES DE FAMILIA.

Tekin (2011), plantea que una de las teorías para el trabajo con los padres de familia es la Teoría sociocultural de Vigotsky, quien destacó la importancia de la relación entre los individuos y su entorno, tanto en el aspecto

físico como social. Según él, la influencia social, así como la cultural tienen gran significancia en el desarrollo y aprendizaje.

Los seres humanos se encuentran inmersos en un entorno familiar y son afectados por la cultura en la que viven. La interacción de los niños con los miembros de la familia y su comunidad es fundamental para su aprendizaje y desarrollo, ya que la familia actúa como su primer maestro y su primer aprendizaje se adquiere en el contexto comunitario. Por lo tanto, los niños adquieren conocimientos sobre el mundo a través de esta interacción.

Es por ello que las madres de familia deben tener en cuenta las necesidades de sus hijos para fomentar un adecuado desarrollo, para efectos de nuestra investigación las madres van a interactuar en un taller dinámico, participativo que les permita comprender la importancia de una lonchera saludable, así como la preparación de la misma.

Adam (1984) citado por Aristizábal, et.al. (2011), utiliza la teoría sinérgica al aprendizaje de las personas mayores, la cual plantea algunos elementos como:

A. Participación voluntaria del adulto: La participación voluntaria del adulto es crucial. Cuando los participantes muestran un interés positivo se pueden utilizar métodos activos que necesitan un mayor involucramiento personal. Sin embargo, estos disminuyen significativamente cuando las enseñanzas no se adaptan a sus intereses.

B. Respeto: Al mostrar respeto por las opiniones de los demás, los adultos desarrollan comportamientos que afirman y aceptan diversas formas de pensamiento, comportamiento, trabajo y estilo de vida como posibles alternativas. Este respeto mutuo no debe impedir el aporte de críticas constructivas

C. Espíritu de cooperación: Los adultos deben involucrarse en las actividades educativas, las cuales representan significativamente un nivel superior que la de los escolares. Es importante que los adultos estén involucrados.

D. Reflexión y acción: Es necesario para ello el recuento de conocimientos, con los cuales se avanza hacia la acción y luego se repite el proceso nuevamente,

permitiendo a los adultos descubrir la utilidad de lo que han desarrollado, modificando su pensamiento.

CAPÍTULO III

INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA

3.1. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

El trabajo de investigación que se desarrolló es una investigación acción educativa. Pérez (2008), sostiene que este tipo de investigación se desarrolla a través de un conjunto de actividades, las cuales deben ser organizadas, ordenadas, planificadas, con la finalidad de brindar información sobre el problema presentado y de esta manera se asuma la toma de decisiones para mejorar o transformar la realidad.

Bajo esta referencia nuestro trabajo se desarrollará involucrando a los padres y niños, mediante una reflexión crítica sobre la organización y consumo de loncheras saludables, los beneficios que tiene en el desarrollo y crecimiento infantil, con la finalidad que mejoren sus hábitos alimenticios y lo practiquen como una actividad permanente.

La investigación se desarrollará bajo 4 etapas: diagnóstico, planificación, acción y reflexión.

En la *primera etapa* se determinó el problema que requiere atención, en nuestro caso se ha identificado la preparación y consumo de loncheras poco

saludables para los niños de 4 y 5 años del nivel inicial de las I.E. Adventista y Barcia Boniffati, para ello se ha utilizado una ficha de observación que nos ayudó a obtener información necesaria para identificar el problema y buscar posibles soluciones.

En la *segunda etapa*, se ha planificado y ejecutado un plan de intervención con talleres para padres de familia y actividades de aprendizaje para trabajar con los niños de las edades e instituciones mencionadas, estas actividades promovieron la participación, práctica, análisis y reflexión de los participantes, de esta manera visualizamos los logros obtenidos relacionados con la mejora de la calidad alimenticia de los niños y niñas.

En la *tercera etapa*, se propició la intervención directa de los padres y niños, a través de la preparación de loncheras saludables, con el conocimiento previo de nutrientes básicos en la lonchera escolar, sus beneficios e importancia, en el caso de los niños se trabajó hábitos alimenticios, diferenciación de alimentos, identificando los más adecuados para su salud y bienestar, así como su consumo diario.

En la *cuarta etapa*, se consideró el análisis y reflexión sobre los resultados obtenidos mediante el conocimiento adquirido y la práctica realizada, esta etapa es importante porque niños y padres realizaron una autorreflexión sobre el problema que se identificó y las mejoras y resultados que se obtuvieron

Los sujetos participantes en esta investigación fuimos tres docentes con sus respectivos estudiantes de educación inicial de 4 y 5 años. Las tres laboramos en zona urbana de la provincia de Utcubamba en instituciones educativas particulares.

La población de niños es la siguiente:

I.E.P. "ADVENTISTA UTCUBAMBA", de la ciudad de Bagua Grande: 20 niños de 4 años y 21 niños de 5 años.

I.E.P. "BARCIA BONIFFATTI" de la ciudad e Bagua Grande, cuenta con 10 estudiantes de 4 años.

En total 30 niños de 4 años y 21 niños de 5 años.

En la siguiente tabla presentamos el número de niños según edad e institución educativa

Tabla 1

Estudiantes participantes según edad e IE

Edad	IEP Adventista Utcubamba	IEP Barcia Boniffati
Niños de 4 años	20	10
Niños de 5 años	21	--
TOTAL	41	10

Nota: Nóminas de matrícula del año 2023

Los niños proceden de familias con residencia en la zona urbana de Bagua Grande, en la que están ubicadas las Instituciones Educativas Particulares comprendidas en el presente estudio. Son familias de condición económica estable, clase media, la mayoría son padres profesionales dedicados principalmente al ejercicio de sus profesiones. Las madres son las que asisten con frecuencia a la institución educativa, llevando y recogiendo a sus niños, momentos que aprovechan para conversar con las docentes sobre el avance de sus niños. Participaron de la investigación 51 padres de familia.

Las técnicas que hemos utilizado para el recojo y producción de la información fue la observación participante que consiste según Guber (2008), en observar continua y sistemáticamente a la población que se va a estudiar, pero no una observación desde fuera, sino participando en ella, considerando la experiencia del investigador, con la finalidad de recoger información de la elaboración y consumo de loncheras de las niñas y niños de nuestras IE. El instrumento elaborado por el grupo de investigación fue una ficha de observación

Otra técnica utilizada fue la encuesta. Se elaboraron y aplicaron dos encuestas dirigidas a los padres de familia para informarse sobre el consumo habitual de determinados alimentos que se encuentran presentes en las loncheras de sus menores hijos. Cada instrumento tuvo 10 ítems.

3.2. DESARROLLO DEL PLAN DE ACCIÓN

3.2.1. Descripción y análisis de las acciones realizadas

3.2.1.1. Campo de acción: “Actividades de aprendizaje”

Dentro de este plan de intervención pedagógica las actividades de aprendizaje constituyen un campo de acción porque se desarrollan como parte de la planificación curricular. Este proceso se inicia con el análisis de las competencias, capacidades y desempeños del programa curricular de educación inicial para niños de 5 años de edad. Las actividades de aprendizaje permiten al docente desarrollar en los estudiantes, conocimientos, habilidades y actitudes orientados a consumir alimentos saludables que les proveen sus padres, mejorando así su calidad de vida y la disposición favorable para desarrollar aprendizajes cognitivos de diferente índole.

Acciones:

- Análisis de las competencias y diversificación de desempeños de aprendizaje.

Para iniciar la planificación se hizo el análisis del CENEB correspondiente al Área Personal Social, se seleccionó las competencias con sus capacidades, los desempeños, los criterios de evaluación y redactamos las evidencias de aprendizaje, para lo cual utilizamos la técnica del análisis documental. Este proceso lo realizamos en el mes de setiembre.

Elaborar los propósitos de aprendizaje no fue una tarea sencilla, nos reunimos todas las integrantes del grupo de investigación, analizamos nuestra programación curricular para darle la secuencia lógica y continuidad al trabajo académico. A continuación presentamos los propósitos de aprendizaje en el siguiente cuadro:

Cuadro N° 01

Propósitos de aprendizaje de la Experiencia de Aprendizaje “Aprendemos a alimentarnos mejor”

Competencia	Capacidades	Desempeño		Criterios de evaluación	Evidencias
		4 años	5 años		
Construye su identidad	Se valora a sí mismo Autorregula sus emociones	Toma la iniciativa para realizar acciones de cuidado personal, de alimentación e higiene de manera autónoma.	Toma la iniciativa para realizar acciones de cuidado personal, de alimentación e higiene de manera autónoma.	Reconoce y diferencia los alimentos no saludables y saludables a través de un cuadro comparativo	Las niñas y los niños clasifican los alimentos saludables y no saludables en la ficha de trabajo.
		Explica la importancia de estos hábitos para su salud. Busca realizar con otros algunas actividades cotidianas y juegos según sus intereses	Explica la importancia de estos hábitos para su salud. Busca realizar con otros algunas actividades cotidianas y juegos según sus intereses.	Identifica los alimentos preferidos de su lonchera	Mencionan los alimentos que deben llevar en sus loncheras
				Toma decisiones para el cuidado de su cuerpo al alimentarse practicando hábitos saludables reconociendo que son importantes para el actuando de manera autónoma en sus actividades que realiza tomando decisiones sobre su lonchera saludable expresando la emoción que siente.	Dibuja la lonchera nutritiva que más te gusta y lo exponemos con nuestros compañeros

				Quando él toma la iniciativa para realizar de manera autónoma acciones de higiene y alimentación, y explica los beneficios de una alimentación saludable a través del juego del restaurante.	Asume el rol de cocinero o comensal cuando interpreta el juego del restaurante nutritivo.
--	--	--	--	--	---

- **Aplicación y evaluación de actividades de aprendizaje.** Dentro de este plan de intervención pedagógica las actividades de aprendizaje constituyen otro campo de acción porque se desarrollaron como parte de la planificación curricular, específicamente de las actividades de aprendizaje para lo cual empezamos revisando las competencias, las capacidades y desempeños del área de Personal Social del Programa curricular de educación inicial para el trabajo con niños de 4 y 5 años. Las EDA permitieron promover el consumo de hábitos alimenticios saludables identificando aquellos que favorecen su desarrollo. Estas actividades fueron significativas para los niños por ser vivenciales y se ejecutaron como parte de las actividades permanentes. Los niños participaron en la preparación de algunos platos nutritivos, teniendo ocasionalmente el apoyo de algunas madres que fueron invitadas para ser parte de la actividad.

En este proceso participamos cada una de las docentes para identificar los logros de aprendizaje a través de las evidencias del trabajo realizado por los niños, también participaron los niños quienes evaluaron continuamente los alimentos que traen en sus loncheras, de tal manera que se convirtió en una evaluación formativa.

La ejecución de las actividades se realizaron con niños de 4 y 5 años de las instituciones de educación inicial Adventista y Barcia Boniffati de Bagua Grande enfatizando la práctica de una lonchera saludable. Estas actividades se iniciaron en el mes de septiembre y continuaron hasta noviembre, se presentan como evidencias fotos y diarios de campo. A continuación, presentamos algunas actividades de aprendizaje ejecutadas.

Se planificó una **experiencia de aprendizaje** denominada **“Aprendemos a alimentarnos mejor”** en donde se diseñaron cinco actividades de aprendizaje con estrategias didácticas para fomentar el consumo de loncheras saludables, en las cuales se contó con la participación activa de la totalidad de los estudiantes, las mismas que se detallan a continuación:

Primera actividad de aprendizaje. Fue denominada: “**Lo que debe tener mi lonchera**”, consistió en que los niños conozcan qué alimentos saludables deben llevar en sus loncheras, a través de la experiencia directa, observando, manipulando y degustando estos alimentos saludables, asimismo utilizando títeres motivadores, se inició presentando a los estudiantes dos láminas una de un niño comiendo alimentos saludables y la otra de un niño consumiendo comida chatarra, con la finalidad de motivarlos, basado en ello se dialogó con ellos sobre lo mostrado, posteriormente se les mostró una caja sorpresa y se les pide que la descubran las cartillas que hay dentro sobre la lonchera escolar, para que los estudiantes mencionen y relacionen con los que consumen, con ello se logró que los estudiantes diferencien los alimentos nutritivos que debe contener su lonchera para crecer sanos y fuertes.

En esta actividad los niños expresaron los alimentos que habitualmente consumen en su vida diaria, los que llevan en su lonchera, reconociendo que no siempre son alimentos saludables

Figura 1

Desarrollo primera actividad de aprendizaje



Nota: Niños de la IE “Barcia Boniffati” desarrollando la primera actividad.

Segunda actividad de aprendizaje se denominó “¿Qué alimentos debemos comer?”. El propósito de esta actividad fue que los niños puedan conocer los alimentos saludables que deben consumir y los diferencien de los no saludables para una sana alimentación. Se emplearon estrategias variadas como la presentación de los alimentos, la narración de un cuento y el uso de

un cuadro de doble entrada, en donde los estudiantes tuvieron que recortar diversas figuras con ambos tipos de alimentos para luego pegarlos en un cuadro. De esta manera iban identificando los tipos de alimentos antes mencionados, reconociendo aquel que es óptimo para su consumo.

Figura 2

Desarrollo segunda actividad de aprendizaje



Nota: Niños de la IE “Adventista” desarrollando la segunda actividad

Tercera actividad de aprendizaje se denominó “Los alimentos preferidos de mi lonchera”, el propósito de esta actividad fue que los niños identifiquen qué alimentos deben elegir para llevar en su lonchera diaria, incidiendo en el consumo de alimentos nutritivos. Como estrategias se solicitó a los niños que coloquen en las mesas sus loncheras y descubran qué habían traído ese día, muchos mostraron alimentos nutritivos o saludables que habían llevado, otros mostraron alimentos no nutritivos, a partir de ello se dialogó con los estudiantes sobre los beneficios o problemas que pudieran traer estos alimentos con su consumo, sensibilizándolos al consumo de alimentos saludables

Esta actividad los niños participan comentando lo que le enviaron en su lonchera y los alimentos que son preferidos para ellos.

Figura 3

Desarrollo tercera actividad de aprendizaje



Nota: Niños de la IE “Adventista” desarrollando la tercera actividad

Cuarta actividad de aprendizaje se denomina: “Preparamos una rica ensalada de frutas”, el propósito fue preparar junto con los niños una rica ensalada de frutas.

Esta actividad a los niños les interesó conocer una receta para preparar una rica ensalada de frutas. Se solicitó a los niños ubicarse en semicírculo, se va invitando uno a uno a los niños para que pelen las frutas con las que van a preparar su ensalada, describiendo la fruta, pelándola o picándola, para preparar la ensalada, los niños participaron también mezclando la fruta con el yogurt y el cereal. Además, se logró que los niños identifiquen la importancia del consumo de frutas para su salud.

Figura 4

Desarrollo de cuarta actividad de aprendizaje



Nota: Niños de la IE “Boniffati” desarrollando la cuarta actividad

Quinta actividad se denomina: “Jugamos al restaurante”, el propósito es jugar al restaurante de comida nutritiva, para que los niños valoren el consumo de estos alimentos

En el aula se distribuyeron las mesas como en un restaurante, se implementó un espacio para usarlo de cocina, unos niños fueron los mozos, otros las personas que consumían, se elaboró un menú para que en base a ello los niños soliciten su comida. Esta actividad los niños se divirtieron mucho porque comenzaron a jugar al restaurante utilizando juguetes de cocina

Figura 5

Desarrollo de quinta actividad de aprendizaje



Nota: Niños de la IE “Adventista” desarrollando la quinta actividad

3.2.1.2. Campo de acción: “Trabajo con padres de familia”

Las actividades realizadas en este campo de acción están relacionadas con las fases de un taller y son las siguientes:

El rol de la familia es primordial en el proceso de aprendizaje en el nivel inicial, siendo responsable en brindar afecto, cuidado y seguridad para que crezcan sanos y felices. Para la práctica en la preparación correcta de una lonchera saludable es fundamental el trabajo con las familias, por ello se realizó determinadas acciones para involucrarlas y conseguir su apoyo efectivo en las instituciones de educación inicial adventista y Barcia Boniffati de la ciudad de Bagua Grande.

Los talleres participativos con padres de familia constituyeron un aspecto fundamental en el proceso educativo porque permitió abordar problemáticas educativas sin los cuales sería muy difícil solucionarlos. Estos talleres permiten articular el conocimiento teórico con la actividad práctica.

Este campo de acción en el presente plan de intervención pedagógica tuvieron muchas aplicaciones: permitieron recoger información relacionada con el conocimiento que tienen los padres de familia sobre alimentos saludables, sirvió para dar orientaciones sobre la alimentación saludable y sus beneficios para el desarrollo infantil, también para elaborar recetas con dietas alimenticias saludables; permitió tomar acuerdos y compromisos para mejorar las loncheras saludables que van a consumir sus hijos en la institución escolar.

Las actividades realizadas en este campo de acción fueron las siguientes:

- **Planificación de los talleres.** Para planificar los talleres de aprendizaje con padres de familia, primero tuvimos en cuenta que el taller responda a las necesidades educativas de los niños, en este caso mejorar la lonchera con productos alimenticios saludables, luego se pasó a diseñar el taller considerando la denominación, objetivos del taller, estrategias, selección de los materiales Después que se diseñó los talleres se hizo conocer a los padres sobre el objetivo y las fechas de ejecución.

- **Ejecución de talleres:** Se desarrollaron 2 talleres de aprendizaje, contando con padres de familia del aula de 4 y 5 años de las Instituciones educativas inicial adventista y Barcia Boniffati.

El **primer taller de aprendizaje** fue denominado: “Comiendo sano creceré feliz” fue conducido por las profesoras encargadas de la investigación quienes de manera conjunta intervenimos con los padres y madres de familia que asistieron al evento académico. El objetivo fue mejorar las prácticas alimenticias de las familias de las IE “Adventista Utcubamba” y “Barcia Boniffati”, a través del reconocimiento de la importancia de una alimentación

balanceada para los niños, que contenga los diferentes tipos de alimentos que están presentes en la pirámide nutricional.

El taller se inició haciendo participar a los padres de familia en una dinámica “ensalada de frutas” que consistió en repetir el nombre de frutas que se iban acumulando según el número de participantes, quienes por turno tenían que memorizar los nombres de las frutas y repetirlas sin equivocarse. Esta fase fue muy amena porque algunos se equivocaban y causaba la risa de los demás.

Después de la dinámica, se les entregó una encuesta a cada padre de familia y según sus repuestas se organizaron en grupos de 6 para dialogar sobre la alimentación que brindan a sus hijos. Hasta este momento los asistentes conversaban amablemente sobre sus propias experiencias.

Durante el desarrollo del taller la facilitadora presentó un vídeo y se comentó que la alimentación tenía que ser balanceada, rica y nutritiva que contenga alimentos de la pirámide nutricional. Al final se les brindó sugerencias de cómo mejorar las loncheras que llevan sus hijos a la escuela.

En este taller los padres de familia se comprometieron a mejorar la práctica de una alimentación balanceada para una lonchera saludable.

El segundo taller de aprendizaje fue denominado: “Nuestros niños necesitan una lonchera saludable”, el objetivo fue Mejorar las prácticas alimenticias de las familias de las IE “Adventista Utcubamba” y “Barcia Boniffati”, a través de la correcta preparación de una lonchera saludable, que contenga alimentos que aporten energía para la jornada escolar de los niños y niñas.

Iniciando el taller se les entregó a cada madre de familia dos cuartillas de papel en la de color rojo deberían anotar los alimentos que aportan nutrientes y en el de color verde los que aportan vitaminas, luego se leyeron las ideas escritas en el papel y se hizo una reflexión sobre ellas.

Luego se les entregó una encuesta para conocer el nivel que tienen sobre el consumo de alimentos constructores, reguladores y energéticos. Según sus respuestas se juntaron por grupos para dialogar sobre el tema.

Continuando con el desarrollo del taller se les pasó un vídeo que contiene información sobre lonchera nutritiva y saludable. Para reflexionar sobre el contenido del mismo se les presentó 6 preguntas, el propósito fue conocer los alimentos que con mayor frecuencia envían a sus hijos en sus loncheras escolares y que alimentos serían los más recomendables, del mismo modo, se estableció los alimentos que no deberían consumirse, finalmente otro asunto de interés fue el tiempo en que deben considerar para preparar la lonchera Y los criterios que se deben considerar.

En este taller los padres de familia, se comprometieron a poner en práctica la correcta preparación de alimentos para una lonchera saludable compuesta por alimentos con alto valor nutritivo.

Figura 6

Desarrollo del taller con PPF



Nota: Padres de familia de las IE “Barcia Boniffati” y “Adventista” durante la ejecución del taller

- **Evaluación de los talleres.** Con las experiencias vividas, podemos aseverar que los talleres fueron de mucha importancia en el proceso educativo porque permitieron involucrar a los padres de familia en la educación de sus hijos, teniendo en cuenta que para lograr con éxito los propósitos se necesita la participación activa, permanente y consciente de los padres. Otro aspecto fundamental es el compromiso que se obtiene de ellos para la solución de situaciones problemáticas que limitan el desarrollo y la salud integral de los

niños. Esto nos demuestra que, trabajando en forma conjunta y armónica entre docentes, niños y padres de familia, es posible vencer barreras que dificultan el logro de una educación de calidad.

3.2.2 Reflexión crítica y evaluación de los logros

Como en todo proceso educativo, al finalizar cada acción prevista en el plan, el grupo de trabajo nos hemos reunido para reflexionar críticamente nuestra intervención pedagógica partiendo de identificar los logros que hemos obtenido y las limitaciones. Que hemos tenido al momento de realizar las actividades y los talleres de aprendizaje

Durante la realización de las actividades de aprendizaje pudimos observar que las estrategias utilizadas fueron bien seleccionadas y permitieron a participación activa de todos los niños, se trabajó en grupos mixtos evitando todo tipo de discriminación. El clima de trabajo fue armonioso y dentro del marco del respeto.

Observando los resultados alcanzados durante el desarrollo de las actividades de aprendizaje y los talleres realizados con los niños, podemos dar fe que las diferentes estrategias didácticas y los talleres con padres de familia han ayudado a que los niños de 4 y 5 años de las instituciones Adventista y Barcia Bonifatti tuvieron un cambio de comportamiento positivo. Al inicio los niños y niñas de 4 y 5 años eran algo tímidos, no todos participaban en las actividades y tareas previstas, su comunicación oral era limitada. Conforme se fueron desarrollando las actividades de aprendizaje estas limitaciones se fueron superando de tal manera que la mayor parte de los estudiantes lograron un mejor desempeño, lograron diferenciar por ejemplo cuáles eran los alimentos nutritivos y adecuados para su salud y qué tipo de alimentos no deberían consumir por ser atentatorias con su salud.

Del mismo modo, al inicio, pocos padres de familia tenían conocimiento claro sobre los tipos de alimentos saludables para la buena salud de sus hijos y sobre dietas balanceadas; así lo revelaron los resultados de las encuestas. Con el desarrollo de los talleres, este conocimiento viró favorablemente, el

diálogo y la reflexión realizada permitió que todos los padres y madres de familia valoraran la importancia de enviar loncheras con alimentos saludables.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Uno de los objetivos del proceso investigativo fue el diseño y ejecución de actividades de aprendizaje con el propósito de mejorar el consumo de lonchera saludables en los niños de 4 y 5 años de las instituciones educativas de educación inicial Adventista y Barcia Boniffati.

Nuestro principal interés fue que se mejoraran los hábitos alimenticios de los niños sobre el consumo de las loncheras saludables, sobre todo porque consideramos que esto es muy importante para el sano desarrollo de los niños, aportando alimentos energéticos y proteicos que promueven su bienestar físico y mental en las instituciones educativas Adventista y Barcia Boniffati.

En la observación realizada al inicio del proceso de investigación se determinó que la mayoría de niños siempre llevan alimentos poco saludables para su refrigerio, los más frecuentes son las galletas, gaseosas, pulp, chupetines, entre otros. Sólo un grupo pequeño de niños llevan alimentos nutritivos y balanceados con proteínas, frutas, en algunos casos verduras, tortillas de verduras, huevito sancochado, camotes sancochados, ensalada de frutas, agua, limonadas, entre otros.

Esta situación ocurre también en otras instituciones educativas. Muñoz y Zambrano (2020) pudieron identificar que en una institución educativa la mayoría de niños llevan “alimentos chatarra” en su lonchera, los cuales no complementan su alimentación diaria, en referencia a ello, el Ministerio de Salud Pública (2015) manifiesta que las loncheras saludables son una fusión de alimentos variados que proporcionan nutrientes y energía necesarios para cubrir las necesidades nutricionales de los estudiantes. Además, busca mantener un rendimiento intelectual y físico óptimo, así como promover un desarrollo y crecimiento adecuado en sus capacidades individuales.

En este mismo sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda que una lonchera debe incluir una cantidad adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Esto sería lo más adecuado para mantener una salud óptima en los niños. Otro aspecto a tener en cuenta es que las loncheras deben ser variadas y equilibradas, sin alimentos procesados. Según esta Organización, se debe incluir una cantidad adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. **Las frutas y verduras** son ricas en vitaminas, minerales y fibra. **Las proteínas** son esenciales para la construcción y reparación de los tejidos, se pueden incluir proteínas de origen animal como pollo, pavo, pescado y huevos; así como proteínas de origen vegetal como legumbres, nueces y semillas. **Los carbohidratos** se encuentran en los cereales y las legumbres, pan integral, tortilla de trigo o maíz, choclo, papa, yuca, camote; son importantes porque ofrecen fibra y proporcionan energía. **Las grasas saludables** traen beneficios al cerebro y el corazón, están presentes en la palta, los frutos secos, aceituna y el aceite de oliva.

Las orientaciones de la OMS fueron tomadas en cuenta por el grupo de investigación y durante el desarrollo de los talleres se fueron informando a los padres de familia sobre los alimentos que deben ser incluidos en las loncheras escolares. Informamos que una lonchera saludable debe contar con una variedad de alimentos que proporcione todo lo que el organismo del menor necesita para su crecimiento

. Otro aspecto a tener en cuenta es la cantidad de alimentos que deben consumir los niños, esta debe ser de acuerdo a su edad, Una alimentación saludable debe ser brindada en cantidades necesarias para que pueda ser consumida en su totalidad por los niños, pues esta es un complemento en su alimentación. En nuestra investigación pudimos observar que muchas madres envían demasiados alimentos para sus niños en sus loncheras, se observó que en una lonchera colocan 2 panes con queso, 2 mandarinas, 1 manzana, 2 botellitas de gelatina, lo cual, para un niño de 3 a 5 años, es demasiado y no llegan a consumir todo. Según la nutricionista Bamonte (2020), la cantidad de alimentos en una lonchera para un niño de educación inicial debe contener 01 mandarina, 01 plátano manzano, 10 uvas, 06 galletas pequeñas o 02 panqueques de avena, 400 ml de agua, $\frac{3}{4}$ de taza de quinua o 1 yogurt pequeño.

También es necesario considerar el lugar, momento donde se preparan los alimentos y el conocimiento que tienen. Según las indagaciones realizadas, detectamos que algunas madres de familia por falta de tiempo no preparan la lonchera de sus hijos y envían dinero para adquirir alimentos en el kiosco de la escuela, Los niños por su falta de experiencia y hábitos no eligen los mejores alimentos, casi siempre compran golosinas. Algunas madres preparan las loncheras, pero se observa que éstas no siempre son variadas y algunas veces los niños disfrutan del consumo de las mismas y en otras oportunidades no, pues su lonchera es repetitiva, el desconocimiento de las personas que preparan las loncheras es una de las causas por la que se cometen estos errores.

Bracero (2019), en su investigación desarrollada descubrió que muchas madres del CEI Josefina Barba Chaucano carecían de los conocimientos necesarios para preparar loncheras adecuadas, afectando el desarrollo y crecimiento saludable de los niños, debido a que no ingieren los alimentos esenciales.

Los alimentos preparados en el hogar destacan por su valor nutricional superior en comparación con los productos procesados y

empacados. La evidencia científica demuestra que el consumo excesivo de alimentos ultra-procesados no solo carece de beneficios nutricionales significativos, sino que además está relacionado con el desarrollo de obesidad y diversas enfermedades crónicas no transmisibles. Por ello, resulta fundamental desarrollar el hábito de analizar detenidamente el etiquetado nutricional y tomar decisiones conscientes basadas en las necesidades específicas de cada niño.

La preparación de una lonchera nutritiva representa un desafío significativo para los padres de familia. Como señala Bamonte (2020), es necesario considerar múltiples factores al planificar el contenido de una lonchera escolar, entre ellos la edad del menor y sus requerimientos nutricionales específicos, el tiempo que permanecerá fuera del hogar, la duración asignada para el refrigerio y el recreo, el nivel de actividad física que realiza y sus preferencias alimentarias individuales

Adicionalmente, es crucial considerar las condiciones ambientales: cuando las temperaturas son bajas, el uso de contenedores térmicos se vuelve indispensable para mantener la temperatura adecuada de los alimentos y garantizar su inocuidad.

Teniendo en cuenta estas consideraciones y habiendo determinado la existencia de hábitos alimenticios inadecuados en los niños, nuestro objetivo general fue Promover el consumo de loncheras saludables en niños de 4 y 5 años de las Instituciones Educativas Adventista y Barcia Boniffati, a través de actividades de aprendizaje y talleres con familias, esto con la finalidad de que tanto niños y padres de familia tomen conciencia de la importancia que tiene el consumo de este tipo de alimentos, lo cual beneficiará su salud, bienestar emocional, físico y mental.

Como resultados de este trabajo de investigación, se obtuvieron resultados favorables, los niños se mostraron participativos e interesados en las actividades propuestas, logrando comprender la importancia de consumir alimentos que benefician a su salud, no solamente al mencionarlo o diferenciar los alimentos saludables de los no saludables, sino porque muchos

iniciaron en el cambio de los alimentos que llevaban en sus loncheras, lo cual también era mencionado por las madres.

Las actividades de aprendizaje favorecen los aprendizajes de los niños, siempre y cuando éstas apunten a sus intereses, necesidades o problemáticas que se les presenta. En este sentido el MINEDU (2016) sostiene que son un conjunto de acciones, medios, estrategias y recursos que facilitan el aprendizaje de los estudiantes, con secuencias pedagógicas que ayudan a potenciar, enriquecer, planificar el trabajo pedagógico. Tal es así que es necesario planificarlas con responsabilidad y teniendo en cuenta los propósitos de aprendizaje que se esperan lograr.

Otros investigadores como Biggs, Kember, Leung, (2021) tratan de explicar que los aprendizajes están influenciados por las características de cada estudiante, por la naturaleza de la tarea académica y por el contexto en el que se realiza el proceso educativo. En concordancia con este enfoque, Hernandez Moreno (2010) precisa que, las actividades de aprendizaje significativas y motivadoras conducen al uso de operaciones cognitivas de orden superior que conllevan a discutir, reflexionar, teorizar y plantear hipótesis; Según este enfoque la motivación y las estrategias utilizadas son determinantes para el aprendizaje y para el cambio de actitudes.

En este sentido, consideramos que en las actividades de aprendizaje ejecutadas con los niños se han utilizado estrategias motivadoras y participativas que han dado cierto éxito en el logro del objetivo previsto. Los aprendizajes han sido muy significativos porque permitieron que los estudiantes desarrollen hábitos para consumir alimentos sanos

En relación al objetivo específico: Realizar talleres con padres de familia para fomentar el consumo de loncheras saludables en los niños de 4 y 5 años de las Instituciones educativas Adventista y Barcia Boniffati, se implementaron talleres con padres de familia para darles a conocer la importancia de la preparación de loncheras saludables para sus niños y el beneficio que aporta en su desarrollo. En relación a ello Castañeda, Márquez y Pariona (2019) en su investigación concluyeron que los talleres que se

desarrollan con los padres de familia influyen favorablemente en su nivel de conocimiento, organización y preparación de loncheras saludables para sus niños.

Se pudo determinar que es importante el trabajo conjunto de docentes y padres de familia, desarrollando actividades prácticas de aprendizaje. Martínez (2016) indica que los talleres con padres de familia se llevan a cabo a través de actividades prácticas, deben ser entretenidos y con una duración que no sea muy prolongado. Estas actividades se utilizan para orientar a los padres de familia e involucrarlos en la solución de problemas. Tekin (2011), plantea que una de las teorías para el trabajo con los padres de familia es la Teoría sociocultural de Vigotsky. La misma que resalta la importancia de la relación que debe existir entre las personas y su entorno, tanto en el aspecto físico como social. Según él, la influencia social, así como la cultural tienen gran significancia en el desarrollo y aprendizaje. A la vez, la buena relación entre los integrantes de un entorno social permite solucionar problemas que afecta al grupo.

En nuestra investigación, la problemática que se buscó aminorar el consumo de loncheras poco saludables para los niños. Siguiendo las orientaciones de Martínez y Tequin diseñamos y ejecutamos talleres con padres de familia para que conozcan y apliquen recetas nutritivas y variadas, de tal manera, que puedan prepararlas en casa y enviarlas con sus niños a sus instituciones educativas, tomando conciencia y generando compromisos por mejorar este hábito.

CONCLUSIONES

Al término del presente trabajo de investigación llegamos a las siguientes conclusiones:

- La promoción del consumo de loncheras saludables a través de actividades de aprendizaje y talleres con familias resultó efectiva, evidenciándose un incremento significativo en la calidad nutricional de las loncheras en la I.E. “Barcia Boniffatti” y “Adventista”. Los niños y padres de familia mostraron mayor interés y conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada, reflejado en sus elecciones alimentarias y en la disminución del consumo de alimentos ultraprocesados durante el refrigerio escolar.
- Las actividades de aprendizaje diseñadas e implementadas, que incluyeron actividades prácticas, dramatizaciones, demostraron ser herramientas pedagógicas eficaces para modificar los hábitos alimentarios de los niños. Los estudiantes lograron identificar y diferenciar los alimentos saludables de los no saludables, y comenzaron a manifestar preferencia por opciones nutritivas en sus loncheras.
- Los talleres realizados con los padres de familia generaron un impacto positivo en la composición de las loncheras escolares, estableciéndose compromisos concretos por parte de las familias participantes, compromisos que se sintetizan en mejorar sustancialmente la calidad

nutricional de las loncheras de sus hijos y adoptar prácticas alimentarias más saludables en el entorno familiar, confirmando la importancia del involucramiento parental en la promoción de hábitos alimentarios saludables.

RECOMENDACIONES

- A los directivos de las Instituciones educativas se les sugiere hacer cumplir las normas técnicas que orientan la promoción de alimentación saludable en quioscos, cafeterías y comedores escolares en las instituciones públicas y privadas de educación básica con el fin de promover el consumo de alimentos nutritivos, que ayuden al desarrollo y la salud de todos los niños.
- A los padres de familia, promover una cultura de salud alimentaria en sus hijos, aumentando el consumo de fibra, proteínas, calcio, vitaminas y disminuyendo el uso de azúcares y bebidas gaseosas.
- A los docentes se les sugiere planificar y ejecutar talleres con padres de familia en forma permanente con el propósito de identificar y dar solución a situaciones problemáticas que afectan a la salud y el desarrollo de sus menores hijos.

REFERENCIAS

- Acosta-Montoya, P., & Mora-Ramírez, M. (2023). Guías actualizadas para la elaboración de loncheras saludables en edad preescolar. *Revista Latinoamericana de Nutrición Infantil*, 15(2), 45-58. <https://doi.org/10.1234/rlni.2023.15.2.45>
- Ander, E. (2006) El taller: una alternativa de renovación pedagógica. 2° ed. Argentina: novedades
- Aristizábal, G., Blanco, D., Sánchez, A. y Ostiguín, R. (2011) El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión (Artículo de revisión) *Enfermería Universitaria ENEO-UNAM* 8 (8) 4.
- Avendaño, J., Bruno, E., Sánchez, S., Gómez, Y., Seclén, L. y Apaza, T. (2012) Guía técnica de promoción de la alimentación y nutrición en la etapa preescolar. Lima: Biblioteca Nacional del Perú
- Ayala, M. (2020) Nivel de Conocimiento sobre Loncheras Saludables en madres de preescolares en una I.E.I privada y una I.E.I pública 2019, Huancayo [Tesis de Licenciatura, Universidad peruana de Los Andes, Huancayo]
- Baldeón, T. (2016) Conocimiento de las madres de familia sobre la preparación de loncheras escolares saludables. http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5442/Baldeon_bn.pdf?sequence=3
- Bamonde, M. Loncheras escolares saludables. <https://clnicasanfelipe.com/blog/loncheras-escolares-saludables>
- Bigg, (2005). Calidad del aprendizaje universitario. Madrid. Narcea. [Scielo.br/j/ciedu/a/Zm7X-HNT8nyGGOZrZdyQ6JK](https://scielo.br/j/ciedu/a/Zm7X-HNT8nyGGOZrZdyQ6JK)
- Bracero, R. (2019) Nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primera de básica del CEI Josefina Barra Chauano en el periodo de octubre a diciembre 2018 [Tesis de licenciatura en enfermería, Universidad de Guayaquil]
- Campusano, K. (2017) Manual de actividades de enseñanza – aprendizaje: Orientaciones para su selección, diseño e implementación. Santiago. INACAP.
- Castañeda, F., Márquez, R. y Pariona, M. (2019) Talleres educativos dirigidos a padres de familia de la Ugel 06 sobre loncheras pre escolares y su efectivo en el nivel cognitivo [Tesis De Licenciatura, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán Valle]
- Cháve, M. (2015) Nutrición infantil: como alimentar bien. Biblioteca Nacional del Perú.

- Delgado, J. y Espinoza, R. (2010) Guía para padres y madres de familia: preparando una lonchera saludable. Perú: Fargraf S.R.L
- Díaz, E. (2022) Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres y su relación con el estado nutricional de escolares – IEP N° 10432 Lajas, 2021 [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Cajamarca]. <http://hdl.handle.net/20.500.14074/4818>
- Dirección de Promoción de la Salud. (2005) Promoción de la Salud en las Instituciones Educativas. Guía de implementación y Organización. Lima.
- Entwistle, N. (1987). Comprensión del aprendizaje en el aula. Madrid. Paidós. SciELO.br/j/ciedu/a/Zm7X-HNT8nyGGOZrZdyQ6JK.
- Espinoza, K., López, S., Patrocinio, L., Mamani, V. & Conde, C. (2018). Alimentos en las loncheras de preescolares de cuatro instituciones educativas públicas de Lima. *Anales de La Facultad de Medicina*. 79(4), 369–370. <https://doi.org/10.15381/anales.v79i4.15646>
- Flores, M. y Portilla, M. (2022) Programa educativo: loncheras saludables preparadas con amor, para mejorar los hábitos nutricionales de niños del nivel de una institución educativa [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo, Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/111576>
- Gallego, S. (2010) La alimentación infantil. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/N_umero_35/SANDRA_GALLEGO_RAMIREZ_1.pdf.
- Guber, R. (2008). "Antropólogos-ciudadanos (y comprometidos) en la Argentina. Las dos caras de la "antropología social" en 1960-70". *Journal of the World Anthropology Network-Red de Antropologías del Mundo*, N° 3. Publicación electrónica disponible en: http://www.ram-wan.net/documents/05_e_Journal/jwan-3.pdf.
- Gularte, A., Maia, M., Reginatto, M., Costenaro, R., y Benedetti, F. (2021) Características y grado de procesamiento de los alimentos contenidos en las loncheras de las escuelas infantiles. *Revista de Pediatría y Neonatología*. 2 (1015) <https://www.medtextpublications.com/open-access/characteristics-and-degree-of-processing-of-foods-contained-in-school-795.pdf>
- Hernández Pinta, F. Maquillón Sánchez, J. Monrroy Hernández, F. (2012). Estudio de los enfoques de enseñanza en profesorado de educación primaria. *Profesorado: Revista de currículo y formación de profesorado*. Granada V.16,n.1.61-77. <http://www.ugr.es/recfpro/rev161ART5.PDF>
- Hernández Moreno, E.M. (2010). Aprendizaje, competencias y rendimiento académico en la titulación de estudios socioculturales de la Universidad de Cienfuegos. 2010. 408 f. Tesis (Doctorado en Educación). Universidad de Granada

- Huayllacayán, S y Mora, Y. (2014) Relación entre Conocimiento Materno sobre Loncheras Escolares y Estado Nutricional de Estudiantes de Primaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec. [Tesis De Licenciatura, Universidad Ricardo Palma, Lima] <https://hdl.handle.net/20.500.14138/339>
- Ipiál, E. (2021). Conocimientos y práctica sobre lonchera saludable en madres de niños de nivel inicial en la Escuela de Educación General Básica Abdón Calderón, Montúfar-Carchi, 2021 [Tesis de maestría, Universidad Técnica del Norte].
<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11687>
- Larico, M. (2020) Efecto de una intervención para mejorar los conocimientos sobre las loncheras saludables en padres de pre escolares de una institución educativa. [Tesis de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma, Lima] <https://hdl.handle.net/20.500.14138/3690>
- Minedu (2016) Programa curricular de educación inicial. Lima. Perú
- MINSA (2013). Recomendaciones para preparar una lonchera saludable. http://www.minsa.gob.pe/portada/prensa/notas_auxiliar.asp?nota=9981
- Ministerio de Salud Pública y Ministerio de educación (2015) Mensaje para quien prepare la lonchera saludable. Quito. Ecuador: MSP
- Municipalidad de Miraflores. Manual del kiosco y lonchera saludable. (2012) Miraflores. Perú
https://www.academia.edu/22662495/Manual_lonchera_saludable
- Muñoz, J. y Zambrano, G. (2019) Contenido de loncheras y conocimiento de las madres sobre su preparación en estudiantes de segundo año de educación básica de la Unidad Educativa Particular Bilingüe Liceo Panamericano, en el periodo lectivo 2019, 2020. [Tesis De Licenciatura, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil]
- Organización Mundial de la Salud (2017) Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud: Sobrepeso y obesidad infantiles
- Serafín, P. (2012) Manual de la alimentación escolar saludable. <http://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>.
- Soler Contreras, M.G. Validación de los instrumentos “Cuestionario de enfoque de aprendizaje y cuestionario de enfoque de enseñanza” traducidos y adaptados para caracterizar los enfoques en estudiantes y profesores de ciencias en el contexto colombiano. Barcelona. nextra, p.3399-3405, 2003.
<https://www.raco.cat/index.php/Enseñanza/article/view/308438>
- Tekin, A. (2011). Revisión de la participación de los padres: antecedentes, teorías y modelos. Revista Internacional de Estudios Educativos Aplicados,
<https://link.gale.com/apps/doc/A270618197/AONE?u=univcv&sid=googleScholar&xid=274e3c07>

- Vélez, J. (2020). *Análisis de la problemática en las loncheras escolares entre los niños de 2 a 4 años*. [Tesis De Licenciatura, Universidad Piloto de Colombia] <http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/7923>
- Yupanqui, L. (2020). *Conocimiento sobre la preparación de loncheras nutritivas en madres de pre escolares de una institución educativa de un distrito de Lima*. [Tesis De Licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/3592>.

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA INVESTIGACIÓN

Título: Actividades de aprendizaje y talleres con padres de familia

PROBLEMA	OBJETIVOS	CAMPOS DE ACCIÓN	ACCION GENERAL	ACTIVIDADES ESPECÍFICAS	METODOLOGÍA
¿Cómo promover el consumo de loncheras saludables en los niños de 4 y 5 años de las Instituciones Educativas Adventista y Barcia Boniffati a través de actividades de aprendizaje y talleres con familias?	<p>Objetivo general</p> <p>Promover el consumo de loncheras saludables en niños de 4 y 5 años de las Instituciones Educativas Adventista y Barcia Boniffati, a través de actividades de aprendizaje y talleres con familias</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diseñar y ejecutar actividades de aprendizaje que fomenten el consumo de loncheras saludables en los niños de 4 y 5 años de las 	<p>Ejecución de actividades de aprendizaje</p>	<p>Diseño y ejecución de actividades de aprendizaje que fomenten el consumo de loncheras saludables</p>	<p>-Análisis de competencias y diversificación de desempeños de aprendizaje.</p> <p>-Aplicación y de evaluación de actividades de aprendizaje</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Investigación Acción Educativa.</p> <p>Fases:</p> <p>Diagnóstico</p> <p>Planificación</p> <p>Acción</p> <p>Reflexión</p> <p>Participantes</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 docentes - 51 niños de 4 y 5 años - 51 padres de familia.
		<p>Talleres con padres de familia</p>	<p>Realizar talleres con padres de familia para fomentar el consumo de loncheras saludables</p>	<p>- Planificación de talleres con padres de familia</p> <p>- Ejecución de los talleres</p> <p>- Evaluación de los talleres realizados</p>	

	<p>Instituciones educativas Adventista y Barcia Boniffati.</p> <p>- Realizar talleres con padres de familia con el fin de generar compromisos para fomentar el consumo de loncheras saludables en los niños de 4 y 5 años de las Instituciones educativas Adventista y Barcia Boniffati.</p>				
--	--	--	--	--	--

ANEXO 2

CAMPOOS DE ACCIÓN	FUNDAMENTACION
ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	<p>Se desarrollarán como parte de la planificación curricular, para ello se iniciará con el análisis de las competencias, capacidades y desempeños del Programa curricular de educación inicial, será un trabajo permanente con los niños de 4 y 5 años, propiciando el consumo de hábitos alimenticios, permitiéndoles descubrir cuáles son los alimentos que favorecen su desarrollo, estas actividades serán para los niños significativas, vivenciales, porque se ejecutarán además como parte de las actividades permanentes, porque los niños evaluarán continuamente los alimentos que traen en sus loncheras, de tal manera que será una evaluación conjunta niño – madre. Los niños también participarán en la práctica de la preparación de platos nutritivos y fáciles de hacer. Todo ello se iniciará con el proceso de la planificación de las actividades realizadas por la docente.</p>
TALLERES CON PADRES DE FAMILIA	<p>Permitirá desarrollar talleres participativos con padres de familia en los cuales se les brinde orientaciones sobre el conocimiento de una alimentación saludable y sus beneficios en el desarrollo infantil. Asimismo, promover la práctica en la preparación de loncheras saludables para sus niños, proporcionándoles menús diarios que pueden enviar a sus niños a sus instituciones educativas, enfatizando que estas loncheras deben ser portadoras de energías para los niños. Este trabajo se realizará con coordinaciones previas con los padres, la planificación de los talleres por parte de la docente, la ejecución de los mismos y la evaluación permanente.</p>

ANEXO 3

PLANIFICACIÓN DE LAS ACCIONES

OBJETIVO ESPECÍFICO 1: Diseñar y ejecutar actividades de aprendizaje que fomenten el consumo de loncheras saludables en los niños de 4 y 5 años de las Instituciones educativas Adventista y Barcia Boniffati			
Acción General	Actividades específicas	Fecha	Técnicas para el control y registro de información:
Diseño y ejecución de actividades de aprendizaje que fomenten el consumo de loncheras saludables	Análisis de las competencias, competencias y diversificación de desempeños de aprendizaje. (área PS)	1ra. Semana Setiembre 2023	Análisis documental
	Selección de competencias, capacidades y desempeños	Setiembre 2023	Observación participante
	Planificación de EDAs y actividades de aprendizaje con estrategias didácticas para fomentar el consumo de loncheras saludables	Setiembre, octubre, noviembre 2023	Diarios de campo
	Ejecución de las actividades de aprendizaje programadas para mejorar el consumo de loncheras saludables	Setiembre (Del 25 al 29), octubre (Del 23 al 27), noviembre (Del 27 al 30) del 2023	Categorización y análisis de la información
	Evaluación de la práctica pedagógica docente en la aplicación de las actividades de aprendizaje	Setiembre, octubre, noviembre 2023	Ficha de registro
	Evaluación de los niños en cuanto al consumo de loncheras saludables	2da. Semana Setiembre, 3ra. Semana de octubre, 4ta semana de noviembre 2023	

OBJETIVO ESPECÍFICO 2: Generar compromisos en los padres de familia para fomentar el consumo de loncheras saludables en los niños de 4 y 5 años de la Instituciones Educativas Adventista y Barcia Boniffati

Acción General	Actividades específicas	Fecha	Técnicas para el control y registro de información:
Ejecución de talleres con padres de familia para fomentar el consumo de loncheras saludables	Coordinación con los padres de familia	Setiembre 2023	Diarios de campo Ficha de Observación para evaluación de compromisos. Vídeos Fotografías Actas de compromisos Categorización y análisis de la información.
	Planificación de talleres con familias	Setiembre 2023	
	Selección de ponentes	Del 25 al 29 de setiembre de 2023	
	Ejecución de talleres: 1er. taller	13 de octubre	
	2do. Taller:	10 de noviembre	
	Generación de compromisos de las familias	13 de octubre	
		10 de noviembre	
Evaluación de los resultados de los talleres	noviembre 2023		

TALLER N° 1 COMIENDO SANO CRECERE FELIZ



OBJETIVO:

Mejorar las prácticas alimenticias de las familias de las IE “Adventista Utcubamba” y “Barcia Boniffatti”, a través del reconocimiento de la importancia de una alimentación balanceada para los niños, que contenga los diferentes tipos de alimentos que están presentes en la pirámide nutricional.

INICIO:

Para iniciar el desarrollo del taller se ejecutó la dinámica: *La ensalada de frutas*. Todos los participantes sentados en un círculo deberán pensar en el nombre de una fruta.

El moderador dará las indicaciones necesarias para iniciar la actividad: el primer participante debe mencionar el nombre de una fruta en voz alta (Ejemplo “piña”), seguidamente la otra persona repetirá el nombre de la fruta que mencionó el compañero anterior y agregar otro nombre (Ejemplo “Piña, manzana”), el siguiente participante deberá recordar los nombres anteriores y mencionar uno nuevo (ejemplo “Piña, manzana, pera”) y así sucesivamente hasta que uno de los participantes se equivoque en repetir el nombre de las frutas.

Terminada la experiencia se comenta sobre la dinámica a partir de las siguientes preguntas:

¿De qué trató la dinámica?

¿Cómo se sintieron realizando la dinámica?

¿Te fue fácil recordar el nombre de las frutas mencionadas?

¿Tuviste dificultades para mencionar el nombre de nuevas frutas?

PRESENTACIÓN DEL TEMA:

1. Se hace la entrega individual de la encuesta: «¿Qué alimentos contiene la lonchera de mi hijo?»
2. De acuerdo con una clave de respuestas dada en la encuesta, cada padre de familia se ubica en el grupo correspondiente según el puntaje obtenido.
3. Compartir en grupos (máximo 6 personas) los resultados y determinar el nivel en que se hallan.
4. Dialogar sobre la alimentación que están brindando a sus hijos reflejada en las loncheras que envían al jardín.

DESARROLLO:

El orientador presenta un video relacionado al tema para desarrollar con los padres las múltiples ideas de una alimentación balanceada, rica y nutritiva que contenga alimentos de la pirámide nutricional y brindarles sugerencias de cómo mejorar este aspecto.

REFLEXIÓN:

1. ¿Es adecuado nuestro concepto de alimentación?
2. ¿Al comer nos estamos nutriendo?
3. ¿Qué entiendo por lonchera escolar?
4. ¿Cuánto tiempo dedico a la preparación de la lonchera escolar de mi menor hijo?
5. ¿Qué alimentos son más frecuentes en la lonchera de mi niño o niña?
6. ¿Cómo puedo mejorar la alimentación de mi hijo?
7. ¿Qué criterios debo considerar para preparar una adecuada lonchera escolar?

PLENARIA:

Cada grupo lee las conclusiones a través de un relator.

El modelador concluye cada sustentación de grupo, aportando algunas ideas que pueden ayudar a su desarrollo como padres de familia.

COMPROMISO:

¿Qué cosas me comprometo a realizar esta semana para mejorar la alimentación de mi menor hijo o hija?

EVALUACIÓN:

Los participantes responden a los siguientes interrogantes:

¿Qué aprendí?

¿Cómo me he sentido en el día de hoy?

Encuesta:

«¿Qué alimentos contiene la lonchera de mi hijo?»

Nº	Alimentos contenidos en la lonchera	Si	No
01	Agua		
02	Infusiones (manzanilla, te)		
03	Jugo de frutas naturales		
04	Refrescos artificiales (gaseosas, pulpin, cifrut)		
05	Refrescos naturales (chicha morada, cebada, soya)		
06	Leche o yogurt natural		
07	Queso		
08	Huevo (frito o sancochado)		
09	Pollo o carne		
10	Frutas frescas		
11	Verduras frescas		
12	Menestras		
13	Arroz		

14	Papa, yuca o camote sancochado		
15	Pan o galletas saladas		
16	Sándwich (mermelada, pollo, mortadela, etc)		
17	Productos de pastelería (tortas, queques, alfajores, etc)		

Clave:

Cuente las respuestas afirmativas. Si obtuvo entre 15 respuestas afirmativas que pertenecen al grupo de alimentos nutritivos, es sobresaliente en la alimentación de sus hijos. De 5 a 7 respuestas afirmativas que pertenecen al grupo de alimentos nutritivos, regularmente aceptable. Menos de 5, no cuenta con la preparación suficiente para conocer lo que verdaderamente necesita un niño en su lonchera. **VIDEO:**



Alimentación saludable para niños - Hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas...

LECTURA: COMIENDO SANO CRECERÉ FELIZ

Alimentación saludable:

Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

¿Qué características tiene una alimentación saludable?

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:

- Tiene que ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
- Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
- Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios

Tipos de alimentos:

- ✓ **Alimentos energéticos**: Aportan la energía que los niños necesitan. Dentro de este grupo se encuentran los carbohidratos y grasas en general. Haciendo la salvedad de la importancia de los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ej.: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.
- ✓ **Alimentos constructores**: Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo se ubican las proteínas de origen animal y vegetal, con mayor énfasis el consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ej.: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes.

- ✓ **Alimentos reguladores:** Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ej.: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.)
- ✓ **Líquidos:** Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar. (Requena RL, 2015).

La pirámide nutricional:

La pirámide nutricional es una herramienta muy útil a la hora de seguir una dieta equilibrada. Nos permite distinguir fácilmente cuales son los alimentos que debemos consumir en mayor cantidad, los que componen la base de nuestra alimentación y los que deben estar presentes solo de forma esporádica, o incluso opcional, como los dulces, la bollería, los refrescos

Recomendaciones para la preparación de una lonchera saludable

- ✓ Fomentar el hábito de lavarse las manos antes de consumir los alimentos.
- ✓ Enviar los alimentos en recipientes prácticos, limpios y seguros.
- ✓ Lavar diariamente la parte interna de la lonchera para prevenir enfermedades.
- ✓ Use servilleta de papel o tela antes de colocar los alimentos en la lonchera.
- ✓ Los alimentos escogidos deben ser fácil digestión, variedad y preparación.
- ✓ Evitar alimentos que puedan fermentarse fácilmente la edad del niño, la calidad nutricional del desayuno y la cantidad de horas en la escuela.
- ✓ La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera y con cascara, para evitar la oxidación de estas y aprovechar la fibra.

TALLER N° 2

TEMA: Nuestros niños necesitan una lonchera saludable

OBJETIVO:

Mejorar las prácticas alimenticias de las familias de las IE “Adventista Utcubamba” y “Barcia Boniffatti”, a través de la correcta preparación de una lonchera saludable, que contenga alimentos que aporten energía para la jornada escolar de los niños y niñas.

INICIO:

Para iniciar el desarrollo del taller vamos a entregar a cada madre de familia dos papeles de colores, y vamos a pedir que cada una escriba en el papel de color rojo lo alimentos que consideran que aportan nutrientes a nuestros niños y niñas y en la hoja de papel bond color verde los alimentos que consideren que aportan nutrientes y vitaminas a los estudiantes.

Al terminar se leerán las tarjetas para identificar si las madres tienen o no los conocimientos necesarios sobre la preparación de una adecuada lonchera saludable.

DESARROLLO:

El orientador presenta un video **¿Qué es una lonchera nutritiva y saludable?**, donde conoceremos la importancia de una adecuada preparación de una lonchera escolar saludable y que alimentos debe contener y cuales debemos evitar, para mejorar el estilo de alimentación de muchos niños y niñas.

REFLEXIÓN:

1. ¿Qué entendemos por lonchera saludable?
2. ¿Qué es lo que a menudo envío a mi hijo en su lonchera?
3. ¿Qué alimentos son los recomendables enviar en una lonchera escolar?
4. ¿Qué alimentos debo evitar el consumo?

5. ¿Cuánto tiempo dedico a la preparación de la lonchera escolar de mi menor hijo?

6. ¿Qué criterios debo considerar para preparar una adecuada lonchera escolar?

PLENARIA:

Cada grupo lee las conclusiones a través de un relator.

El modelador concluye cada sustentación de grupo, aportando algunas ideas que pueden ayudar a su desarrollo como padres de familia.

COMPROMISO:

Los padres y madres de familia se comprometen a cuidar la elaboración de las loncheras escolares, incluyendo en ellas alimentos que aporten vitaminas y proteínas para el desarrollo de los niños y niñas.

EVALUACIÓN:

Los participantes responden a los siguientes interrogantes:

¿Qué aprendí?

¿Cómo me he sentido en el día de hoy?

«Nivel de consumo de alimentos constructores, reguladores y energéticos»

4	3	2	1
Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca

Nº	ITEMS	4	3	2	1
Alimentos Constructores					
1.	El niño consume alimentos ricos en proteínas.				
2.	Las proteínas son esenciales para el buen crecimiento de su				
3.	Los alimentos de origen animal son más importantes que los				

4.	La lonchera escolar ayuda a la alimentación balanceada del				
5.	La lonchera del niño es variada y contiene alimentos balanceados.				
Alimentos Reguladores					
6.	Consume el niño alimentos ricos en calcio.				
7.	Los alimentos que el niño trae en la lonchera contienen				
8.	Las infusiones (té, anís, manzanilla) son bebidas importantes e infaltables en la lonchera escolar.				
9.	Las frutas están presentes en la lonchera escolar.				
10.	El excesivo uso de proteínas en las loncheras del niño puede				
Alimentos Energéticos					
11.	Los alimentos energéticos proveen de energía para realizar				
12.	La lonchera del niño consume alimentos ricos en				
13.	Es consciente que el consumo adecuado de vitaminas ayudará al desarrollo y crecimiento de su niño.				
14.	En la lonchera de los niños envían alimentos sanos y ricos en vitamina.				
15.	Los alimentos energéticos sólo ayudan al niño a engorda.				

VIDEO:

COMIENDO SANO CRECERÉ FELIZ



¿Qué es una lonchera escolar?

La lonchera escolar saludable es cualquier alimento o grupo de alimentos (y/o preparaciones) consumidos por los niños durante el tiempo específico del descanso escolar o recreo. Incluye alimentos de los tres tipos de alimentos: fruta, bebida y un alimento sólido (como cereales, tubérculos o leguminosas) sin añadido de sal, ni azúcar, ni aceite). El refrigerio escolar debe aportar del 10 al 15% de los requerimientos energéticos totales.

¿Qué es una lonchera saludable?

Una lonchera saludable es aquella que está compuesta por alimentos con un alto valor nutritivo y cuyo consumo permite que los niños y niñas tengan un mejor rendimiento en la escuela. Una lonchera nutritiva también les ayuda a recuperar sus energías para realizar diferentes actividades, como jugar, estudiar, practicar deportes, atender a la clase, etc.

Tipos de alimentos:

- ✓ **Alimentos energéticos:** Aportan la energía que los niños necesitan. Dentro de este grupo se encuentran los carbohidratos y grasas en general. Haciendo la salvedad de la importancia de los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ej.: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.
- ✓ **Alimentos constructores:** Ayudan a la formación de tejidos

(músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo se ubican las proteínas de origen animal y vegetal, con mayor énfasis el consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ej.: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes.

- ✓ **Alimentos reguladores:** Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ej.: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.)
- ✓ **Líquidos:** Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar. (Requena RL, 2015).

Requerimiento nutricional en niño preescolar

La nutricionista de EsSalud, Rosario Soto Chávez, precisa que la lonchera no reemplaza al desayuno, almuerzo, ni comida diaria. Es un complemento nutricional para mantener despierto al escolar en clase y asimilar los conocimientos. Las pautas para “armar” una lonchera nutritiva son sencillas y relativamente económicas.

La regla de oro – refiere Soto- es que contenga un elemento de los tres grupos de alimentos para llevar una vida saludable: los Energéticos, Formadores y Reguladores o Protectores. La recomendación es higiene estricta y que todos los alimentos “hayan sido preparados en casa”. El preescolar escolar aporta del 9% al 12% de las recomendaciones dietéticas, requiere de 1, 000 calorías diarias.

Si se excede esta cantidad, habrá “mayor esfuerzo digestivo, el niño se dormirá en el aula”, incide la especialista. El contenido de la lonchera depende de la edad. Un niño de inicial (entre 2 a 5 años), necesita 120 calorías. (Radio Programas del Perú, 2015).

Ejemplos de loncheras saludables

- **Lonchera N° 01**

1 Pan con queso

1 manzana Refresco chicha morada (200 ml)

Valor nutritivo: 350 calorías, 5.2 g grasa, 2.5 g fibra

- **Lonchera N° 02**

1 pan con huevo

1 plátano

Limonada (200 ml)

Valor nutritivo: 350 calorías, 0.5 g grasa, 2.1 g fibra

Lo que no debe contener una lonchera escolar

Bebidas artificiales o sintéticas: Como gaseosas y jugos artificiales, debido a que contiene colorantes y azúcares, que causan problemas alérgicos y favorecen la obesidad en los niños.

Embutidos: Como hot dog, salchichas, mortadela; ya que contienen mucha grasa y colorantes artificiales.

Alimentos con salsa: Como mayonesa o alimentos muy condimentados, alimentos chatarra, Caramelos, chupetines, chicles, marshmallows, grageas, gomitas hojuelas de maíz, Papas fritas. etc.

Estos no aportan ningún valor nutricional, solo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa de tipo saturada, promovedor de enfermedades.

Recomendaciones para preparar una lonchera saludable

Una lonchera saludable es aquella que está compuesta por alimentos con un alto valor nutritivo y cuyo consumo permite que los niños y niñas tengan un mejor rendimiento en la escuela. Una lonchera nutritiva también les ayuda a recuperar sus energías para realizar diferentes actividades, como jugar, estudiar, practicar deportes, atender a la clase, etc.

Es importante garantizar una alimentación saludable a fin de prevenir el sobrepeso y obesidad en los niños, además de actividad física diaria. Es importante incorporar a los niños en la preparación de sus loncheras incluso de las comidas en casa, es una forma divertida de enseñarles educación nutricional y que se involucren en la selección de los alimentos y preparaciones de cada día. Para la preparación de las loncheras escolares saludables, considerar lo siguiente:

- Incluye alimentos de los tres tipos de alimentos: fruta, bebida y un alimento sólido (como cereales como maíz, choclo, derivados como pan, tubérculos como papa, camote o yuca, leguminosas como habas, tarhui, saludables (sin añadido de sal, ni azúcar, ni aceite)
- Recuerda que la cantidad de los alimentos debe estar en función a la edad del niño, horarios y actividades que realiza.
- Deben ser fáciles de preparar y práctico para llevar en la lonchera escolar.
- Evita preparaciones con salsas o grasosas ya que se deterioran con facilidad.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE Nº 1

DATOS INFORMATIVOS:				
Instituciones Educativas	Barcia Boniffatti y Adventista Utcubamba			
Docente	<ul style="list-style-type: none"> - Perez Goicochea Flor Elvita - Uriol Delgado Stephany Patricia - Vigo Rodriguez Ruth Amelia 			
Edad	<p>4 años</p> <p>5 años</p>			
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE				
<p>“¿Qué alimentos debemos comer?”</p> <p>Fecha: 06 de octubre 2023.</p>				
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE	ÁREA: PERSONAL SOCIAL			
	COMPETENCIA: CONSTRUYE SU IDENTIDAD			
	CAPACIDADES: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Se valora así mismo ➤ Autorregula sus Emociones 			
	CRITERIO DE APRENDIZAJE: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Reconoce y diferencia los alimentos chatarra y saludables a través de un cuadro comparativo 			
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 50%; text-align: left;"> DESEMPEÑO: (4 años) </th> <th style="width: 50%; text-align: left;"> DESEMPEÑO: (5 años) </th> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;"> Toma la iniciativa para realizar acciones de cuidado personal, de alimentación e higiene de manera autónoma. Explica la importancia de estos hábitos para su salud. Busca realizar con otros algunas actividades cotidianas y juegos según sus intereses. </td> <td style="padding: 5px;"> Toma la iniciativa para realizar acciones de cuidado personal, de alimentación e higiene de manera autónoma. Explica la importancia de estos hábitos para su salud. Busca realizar con otros algunas actividades cotidianas y juegos según sus intereses. </td> </tr> </table>	DESEMPEÑO: (4 años)	DESEMPEÑO: (5 años)	Toma la iniciativa para realizar acciones de cuidado personal, de alimentación e higiene de manera autónoma. Explica la importancia de estos hábitos para su salud. Busca realizar con otros algunas actividades cotidianas y juegos según sus intereses.
DESEMPEÑO: (4 años)	DESEMPEÑO: (5 años)			
Toma la iniciativa para realizar acciones de cuidado personal, de alimentación e higiene de manera autónoma. Explica la importancia de estos hábitos para su salud. Busca realizar con otros algunas actividades cotidianas y juegos según sus intereses.	Toma la iniciativa para realizar acciones de cuidado personal, de alimentación e higiene de manera autónoma. Explica la importancia de estos hábitos para su salud. Busca realizar con otros algunas actividades cotidianas y juegos según sus intereses.			
¿QUÉ ME DA CUENTA DEL NIVEL DE LOGRO DE LA COMPETENCIA DEL NIÑO? (EVIDENCIA)	<p>Quando:</p> <p style="text-align: center;">Las niñas y los niños clasifican los alimentos saludables y no saludables en la ficha de trabajo.</p>			
MATERIALES	Fichas de trabajo, imágenes, tijeras, pinturas.			
	MOTIVACIÓN: <ul style="list-style-type: none"> ➤ La docente presenta cuatro adivinanzas acerca de los alimentos saludables. Anexo 01 <ul style="list-style-type: none"> ❖ Se realiza las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿De qué trató las adivinanzas? • ¿Creen que son alimentos saludables? ¿Por qué? • ¿De qué color eran los alimentos? 			
	SABERES PREVIOS <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rescatamos los saberes previos mediante preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Qué alimentos consumen en casa? ❖ ¿Por qué debemos consumir alimentos? ➤ Escuchamos sus respuestas. 			

INICIO	PROBLEMATIZACIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Se realizará la pregunta retadora: <ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Qué pasaría si no consumimos alimentos saludables?
	PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Que las niñas y los niños puedan reconocer los alimentos saludables y no saludables.
	GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DEL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La docente presenta el tema del día: <p style="text-align: center;">“¿Qué alimentos debemos comer?”</p> ➤ VIVENCIA DE EXPERIENCIAS. <ul style="list-style-type: none"> ❖ La docente pide a los niños sentarse en forma de U. ❖ La docente explica el propósito de la actividad a realizar. ❖ La docente presenta un cuadro comparativo. ❖ La docente presenta imágenes de alimentos chatarra y saludables. Anexo 02. ➤ DIALOGA A PARTIR DE LA EXPERIENCIA A ALGUNA SITUACIÓN. <ul style="list-style-type: none"> ❖ La docente junto con los niños describe las imágenes mostradas. ❖ La docente incentiva a las niñas y niños a participar. ❖ Los niños comunican lo observado en las imágenes. ❖ La docente realiza una explicación acerca de los alimentos saludables y no saludables. Anexo 03 ➤ TRANSFERENCIA A ALGUNA SITUACIÓN. <ul style="list-style-type: none"> ❖ La docente hace entrega la ficha de trabajo con la consigna: colorea, recorta y pega las imágenes donde corresponda. ❖ La docente acompaña, revisa y elogia el trabajo de las niñas y niños. ❖ Las niñas y los niños presentan su ficha de trabajo a la docente. ❖ La docente pide a las niñas y los niños que identifiquen los alimentos saludables. ❖ Las niñas y los niños colocan sus trabajos en el lugar indicado.
CIERRE	EVALUACIÓN
	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Cómo se sintieron hoy? ❖ ¿Qué hicimos hoy? ❖ ¿Qué alimentos son muy saludables? ❖ ¿Por qué es importante alimentarnos? ❖ ¿Qué pasa cuando no comemos comidas saludables?

EVALUACIÓN:

La docente evaluara haciendo uso la técnica de la observación, además considera los trabajos realizados de los niños (la meta cognición)

BIBLIOGRAFIA:

- ❖ MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2016)-“Programa Curricular de Educación Inicial”. Lima-Perú.

PEREZ GOICOCHEA FLOR ELVITA

URIOL DELGADO STEPHANY PATRICIA

VIGO RODRIGUEZ RUTH AMELI

Anexos

Adivinanzas

Las Verduras

ADIVINANZA

Un señor gordito,
muy coloradito;
no toma café,
siempre toma té.

El tomate



A veces
blanquitas,
a veces
negritas
y siempre
bolitas



es alargada y naranja.
Se la comen los conejos
para así llegara viejos.
... La zanahoria

Adivina adivinador,
¿cuál es la fruta que le avisa a su
papá que ya terminó?



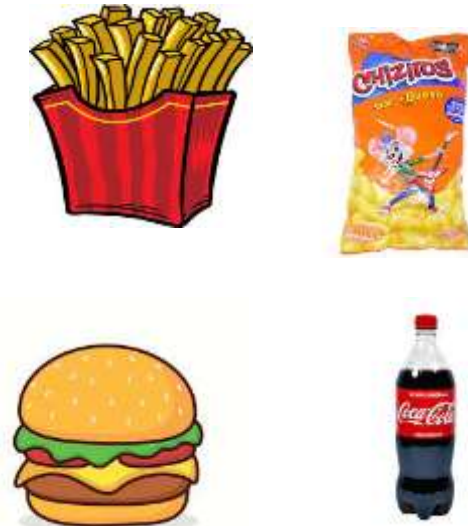
La papaya

Anexos

Alimentos saludables



Alimentos chatarra



Anexo 03

MARCO TEÓRICO

“¿Qué alimentos debemos comer?”

Cuando se consume alimentos saludables nos proporciona nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, esto permite a no enfermarnos.

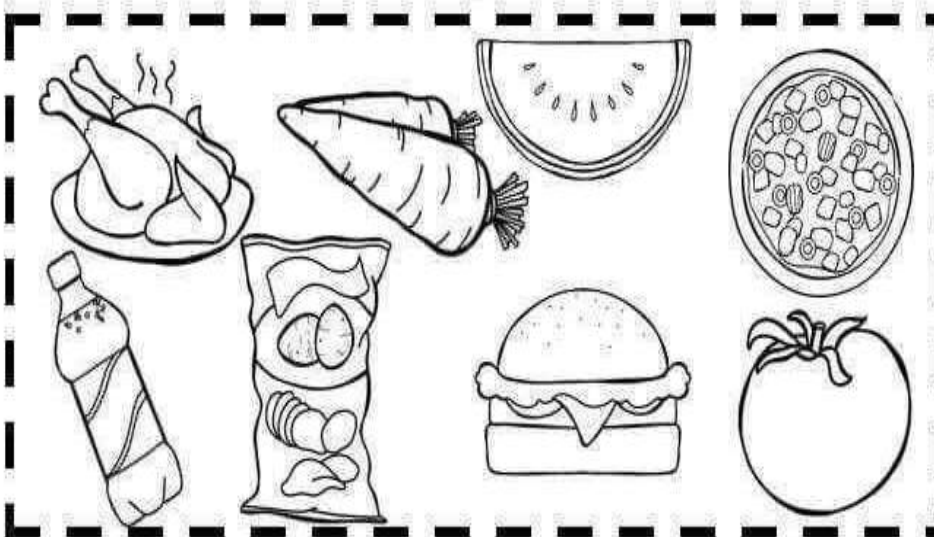
Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

“¿Qué alimentos debemos comer?”

NOMBRE:

Consigna: Colorea, recorta y pega según clasifiques los alimentos.

ALIMENTOS SANOS	ALIMENTOS CHATARRA



REGISTRO DIARIO

IE. BARCIA BONIFFATTI - 4 AÑOS

N°	ÁREAS	PERSONAL SOCIAL			situación
	Criterio de Aprendizaje Apellidos y Nombres	Reconoce y diferencia los alimentos chatarra y saludables a través de un cuadro comparativo			
		A	B	C	
01	BENAVIDES MALDONADO Liam Jesús				
02	CASTILLA FERNANDEZ Alessandro Sebastian				
03	DUAREZ DELGADO, Cristhofer Smith				
04	GARCIA GALLARDO Rodrigo Kaleb				
05	LLANOS YOMONA Ari Luhana Kalessi				
06	MONTENEGRO RISCO Gelen Kalessi				
07	OCHOA HERNANDEZ Antonella Angelith				
08	RAMOS JIMENEZ Rouse Elena				
09	SENMACHE SILVA Camila Alexandra				
10	ZEGARRA ACOSTA Pablo André				

URIOL DELGADO STEPHANY PATRICIA
DOCENTE DE AULA

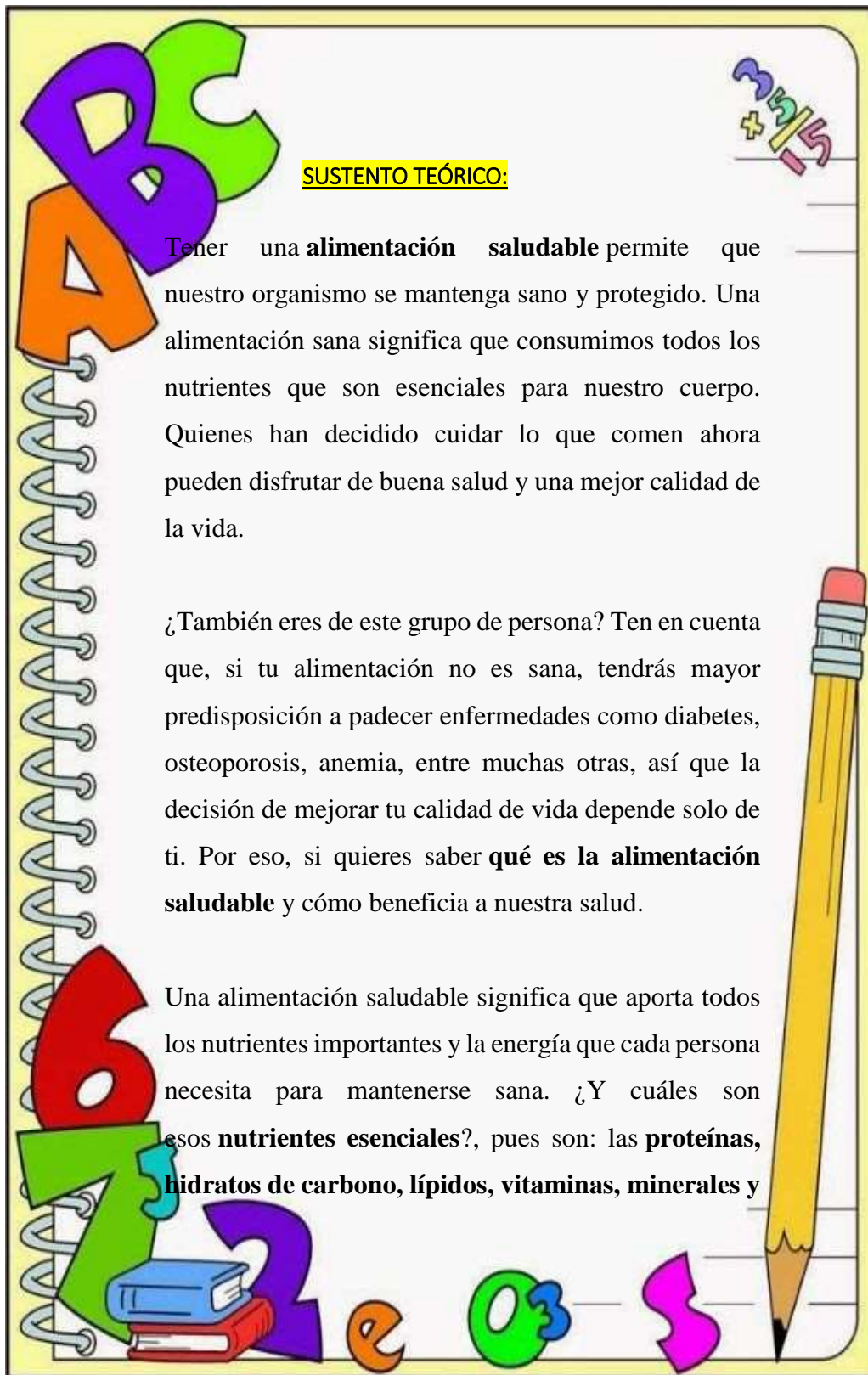
Actividad de aprendizaje N° 2

DATOS INFORMATIVOS:		
Institución Educativa	Barcia Boniffatti y Adventista Utcubamba	
Docentes	- Perez Goicochea Flor Elvita - Uriol Delgado Stephany Patricia - Vigo Rodriguez Ruth Amelia	
Edad de los niños	4 años 5 años	
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE		
“Jugamos al restaurante”		
PROPÓSITO DE APRENDIZAJE	ÁREA: Personal Social	
	COMPETENCIA: Construye su identidad	
	CAPACIDADES: Autorregula sus emociones	
	CRITERIO DE APRENDIZAJE: Cuando el toma la iniciativa para realizar de manera autónoma acciones de higiene y alimentación, y explica los benéficos de una alimentación saludable a través del juego del restaurante.	
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">DESEMPEÑO (4 AÑOS) Toma la iniciativa para realizar acciones de cuidado personal, de alimentación e higiene de manera autónoma. Explica la importancia de estos hábitos para su salud. Busca realizar con otros algunas actividades cotidianas y juegos según sus intereses.</td> <td style="width: 50%;">DESEMPEÑO (5 AÑOS) Toma la iniciativa para realizar acciones de cuidado personal de manera autónoma y da razón sobre las decisiones que toma. Se organiza con sus compañeros y realiza algunas actividades cotidianas y juegos según sus intereses.</td> </tr> </table>	DESEMPEÑO (4 AÑOS) Toma la iniciativa para realizar acciones de cuidado personal, de alimentación e higiene de manera autónoma. Explica la importancia de estos hábitos para su salud. Busca realizar con otros algunas actividades cotidianas y juegos según sus intereses.
DESEMPEÑO (4 AÑOS) Toma la iniciativa para realizar acciones de cuidado personal, de alimentación e higiene de manera autónoma. Explica la importancia de estos hábitos para su salud. Busca realizar con otros algunas actividades cotidianas y juegos según sus intereses.	DESEMPEÑO (5 AÑOS) Toma la iniciativa para realizar acciones de cuidado personal de manera autónoma y da razón sobre las decisiones que toma. Se organiza con sus compañeros y realiza algunas actividades cotidianas y juegos según sus intereses.	
¿QUÉ ME DA CUENTA DEL NIVEL DE LOGRO DE LA COMPETENCIA DEL NIÑO? (EVIDENCIA)	<p>Cuando el niño:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asume el rol de cocinero o comensal cuando interpreta el juego del restaurante nutritivo. 	
MATERIALES	Cartulina, papel bond de colores y blanco, frutas (papaya, piña, manzana), verduras (zanahoria, cebolla) menestras, etc,	
INICIO	MOTIVACIÓN:	
	Los niños y niñas sentados en asamblea presentan a los estudiantes dos imágenes, una en la que se evidencia un restaurante de comida nutritiva y otro restaurante donde ofrecen comida chatarra. (Anexo 1)	
	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué observamos en las imágenes? - ¿Los dos lugares son iguales? - ¿Qué alimentos ofrece el primer restaurante? - ¿Qué alimentos ofrece el segundo restaurante? 	
	SABERES PREVIOS	
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La docente realiza las siguientes interrogantes: <ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Qué alimentos les gusta consumir? ❖ ¿Qué alimentos prepara mamá en casa? 	
PROBLEMATIZACIÓN	¿Cómo podemos hacer nuestro propio restaurante?	

	<p>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</p> <p>➤ Hoy jugamos al restaurante de comida nutritiva</p>
<p>DESARROLLO</p>	<p>GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DEL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS</p> <p>La docente presenta el título de la actividad:</p> <p style="text-align: center;">“Jugamos al restaurante”</p> <p>Vivencia de experiencias</p> <p>La docente invita a los estudiantes a salir al patio, ahí se realizará la actividad.</p> <p>Los estudiantes observan que todo el lugar está decorado como un restaurante, hay una cocina grande con ollas, platos, vasos, sartèn, etc. Y unas mesas como de restaurante. (Anexo 2)</p> <p>La docente comenta: ¿Qué observamos? ¿Qué les gustaría jugar aquí?</p> <p>La docente muestra que hay unos disfraces de chef en los colgadores y pide voluntarios para dramatizar el juego asignando roles de chef, camarero y clientes.</p> <p>Dialogo a partir de la experiencia:</p> <p>Luego de realizar la actividad del juego al restaurante nutritivo, la docente y los estudiantes dialogan sobre lo sucedido:</p> <p>¿Qué hemos realizado?</p> <p>¿Quiénes fueron los chefs?</p> <p>¿Disfrutaste de la comida que preparan en este restaurante?</p> <p>Transferencia a otras situaciones:</p> <p>¿Qué alimentos debemos consumir en los restaurantes y en casa?</p> <p>¿Cómo deben estar preparados estos alimentos?</p> <p>¿Qué características tuvo nuestro restaurante?</p> <p>La docente comenta a los niños sobre la importancia de consumir alimentos ricos en nutrientes como las frutas, verduras, menestras, etc. Y que la preparación de estos debe ser con las medidas de higiene saludables, para que aporte nutrientes necesarios para su desarrollo y eviten las posibles enfermedades.</p>
<p>CIERRE</p>	<p>EVALUACIÓN</p> <p>➤ La docente plantea preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ ¿Cómo se sintieron hoy? ❖ ¿Qué hicimos hoy? ❖ ¿Qué materiales necesitamos? ❖ ¿Para qué nos servirá lo que hemos aprendido?

➤ **EVALUACIÓN:**

La docente evaluara haciendo uso la técnica de la observación, además considera los trabajos realizados de los niños (la meta cognición)



SUSTENTO TEÓRICO:

Tener una **alimentación saludable** permite que nuestro organismo se mantenga sano y protegido. Una alimentación sana significa que consumimos todos los nutrientes que son esenciales para nuestro cuerpo. Quienes han decidido cuidar lo que comen ahora pueden disfrutar de buena salud y una mejor calidad de la vida.

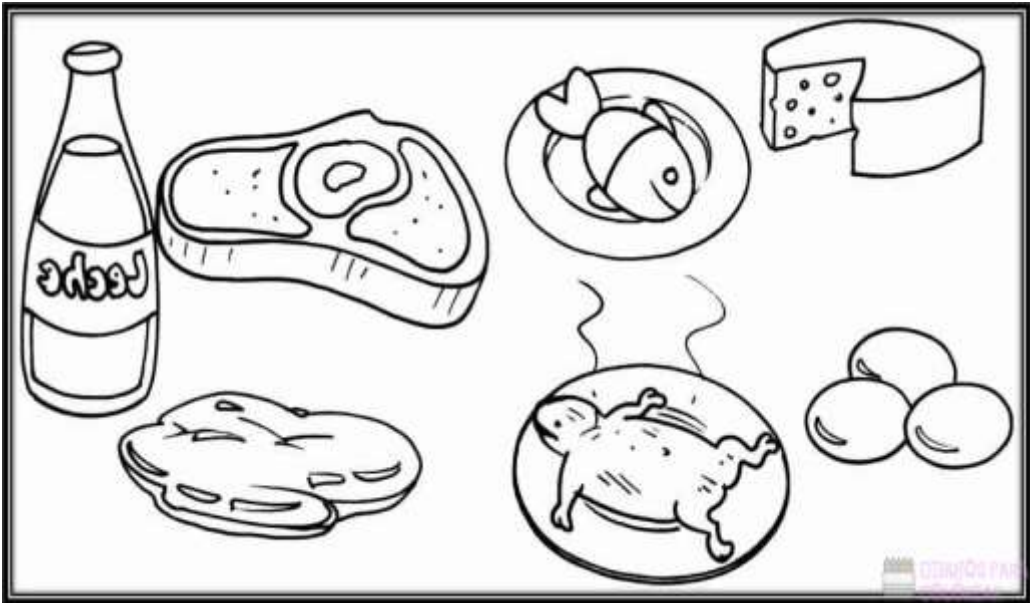
¿También eres de este grupo de persona? Ten en cuenta que, si tu alimentación no es sana, tendrás mayor predisposición a padecer enfermedades como diabetes, osteoporosis, anemia, entre muchas otras, así que la decisión de mejorar tu calidad de vida depende solo de ti. Por eso, si quieres saber **qué es la alimentación saludable** y cómo beneficia a nuestra salud.

Una alimentación saludable significa que aporta todos los nutrientes importantes y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. ¿Y cuáles son esos **nutrientes esenciales**?, pues son: las **proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y**

ANEXO 1

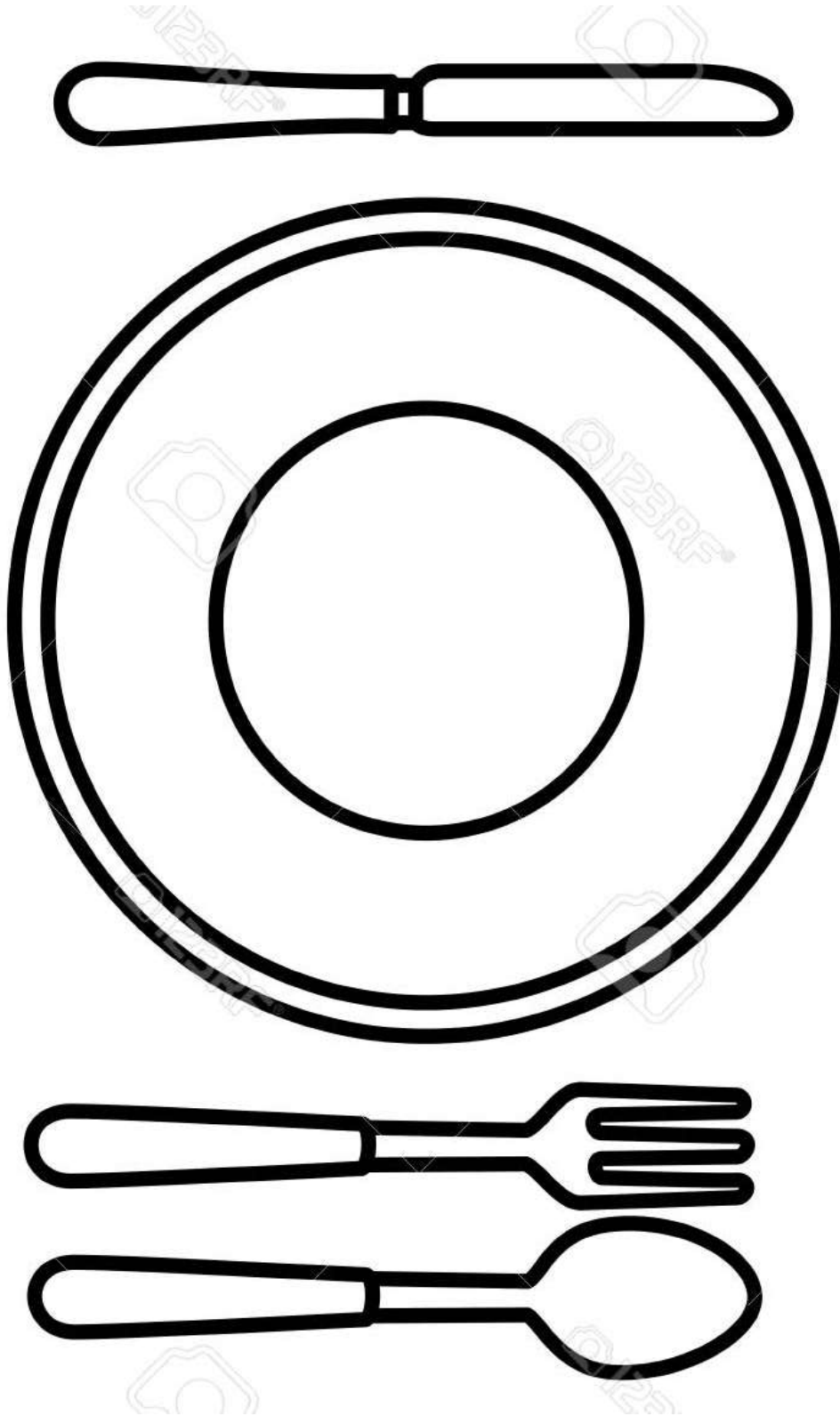


ANEXO 2



ANEXO 3

Recorta y pega dentro del plato del chef todos los alimentos nutritivos



REGISTRO DIARIO

IE. BARCIA BONIFFATTI - 4 AÑOS

N°	ÁREAS	Personal social			situación
	Criterio de Aprendizaje	Cuando el toma la iniciativa para realizar de manera autónoma acciones de higiene y alimentación, y explica los beneficios de una alimentación saludable a través del juego del restaurante.	A	B	
	Apellidos y Nombres				
01	BENAVIDES MALDONADO Liam Jesús				
02	CASTILLA FERNANDEZ Alessandro Sebastian				
03	DUAREZ DELGADO, Cristhofer Smith				
04	GARCIA GALLARDO Rodrigo Kaleb				
05	LLANOS YOMONA Ari Luhana Kalessi				
06	MONTENEGRO RISCO Gelen Kalessi				
07	OCHOA HERNANDEZ Antonella Angelith				
08	RAMOS JIMENEZ Rouse Elena				
09	SENMACHE SILVA Camila Alexandra				
10	ZEGARRA ACOSTA Pablo André				

DOCENTE DE AULA

Anexos Fotográficos



Nos reunimos con los padres de familia para informar sobre la propuesta del proyecto de tesis.



Realizando la clase Jugamos al Restaurante con todos mis amigos.



El día 24 de setiembre realizamos la clase de ensalada de frutas.



El día 28 de setiembre se realizó la clase de manera didáctica con el tema “Qué alimentos debemos comer”



Los niños del colegio Adventista desarrollando su ficha de trabajo de la clase de que alimentos debemos de comer.



En el colegio Barcia Boniffati se realizo la clases que debe llevar en mi lonchera.

