

**SECUENCIA DIDÁCTICA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LOS
EDUCANDOS DEL GRADO QUINTO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS DEL DISTRITO DE BUENAVENTURA.**



DIANA PATRICIA MOSQUERA GRUESO

CÓDIGO: 201666619

UNIVERSIDAD DEL VALLE

SEDE PACIFICO

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN CIENCIAS

NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL

BUENAVENTURA – VALLE DEL CAUCA

2021

**SECUENCIA DIDÁCTICA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LOS
EDUCANDOS DEL GRADO QUINTO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS DEL DISTRITO DE BUENAVENTURA.**



DIANA PATRICIA MOSQUERA GRUESO

CÓDIGO: 201666619

**Trabajo de grado para optar al título de Licenciada En Educación Básica Con Énfasis
en Ciencias Naturales Y Educación Ambiental**

DIRECTORA

Mg. SANDRA CASTRO VALENCIA

UNIVERSIDAD DEL VALLE

SEDE PACIFICO

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN CIENCIAS
NATURALES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL
BUENAVENTURA – VALLE DEL CAUCA**

2021

NOTA DE ACEPTACIÓN

Agradecimientos

Agradezco a Dios por este triunfo, que si no fuera por su gracia no lo hubiera logrado. Dios, tu amor y bondad no tienen límites, gracias por estar presente en cada momento de mi vida y en especial en esta etapa ofreciendo lo mejor para mí. Gracias por darme el privilegio de iniciar y también de terminar esta hermosa carrera.

A mi madre, que gracias a sus consejos y palabras de ánimo me han dado la fuerza necesaria para crecer y luchar por mis sueños, gracias por los valores enseñados que me han llevado alcanzar grandes logros. La quiero mucho.

A mi esposo, por el apoyo, comprensión y confianza que me has dado en los momentos más difíciles.

Al resto de mi familia, gracias por su cariño y todo lo que han hecho y seguirán haciendo por mí.

A mi hermosa tutora Sandra Castro, por su paciencia, palabras de aliento y dedicación frente a este documento.

Al resto de los profesores, gracias por el legado que han impartido en mí.

Contenido

Introducción	11
Capítulo I.....	14
Presentación y sustentación del problema de investigación.....	14
1.1 Justificación.....	14
1.2 Identificación del problema.....	20
1.3 Antecedentes	24
1.3.1 Herramientas didácticas para la enseñanza del concepto alimentación.....	25
1.3.2 Alimentación saludable en niños y adolescentes.....	28
1.2.3 Desarrollo de hábitos de alimentación saludable en niños y adolescentes	31
Capítulo II	34
Marco Teórico	34
2.1 Alimentación per se.....	35
2.1.1 Alimentación saludable	35
2.1.2 Factores que influyen en la alimentación	36
2.1.3 Hábitos de alimentación saludable y educación alimentaria.....	38
2.2 Abordaje educativo de las Ciencias Naturales	39
2.2.1 Los alimentos y la nutrición	39
2.2.2 Clasificación de los alimentos.....	42

	6
2.2.3 La alimentación de un niño en edad escolar	45
2.3 Secuencia didáctica	47
2.3.1 Estructura de la secuencia didáctica.....	48
Capítulo III	51
Diseño Metodológico	51
3.1 Objetivos	51
3.1.1 General	51
3.1.2 Específicos	51
3.2 Contextualización.....	52
3.3 Enfoque	54
3.4 Técnica o método de análisis.....	55
3.5 Selección de estrategias didácticas.....	56
3.5.1 Modelo de enseñanza	61
3.6 Análisis.....	65
3.6.1 Análisis de datos	65
3.6.2 Análisis didáctico	71
3.7 Diseño global de la secuencia didáctica.....	73
Capítulo IV	76
Resultados	76
4.1 Secuencia Didáctica de Alimentación Saludable para los educandos del grado Quinto de la	

Institución Educativa Francisco José de Caldas del Distrito de Buenaventura.	76
4.1.1 Primera sesión	77
4.1.2 Segunda sesión	83
4.1.3 Tercera sesión.....	89
4.2 Evaluación docente.....	93
Capítulo V	96
Conclusiones y Recomendaciones	96
5.1 Conclusiones	96
5.2 Recomendaciones	98
Bibliografía	99
Anexos.....	105

Tabla de Ilustraciones

Ilustración 1 Plato saludable de la familia colombiana.....	45
Ilustración 2 Propuesta indicativa para construir una secuencia didáctica	49
Ilustración 3 Aplicación de criterio de selección	59
Ilustración 4 Respuestas ¿qué es alimentación saludable?.....	67
Ilustración 5 Alimentos saludables de la tienda escolar.....	69
Ilustración 6 Alimentos consumidos de la tienda escolar	70
Ilustración 7 Lista de alimentos	77
Ilustración 8 Elaboración propia basado en el modelo plato de comida saludable del ICBF ..	78
Ilustración 9 Secuencia del saber	79
Ilustración 10 Clasificación de los alimentos.....	81
Ilustración 11 Clasificación de los alimentos.....	82
Ilustración 12 ¿Qué es alimentación saludable?	83
Ilustración 13 Hábitos de alimentación.....	86

Listado de Tablas

Tabla 1 Niveles de Aprendizaje	64
Tabla 2 Diseño global	74
Tabla 3 Aciertos y desaciertos	80
Tabla 4 Encuesta de consumo de alimentos.....	80
Tabla 5 Mis datos personales	89
Tabla 6 Mi diario de alimentación	90
Tabla 7 Cumplimiento de las recomendaciones.....	91
Tabla 8 Cuadro de evaluación.....	95

Lista de gráficos

Gráfico 1 Sexo.....	65
Gráfico 2 Edades	66
Gráfico 3 Alimentos consumidos con regularidad.....	68
Gráfico 4 Productos consumidos entre comidas	68

Resumen

Esta monografía es una propuesta de secuencia didáctica para los estudiantes del grado quinto de la Institución Educativa Francisco José de Caldas del Distrito de Buenaventura. Esta secuencia pone al niño en el rol de investigador, para que sea él quien obtenga la información que le permita reflexionar y generar hábitos de alimentación saludable significativos en su vida, a través de la implementación de actividades que permitan reforzar los conceptos básicos desde el descubrimiento y análisis de sus hábitos diarios de alimentación.

Abstract

This monograph is a proposed didactic sequence for fifth grade students of the Francisco José de Caldas Educational Institution of the District of Buenaventura. This sequence puts the child in the role of researcher, so that it is he who obtains the information that allows him to reflect and generate significant healthy eating habits in his life, through the implementation of activities to reinforce the basic concepts from the discovery and analysis of their daily eating habits.

Palabras Claves: Educación, niños, alimentación, hábitos, saludable, secuencia didáctica, propuesta.

Introducción

Este trabajo de investigación plantea el diseño y construcción de una secuencia didáctica, mediante la cual se pretende abordar la temática de alimentación saludable con estudiantes del grado quinto de educación básica de la Institución Educativa Francisco José de Caldas del distrito de Buenaventura, con la finalidad de despertar en ellos el interés por adquirir hábitos alimenticios positivos, y brindarles a los docentes elementos importantes que dinamicen la interacción en el aula.

Debido a ello, este trabajo de investigación toma como punto de partida un análisis directo de los patrones alimenticios que manifiestan los niños de quinto grado tanto en los espacios escolares, como en su entorno familiar, y articula esta información con el abordaje desde el aula de las temáticas entorno a la alimentación.

“La educación orientada a las habilidades básicas que ha tendido a dominar en las dos últimas décadas (...) parece demasiado limitada. Una vez más los críticos escolares están pidiendo que los alumnos vayan más allá de los hechos, para convertirse en personas capaces de resolver problemas y en pensadores creativos que vean las posibilidades múltiples de lo que están estudiando y que aprendan cómo actuar a partir de sus conocimientos” (Perrone, 1999, pág. 49)

El planteamiento anterior es muy importante y es en esa dirección en la que se deben orientar los procesos escolares, pero en las Instituciones de carácter oficial la realidad es más compleja, ya que existen diversos factores como: la alta cifra de estudiantes por curso, las complejas situaciones de vida de algunos estudiantes, la falta de apoyo de los padres, entre otras

problemáticas que agregan complejidad y ralentizan el desarrollo del proceso educativo, resultando casi insignificante las estrategias utilizadas para transformar la educación actual en Colombia, de tal forma que el aprendizaje resulte más significativo para el estudiante, especialmente en temas que tienen que ver con aspectos de vital importancia en la vida del niño como lo es la alimentación. Tal es la preocupación que el estado colombiano; ante las altas cifras de obesidad, malnutrición y otras enfermedades presentadas en niños, ha dirigido la atención hacia la promoción de la educación alimentaria en los hogares y las instituciones como estrategia de prevención.

Sin embargo, el proceso de enseñanza de las Ciencias Naturales en muchas de las Instituciones educativas de Colombia, especialmente durante la básica primaria, aún conservan el modelo de educación tradicional en el que el estudiante es un receptor de la información que le proporciona el docente. A pesar de que existen múltiples teorías que desde lo pedagógico y didáctico fomentan una educación más didáctica, motivacional, participativa y activa, las cuales ubican al estudiante en el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje y al docente como un mediador.

En ese sentido, el diseño de esta secuencia didáctica para abordar la temática de la alimentación saludable pretende acercar la cotidianidad del estudiante al entorno escolar y motivarlo para que sea un actor activo de su proceso de aprendizaje, y a su vez le encuentre sentido a lo aprendido en el aula al ponerlo en contexto con su realidad y usarlo para abordar situaciones problemas que se le puedan presentar, siendo también un elemento pedagógico de gran apoyo para los docentes ya que les permitirá mejorar y dinamizar su enseñanza, y alejarse de los procesos educativos repetitivos traídos de la educación tradicional.

En la construcción del presente trabajo, se podrá referenciar el proceso de análisis documental y recolección de datos que permitieron definir el andamiaje del mismo y diseñar la secuencia didáctica, el proceso de construcción que se fundamentó en la metodología cualitativa, iniciando con un análisis de la problemática observada, la posterior revisión documental profunda sobre la literatura pertinente a la alimentación saludable, y los elementos didácticos y pedagógicos fundamentales en la construcción de las secuencias didácticas, que llevaron a proponer una secuencia didáctica de alimentación saludable para los estudiantes del grado quinto de la Institución Educativa Francisco José de Caldas, el cual pretende ser una herramienta pedagógica para el docente en el aula de clase y consta de cinco capítulos.

El primer capítulo, contiene los aspectos preliminares de la investigación como la justificación e identificación del problema donde se expone la realidad de la situación de alimentación infantil en Colombia y de los estudiantes del grado quinto de la Institución Educativa Francisco José de Caldas. Además de los estudios, monografías y otros documentos previos que se relacionan y aportan a la investigación y diseño del objetivo de esta monografía. En el capítulo dos denominado marco teórico, encontramos los lineamientos temáticos y de soporte argumental sobre los que se sustenta la investigación, llevándonos así al capítulo tres donde se presentan los objetivos, las técnicas de investigación, las estrategias y demás aspectos metodológicos que se ejecutaron para el diseño de la secuencia didáctica, la cual se presenta en el capítulo cuatro y se compone de tres sesiones donde se presentan las actividades a realizar con la intención de que esta sea simple y sencilla, de manera que resulte factible y de fácil aplicación. Finalmente, se cierra con las conclusiones y recomendaciones, que desde mi rol como estudiante considero deben promoverse para que la educación en las Ciencias Naturales se más significativa.

Capítulo I

Presentación y sustentación del problema de investigación

1.1 Justificación

En la actualidad, se entiende por alimento toda sustancia o producto de cualquier naturaleza, sólida o líquida, natural o transformado, que por sus características, aplicaciones, componentes, preparación y estado de conservación sea susceptible de ser habitual e idóneamente utilizado para alguno de los siguientes fines: normal nutrición humana, fruitivos, productos dietéticos en casos especiales de alimentación humana, (Astiasarán, Martínez, & Muñoz, 2015, pág. 13) que quiere decir, que ya no solo aquello que nos proporciona la naturaleza es considerado alimento sino también todo aquel producto de la injerencia humana se ha convertido en parte del menú casi diario de muchas personas.

La alimentación es una actividad imprescindible para la supervivencia de todos los seres vivos, y varía según el tipo de organismo: plantas, animales, seres humanos, entre otros, manteniéndose en una constante evolución debido a los factores biológicos que intervienen, pero que en los seres humanos debemos incluir además los psicológicos, sociales, culturales e históricos.

Todos estos factores, han contribuido a la evolución y han definido a partir de las características de las poblaciones los hábitos alimenticios de la humanidad, determinando aspectos como los tipos de alimentos que se consumen, más no en las necesidades nutricionales que en escala general todos los seres humanos debemos cumplir para llevar una vida óptima. Es decir, “la composición exacta de una alimentación variada, equilibrada y saludable estará determinada por las características de cada persona (edad, sexo, hábitos de vida y grado de

actividad física), el contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable siguen siendo los mismos”. (OMS, 2021) Y en los niños la situación no es diferente, pero sí debe ser tratada de manera especial.

La alimentación infantil debe proporcionar la energía y los nutrientes adecuados acordes a las necesidades individuales para lograr un correcto crecimiento, desarrollo y estado de salud. Durante la infancia, además de cuidar la alimentación, es importante tener en cuenta que se adquieren los hábitos alimentarios que determinarán la alimentación durante el resto de la vida y que afectarán la salud tanto presente como futura. Por ello, se debe tener especial cuidado en la educación nutricional del niño intentando que aprenda a realizar una dieta nutricional equilibrada y que adquiera unos hábitos alimentarios saludables. (Astiasarán, Martínez, & Muñoz, 2015, pág. 69)

Con lo anterior, se hace cada vez más ineludible reconocer que “aprender a comer debe ser algo así como el aprendizaje de los senderos por los que siempre se debe transitar, un apartado fundamental en la educación de los niños en la familia y en el colegio” (Mardomingo, 2003, pág. 42) Este último, con la muy alta responsabilidad de influir positivamente desde todos los ámbitos a la creación de un entorno alimentario saludable para el estudiante, entendiendo que;

El entorno alimentario escolar hace referencia a todos los espacios, infraestructuras y circunstancias dentro de las instalaciones escolares y en sus alrededores en que se encuentran, obtienen, compran o consumen alimentos (por ejemplo, pequeñas tiendas, quioscos, cantinas, vendedores de alimentos, máquinas expendedoras), y al contenido nutricional de esos alimentos. El ambiente también incluye toda la información disponible, la promoción (comercialización,

publicidad, marcas, etiquetas de los alimentos, envases, promociones, etc.) y el precio de los alimentos y productos alimenticios. (FAO, 2021)

Permitiéndonos afirmar que proporcionar, proveer de alimentos al niño y/o estudiante no es suficiente, también es fundamental que el niño comprenda y reflexione sobre lo que come para que pueda elegir alimentos que sean saludables para él. Se deduce que más allá de relegar toda la responsabilidad de una alimentación saludable a los adultos tanto en el entorno familiar como educativo, se debe hacer al niño participante activo de la misma.

Desde la educación, existen múltiples alternativas y estudios desde las diferentes áreas que se han preocupado por estudiar, analizar y proveer de herramientas a las Instituciones para que contrarresten esta problemática. Siempre velando, que como se trata de un tema que implica la estabilidad no solo física sino también emocional del niño, las intervenciones no pueden ser invasivas en la medida que puedan provocar hostilidades en la relación que éste establezca con su cuerpo, es decir, el niño no debe ver como una obligación académica más las actividades que se han de implementar.

Podemos decir que a través de la enseñanza de las Ciencias se puede colaborar a mejorar la calidad de vida de las personas, a través de pautas que los ayuden a tomar decisiones responsables en relación con el cuidado de la salud, la prevención de enfermedades, el cuidado del medio ambiente y una actitud crítica con relación a la selección y uso de los materiales y de los recursos (educación como consumidor responsable). (Veglia, 2007, pág. 19)

Por tanto, esta propuesta de una secuencia didáctica sobre alimentación saludable en los educandos del grado quinto resulta importante como aporte a las estrategias pedagógicas que se

pueden implementar en las Instituciones; ante las pocas propuestas que se pueden encontrar en el Distrito, para prevenir y comenzar a desacelerar potenciales casos, porque:

1. La implementación de secuencias didácticas, resultan óptimas y de fácil acceso para la comunidad académica en la medida que permiten un trabajo conjunto, práctico y de constante análisis de los cambios en el entorno aplicado, es decir, son estrategias pedagógicas que permiten generar soluciones a problemáticas de manera gradual sin ser invasivas, pues requieren para su formulación y ejecución de un reconocimiento de las dinámicas y entre las personas del espacio que se intervendrá.

Por ello, cuando hablamos de secuencias didácticas entendidas como “conjunto de actividades de aprendizaje interrelacionadas y encadenadas, orientadas a la elaboración de un producto final que responda satisfactoriamente a la práctica social y cultural que le da sentido”¹ y entendemos que “la alimentación es un hecho biopsicosociohistoricocultural” (Guidonet, 2007, pág. 43) y económico que se ve envuelta en una serie de problemáticas, podemos relacionar la pertinencia del enlace de los temas en torno al objetivo de generar hábitos de alimentación saludable, desarrollando así las competencias que permitan transformar el conocimiento en herramientas que los estudiantes pueden poner en práctica en su vida diaria.

Y que, en el caso particular de la Institución, resulta apropiada ya que la sencillez del diseño de las clases, la optimización en la duración del aprendizaje de las diferentes temáticas, la facilidad de evaluar de manera objetiva y puntual y la adhesión de herramientas tecnológicas en el desarrollo de la clase, proporciona grandes beneficios a la hora de ponerla en marcha, debido a

¹ Recuperado de:

<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:DgAw8qGOpm8J:https://www.upf.edu/web/ecodal/glosario-secuencia-didactica+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=co&client=opera-gx>

que las condiciones socioeconómicas, de virtualidad y las características culturales de la zona influyen visiblemente en los hábitos alimenticios de los estudiantes, y por tanto, deben ser particularizadas.

De ahí la relevancia de la secuencia didáctica, ya que planifica sistemáticamente el proceso de transformación de la información en aprendizaje a través de métodos y metodologías de enseñanzas. Las estrategias hacen esa función mediadora compartiendo teoría y práctica, funcionando como una guía de acción para los docentes que ha sido debidamente pensada y reflexionada.

2. La edad en la que se encuentran los niños y niñas de la básica primaria, enfocándonos en los estudiantes de grado quinto de edades entre los 10 y 13 años, se caracteriza por ser un periodo decisivo en el que se adquieren logros de realidad y el sentido del deber y de la responsabilidad. “Consagra sus energías al mejoramiento de sí mismo y la conquista de personas y cosas. Todo ello como la realización de la competencia o capacidad” (Posada, Gómez, & Ramírez, 2005, pág. 159).

En esta etapa según (Piaget, 1979) el niño de entre los 7 y 12 años (etapa de operaciones concretas), puede empezar a emplear la lógica sobre lo que ha experimentado y manipularlo de una manera simbólica. Por lo que esta edad y etapa escolar del niño resulta ideal porque no solo aún necesita de cuidados alimenticios nutricionales que garanticen su desarrollo y crecimiento, sino porque se está a tiempo de corregir deficiencias y hábitos, es decir, “el rechazo a la comida se basa en los gustos por los alimentos o en el peligro que pueden presentar, y no es hasta la etapa de operaciones concretas (7-11 años) cuando sus decisiones son más flexibles y razonadas, introducen el pensamiento lógico, el rechazo lo justifican por ser inapropiado y comienzan a

tener una idea básica de la contaminación alimentaria” (López, Martínez, & Ayuso, 2021, pág. 6) lo que nos lleva a firmar, que el niño ya está en la capacidad de comprender y apropiar a través del pensamiento lógico los conocimientos que se le proporcionan y lo acompañaran en su siguiente etapa escolar donde deberá ser más independiente.

Por otra parte, en esta edad, la influencia de los padres resulta de vital importancia en la formación del criterio. Parafraseando la teoría de Vygotsky citado por (Gallardo & Camacho, 2008, pág. 51), podemos entender que el aprendizaje se da también a través de la interacción social, es decir, el niño aprende gracias a la colaboración de otros que participan del mismo entorno y contexto social

Entonces, cuando hablamos de hábitos lo hacemos de un “modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”,² que se presentan en nuestro entorno, es decir, asumimos algunos comportamientos porque suelen ser el común denominador entre las personas a nuestro alrededor y la posibilidad de que dichos hábitos sean duraderos en el tiempo se proyectan de mejor manera en edades tempranas. Y además “la escuela ha logrado constituirse como una institución de carácter obligatorio, lo que ha dado lugar a la interacción de un gran número de personas, desde los docentes y estudiantes y sus respectivas familias, a personal auxiliar y de apoyo, que despliegan y se relacionan a través de sus distintos roles, construyendo día a día un espacio de convivencia que le da a la escuela un sello sociocultural particular. (UNESCO, 2004)

Finalmente, como una egresada que tuvo la oportunidad de conocer la importancia que se le da en la Institución Educativa Francisco José de Caldas a la alimentación, preocupa que la

² Recuperado de: <https://dle.rae.es/hábito>

propuesta de educar para concientizar y promover en los estudiantes hábitos de alimentación saludable no terminen quedándose ni siquiera en el papel. Por ello esta investigación busca aportar un nuevo instrumento al docente de ciencias naturales para que aborde la temática de alimentación saludable de manera dinámica, energética y emotiva, fortaleciendo la interacción del conocimiento obtenido en clase con el entorno natural, lo que permitirá que los educandos interioricen los saberes, compartiéndolo en sus hogares para mejorar su calidad de vida, gracias a un trabajo ejecutable en su realidad inmediata, basado en la experiencia de todos los participantes.

1.2 Identificación del problema

En Colombia dentro del campo de las Ciencias Naturales; área a la cual le compete principalmente todo lo relacionado a los seres vivos, puede evidenciarse en los Lineamientos Curriculares y Estándares del Ministerio de Educación Nacional, que no es sino hasta el bachillerato que aparece el siguiente objetivo: *“toma decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud”* (MinEducación, Estándares Básicos de Competencias en Ciencias Naturales y Sociales, 2021), lo que demuestra que existe un gran vacío en la formación, estudio, práctica y aplicación de hábitos de alimentación saludable en la primaria y básica media, que si bien es insinuada se hace de manera poco contundente ya que el aprendizaje está enfocado en la adquisición de conocimientos.

Lo cual puede evidenciarse también en los planes curriculares de los docentes donde la temática no es abordada significativamente y por tanto los estudiantes no identifican claramente el por qué es importante alimentarse sanamente y los efectos que puede tener en el cuerpo humano, como ocurre en el grado quinto de educación básica primaria de la Institución

Educativa Francisco José de Caldas, donde se pudo evidenciar durante la práctica docente que los niños del grado quinto consumían con regularidad productos con altos niveles de azúcar o grasas provenientes de la Tienda Escolar y que esta situación no era regulada ni por los administrativos ni por los docentes y padres de familia.

Resultando aún más preocupante que los avances que la Institución ha hecho a nivel pedagógico respecto a la temática de alimentación saludable presentan un retroceso, pues hasta el año 2017 los estudiantes que se graduaban de la Institución Educativa Francisco José de Caldas, lo hacían de entre varias modalidades en la modalidad de Nutrición y Salud y Manipulación y procesamiento de alimentos con productos del mar, de las cuales solo la primera era ejecutada como una asignatura y la segunda reemplazada con la elaboración de panes y galletas, con el propósito de brindar un conocimiento práctico a los jóvenes que les significara una oportunidad laboral. En la actualidad, dichas modalidades fueron reemplazadas con Comercio y Sistemas.

En los grados pertenecientes a la básica primaria, ni siquiera era considerada la asignatura Nutrición y Salud, por lo que son los docentes los que se encargan de proporcionar la información necesaria sobre alimentación y hábitos saludables a los estudiantes. Sin embargo, el acercamiento no es significativo y la eficacia de las intervenciones resultan casi nulas, sumado a que al interior de la Institución no existen cifras que puedan permitir tener un panorama general del estado de nutrición de los niños.

Si tenemos en cuenta que según un estudio de la Unicef denominado Niños, alimentación y nutrición del año 2019, que busca hacer referencia al estado mundial de la infancia, “Al menos 1 de cada 3 niños menores de 5 años está desnutrido o tiene sobrepeso, y 1 de cada 2 padece

hambre oculta, lo que menoscaba la capacidad de millones de niños para crecer y desarrollar su pleno potencial” (Unicef, 2019)

A nivel nacional, las cifras parecen no menos alentadoras. La Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) en su último estudio poblacional reporta que casi el 5% de los niños y niñas menores de cinco años padecen algún tipo de desnutrición y un 13,4 % de niños y adolescentes entre 5 y 17 años presentan sobrepeso u obesidad. (Ortega & Chito , 2021, pág. 2)

En el departamento del Valle del Cauca, la situación es igual de alarmante. En 2016, la gobernación hizo un estudio nutricional y encontró que los niños presentaban un 30% de malnutrición, un 7% de desnutrición, un 23% de sobrepeso y un 7% de obesidad franca. (...) en la siguiente medición, la obesidad franca sigue aumentado. Del 7% pasó a 9%”.³

Todo lo anterior, se ve reflejado, entre otros factores, a los cambios en la alimentación infantil colombiana. Según ENSEIN (2010) “Una gran cantidad de los niños de edad escolar, no tienen una alimentación saludable, reflejada en un escaso consumo de frutas y verduras diariamente (71,9% no consumen frutas y 75% verduras), consumo de embutidos, comidas rápidas semanalmente y gaseosas o refrescos y productos de paquete diariamente con el (56,2%, 24,5% y 21,6% respectivamente), relacionados a múltiples factores como gustos, falta de tiempo, despreocupación nutricional, y por lo que observan en las publicidades de televisión”.

En esa medida, con el objetivo de hacerle frente a la situación, a nivel nacional se han propuesto estrategias como la prohibición de venta de comida chatarra en las Instituciones

³ Recuperado de: <https://www.semana.com/educacion/articulo/valle-del-cauca-prohibe-comida-chatarra-en-sus-colegios/609655/#:~:text=Y%20es%20que%20las%20cifras,un%207%25%20de%20obesidad%20franca.>

Educativas hasta la promulgación de leyes como la Ley 1355 del 2009 sobre la obesidad, que propone el aumento en la venta de frutas y verduras en las tiendas escolares o la ley de etiquetado promovida por la asociación de Red PaPaz.

Todas las anteriores acciones son relevantes en el proceso de concientización y cuidado en la alimentación infantil, que evidencia también que el problema de fondo está en los hábitos de alimentación de la población colombiana, en el mismo estudio de la ENSIN (2010) se evidenció que “en muchos casos algunos padres por falta de información acostumbran a sus hijos a dar alimentación rápida antes que frutas y verduras,” ocasionando no solo una mala alimentación y aversiones en la salud, sino que por estar en edad escolar presentan también diferentes inconvenientes en su aprendizaje y problemas de actitud, que se ven reflejados en irritabilidad, agresividad, dificultad de comprensión y falta de interés por el ámbito académico.

Lo que nos permite afirmar, que si bien, es innegable e indiscutible que los hábitos de alimentación se forjan en el seno de la familia, también resulta innegable que las Instituciones Educativas tienen una gran influencia en los hábitos alimenticios que los niños adquieren, por ser el segundo lugar donde pasan la mayor parte del tiempo durante su crecimiento.

En este sentido, si entendemos que la debida “atención al proceso educativo implica una concepción de la persona, de la realidad social, de las relaciones intersubjetivas, de la acción y de la ética” (Matos & San Juan Fernández, 2012, pág. 28), podemos hablar que la alimentación es también parte de la construcción del niño como ser social ya que es fundamental para su supervivencia, y su comprensión le permitirá mantener una mejor visión de su condición personal, puesto que en esta edad ya debe “Identificar algunos sistemas (órganos y aparatos) de

los seres vivos y la función que ellos cumplen: las partes de una planta; los *sistemas digestivo*, respiratorio, reproductor, etc., en personas y animales. (MinEducación, 2021, pág. 81)

Reforzando la premisa de que los procesos formativos no solo se centran en el desarrollo académico de los educandos dentro de la Institución educativa, sino también en reconocer claramente la importancia que tienen otras áreas del desarrollo que incluyen la salud, el cuidado y autocuidado que afectan de manera positiva o negativa su vida de manera general. Por lo tanto, establecer un equilibrio en las responsabilidades y realizar una corrección temprana de los malos hábitos alimenticios, significaría mejor calidad de vida para los alumnos y sus familias.

Es por ello, que en el ejercicio surge la pregunta de cómo aportar a la creación de hábitos saludables de alimentación en los niños desde la escuela con una participación activa tanto del docente, el estudiante y la familia, sin que esto se convierta en una angustia académica más para ninguna de las partes. La implementación de una secuencia didáctica resulta la estrategia pedagógica más conveniente, llevándonos así, a descifrar el siguiente interrogante: **¿Cómo diseñar una secuencia didáctica de alimentación saludable para los educandos del grado quinto de la Institución Educativa Francisco José de Caldas del distrito de Buenaventura?**

1.3 Antecedentes

De la revisión teórica y bibliográfica realizada para el desarrollo del presente trabajo de investigación se seleccionaron varios documentos que están muy relacionados con la enseñanza del concepto alimentación saludable, y en función de la pregunta de investigación planteada fueron agrupados a partir de tres criterios: 1. Herramientas didácticas para la enseñanza del concepto alimentación. 2. Alimentación saludable en niños y adolescentes. 3. Desarrollo de hábitos en niños y adolescentes.

El primer criterio corresponde a trabajos enfocados en la indagación de herramientas que permiten abordar y enrutar de manera didáctica los temas más importantes y pertinentes a tratar en torno al concepto de alimentación de acuerdo a la edad y nivel escolar de los estudiantes, que mejoran el proceso de enseñanza dentro y fuera del aula. El segundo criterio, se centra en trabajos e investigaciones que permiten conocer las percepciones de los niños y adolescentes en edad escolar sobre alimentación saludable, prestando particular atención a las principales características y elementos tenidos en cuenta en el abordaje de la temática, las estrategias utilizadas, los resultados y conclusiones que permiten hallar los puntos en común que revelan intereses y deficiencias a tener en cuenta.

Al tercer criterio, hacen parte trabajos de investigación que hayan implementado estrategias para adquisición de hábitos de alimentación saludable en niños dentro del aula de clase, los cuales nos permiten identificar los principales factores y recomendaciones que se deben tener en cuenta para llevar una vida saludable. Un aspecto fundamental a tener en cuenta, es que existe una gran variedad de secuencias didácticas de alimentación saludable, por lo que algunos de los antecedentes están orientados al diseño de las mismas, resultando completamente útiles a la hora de identificar diferentes estrategias utilizadas para el desarrollo de las mismas.

1.3.1 Herramientas didácticas para la enseñanza del concepto alimentación.

El trabajo monográfico de Aura Ortiz Salcedo (2018) de la Universidad del Valle plantea diseñar una propuesta didáctica en la que se haga uso del blog, como mediador pedagógico que permita fortalecer los procesos de enseñanza-aprendizaje de las ciencias naturales, en la Institución Educativa San Vicente, del Distrito de Buenaventura denominado *Diseño de una*

propuesta didáctica para abordar la temática de los alimentos en grado quinto, haciendo uso del blog.

La investigación estuvo enfocada desde la perspectiva del Aprendizaje Significativo de Ausubel y los estándares de competencias emitidos por el MEN que proponen un aprendizaje basado en el desarrollo de competencias, con el fin de que el estudiante pueda, en su cotidianidad, poner en ejercicio lo aprendido en la escuela, y solamente cuando el aprendizaje es significativo, no se olvida y pueda trasladarse al día a día. Para ello, la investigación de nivel explicativa utilizó técnicas de carácter mixto donde se realizó recolección de datos directamente en la institución además de la observación de las clases por parte de la autora para formular una alternativa diferente que permitiera otra forma de acercamiento al conocimiento y de aprendizaje sobre el tema de los alimentos. Se ejecutaron entrevistas de percepción, encuestas de satisfacción entre los estudiantes, de medición del conocimiento e interés tecnológico tanto de la docente como de los estudiantes, observación de la clase, tutorías de creación de blogs, entre otras para finalmente presentar el proyecto: “Los alimentos, la clave de la buena salud” donde se construyeron tres unidades temáticas para desarrollar el concepto de alimentación, lo cual permitió a los estudiantes conocer el proceso de la alimentación, establecer diferencias entre alimentación y nutrición, reconocer la conformación de la pirámide alimenticia y obtener información nutricional para, de manera autónoma, descubrir la forma adecuada de alimentarse y transformar los hábitos alimenticios propios y de su entorno familiar, por medio de actividades educativas atractivas e incluso divertidas, que estimulan el aprendizaje activo y la reflexión.

Aunque no se pudo aplicar, el proceso concluyó con la elaboración del blog por parte de la autora, donde quedaron las siguientes conclusiones: los estudiantes están listos para interactuar con nuevas formas de aprendizaje y demuestran un alto interés por ello, pues se pudo evidenciar

que a las estudiantes lo que menos les agrada es dibujar, tomar dictado, exponer y ser evaluadas y por tanto cuando se recurre a la memorización, por ejemplo, de los conceptos no hay interés ni entusiasmo y no se generan dudas o preguntas. Por ello, las docentes deben mediar entre los recursos tradicionales y los recursos actuales para mejorar las competencias de aprendizaje, siendo fundamental que las Instituciones Educativas den un mejor uso a los recursos tecnológicos que poseen.

Esta investigación aporta en gran medida a la investigación propia ya que establece parámetros conceptuales sobre la alimentación a través de las unidades didácticas, permite identificar que los estudiantes mejoran su interés por los temas propuestos en la clase cuando interactúan con elementos de su cotidianidad, y nos reafirma que el docente debe también reaprender en el proceso de enseñanza de las ciencias. La monografía es una muy buena fuente bibliográfica y guía metodológica que direcciona el uso de las técnicas de investigación. Finalmente, es un recurso apropiado teniendo en cuenta las condiciones de virtualidad que poco a poco se van fortaleciendo en la educación global.

Otro trabajo es el de Camacho Astrid (2017) con su *Propuesta didáctica para fomentar el aprendizaje significativo de los conceptos alimento y nutrición*, el cual es un documento resultado de un proceso de formación en el Programa de Maestría en Educación con énfasis en Ciencias Naturales de la Universidad del Norte en Barranquilla, que culminó con el planeamiento e implementación de una secuencia didáctica innovadora para la enseñanza, aprendizaje y la didáctica de las Ciencias Naturales. Este diseño busca fomentar el aprendizaje significativo, a través de la metodología de la indagación, para mejorar los conocimientos de los estudiantes mediante las orientaciones guías y apoyo del docente como agente que promueve la participación activa de los estudiantes. Esta secuencia didáctica fue diseñada y aplicada en

contexto de la Institución Educativa Distrital Técnica Metropolitano de Barranquilla, “Parque Educativo”, curso 4° D de Educación Básica Primaria a treinta y nueve (39) estudiantes en edades promedio de 9 a 10 años, por lo que resulta bastante significativo para la propia investigación debido al rango de edades, temática y similitudes geográficas, entre otros.

Con la aplicación de un test y pretest, la autora pudo evaluar los avances y la eficacia de la propuesta. Se evidenció que el porcentaje de estudiantes con un conocimiento acertado aumento significativamente en la identificación de conceptos y utilidad de la información. En esta propuesta se evidencia la interacción entre el uso de recursos didácticos tradicionales como las carteleras, los cuadernos, las lecciones y los actuales como las diapositivas, los videos, la investigación propia, etc, lo que permite que las condiciones desfavorables de conectividad e instrumentos no resulte una dificultad que entorpezca el proceso de aprendizaje, sino que sea útil en el aula de clase.

1.3.2 Alimentación saludable en niños y adolescentes

El trabajo monográfico de Angela López de la Universidad de Córdoba (2020), es una investigación orientada a describir las percepciones de los estudiantes en los grados 6°, 9° y 11° de la Institución Educativa Mercedes Ábrego de Montería (Córdoba), frente al consumo responsable de alimentos, con el fin de promover el cambio de actitud hacia una alimentación saludable. Para lo cual, el diseño metodológico cualitativo correspondió a un análisis descriptivo; para el que se plantearon 3 fases de desarrollo; diagnóstico de la percepción sobre la alimentación saludable, hábitos de consumo responsable a través de la aplicación de cuestionario de preguntas abiertas y cerradas en línea. La segunda fase consistió en el análisis documental de los contenidos sobre alimentación saludable y consumo responsable, contemplados en los

referentes normativos en la enseñanza de las ciencias naturales: Estándares Básicos de Aprendizaje, Lineamientos Curriculares y Derechos Básicos de Aprendizaje, a través de la construcción de una matriz de referencia. Y, por último, se contempló diseñar Secuencias Didácticas para promover el consumo responsable de alimentos en concordancia con una alimentación saludable.

Se encontró una tendencia generalizada hacia el consumo de alimentos como mecatos y bebidas azucaradas, lo que evidencia la falta de buenas decisiones a la hora de alimentarse saludablemente. Por otro lado, persiste la necesidad de formar desde la integralidad del área disciplinar de las Ciencias Naturales y Educación Ambiental en la alimentación saludable y el consumo responsable, sin desconocer que se deben tomar medidas institucionales respecto a los alimentos que se les oferta a los estudiantes. Finalmente, los estudiantes asocian el consumo responsable de alimentos al hábito de alimentarse a tiempo, a la responsabilidad de elegir alimentos sanos y seguir una dieta balanceada.

De este documento resulta importante destacar dos resultados arrojados, el primero es que se presentó cierto grado de confusión, puesto que vincularon la proteína de origen animal con la proteína vegetal. Aunque otros si asociaron de forma correcta a legumbres y frutos secos. Otro aspecto relevante es el relacionado con que la mayoría de los estudiantes compran los alimentos que consumen diariamente en la cafetería escolar, por tal razón, es fundamental que la Institución Educativa promueva la venta de alimentos saludables y fomente el consumo responsable de alimentos orgánicos, teniendo en cuenta las actividades que motiven e incentiven a los estudiantes a tomar decisiones informadas y conscientes.

Un segundo trabajo es el realizado por las estudiantes Guerrero Caren y España María de la Universidad ICESI (2011), las cuales realizaron un proyecto de investigación dirigido a mostrar la Base de la Pirámide como un mercado atractivo con características y necesidades específicas en el sector de alimentos saludables. Para ello realizaron entrevistas a madres de familia de estratos 1, 2 y 3 en Cali, Colombia, para analizar a profundidad las percepciones y entender qué es lo que buscan estas familias en términos de alimentación versus lo que se considera alimentación saludable. La metodología utilizada fue de tipo cualitativo mediante el método etnográfico, realizaron 25 visitas a hogares para recoger información a través de la observación y una guía estructurada teniendo en cuenta las variables: estrato socioeconómico, edad de la entrevistada y la edad de los hijos, ésta última considerada por los autores la que mejor predice la importancia de la salud en la dieta familiar.

Entre los resultados obtenidos de la investigación nos centramos en aquellos que tienen que ver con las percepciones sobre alimentación saludable de las madres y sus concepciones respecto a lo que consideran apropiado dar de comer a sus hijos. También se tiene en cuenta la influencia de las condiciones socioeconómicas por considerarse fundamentales a la hora de elegir los alimentos que consumimos. Este trabajo resulta importante para la propia investigación porque a falta de un estudio local que revele la realidad alimentaria de sus habitantes, la proximidad geográfica y condiciones de vida del objeto de estudio nos permiten tener una visión general de la mismas, por ejemplo, que resulta importante para ellos que sus alimentos cumplan las siguientes características: abundancia-rendir, economía, calidad-sano, fácil preparación, sabor y valor nutritivo. Otro aspecto que se destaca es el que tiene que ver con la preparación, pues hay preparaciones que los hacen dudar acerca de si se convierte o no en un alimento no saludable como el pollo frito o huevo frito, donde lo negativo es la preparación del mismo.

1.2.3 Desarrollo de hábitos de alimentación saludable en niños y adolescentes

El primer documento proveniente de la Universidad Libre de Bogotá realizado por Abril J., Ferreira G., Cruz C. (2012), denominado: *“Propuesta didáctica para fomentar la práctica de los hábitos saludables en estudiantes del curso 201 del IED Vista Bella sede C, en la ciudad de Bogotá”*, encontraron como problemática, que los estudiantes no ponen en práctica los hábitos saludables, ya que la mayoría de ellos son sedentarios, con una alimentación no saludable ocasionándoles a unos obesidad y a otros desnutrición, también encontraron ausencia de espacios físicos o zonas verdes que favorecieran la movilidad de los estudiantes.

Por eso se enfocan en el diseño de una propuesta pedagógica didáctica para llevar a la práctica conceptos de hábitos, postura e higiene que se relacionan con la educación para la salud, los hábitos saludables y su importancia, la higiene en la vida escolar, los hábitos poco saludables, entre otros, para ello utilizaron una metodología cualitativa, con un enfoque interpretativo, dando lugar a la propuesta didáctica y así evidenciar los alcances a través del análisis descriptivo y en la puesta en marcha de la cartilla didáctica a los estudiantes del grado 201 del colegio vista bella sede c. Fue asumido de manera precisa el desarrollo del estudiante desde el ser, ser cívico, ser social, ser voluntario, ser activo y creativo, es ser niño. Realizando actividades secuenciadas al nivel escolar de los estudiantes. Los instrumentos utilizados para la recolección de información fueron las entrevistas semiestructuradas.

Como resultado general de la población del 201 vista bella; se analizó que los estudiantes ocupan gran parte de su tiempo en los medios tecnológicos, lo que les impulsa a consumir diariamente productos ultra procesados, ignorando que estos alimentos incrementan el riesgo de obesidad, generan malos hábitos alimenticios desde la infancia y aumentan el riesgo de sufrir

enfermedades como la diabetes. Como conclusión, se relata que los niños aprenden mucho más rápido moviéndose, jugando y explorando; lo que es importante poner en marcha ideas que permitan al niño a interactuar con otro tipo de material, adquirir nuevos aprendizajes y ser activo en su rol de protagonista del proceso enseñanza- aprendizaje. Este trabajo se relaciona y aporta a la investigación en curso, con ideas de cómo desarrollar el proceso de enseñanza e identificación de hábitos, a través de objetivos claros y precisos y una estructuración de trabajo que aborda de manera detallada y relatando paso a paso las actividades que el estudiante realizará y el método de temporalización.

El trabajo “*Secuencia didáctica para la enseñanza- aprendizaje del consumo adecuado de carbohidratos y sus efectos en la salud con estudiantes del ciclo III por IAP, en la ciudad de Bogotá*” de Méndez Martha (2018) de la Universidad Nacional de Colombia, es una estrategia diseñada en cuatro módulos bajo el modelo de Investigación Acción Participativa (IAP), que se realizó a lo largo de un año lectivo en el colegio José María Córdoba, desarrollando una serie de actividades basadas en Recursos Educativos Digitales Abiertos (REDAS), que aportaron al acercamiento de los estudiantes a nuevas herramientas tecnológicas, busca mejorar la calidad de vida de los estudiantes de grado sexto contribuyendo en el cambio de hábitos, actitudes y emociones frente a la alimentación y especialmente al consumo de carbohidratos, dadas las cifras del aumento de la obesidad y de enfermedades crónicas en niños de edad escolar y adolescentes.

Como problema principal encontraron que en el Centro integral José María Córdoba, los niños y niñas adoptan un alto consumo de Carbohidratos; aunque en algunas instituciones educativas de Bogotá prohibieron las ventas de estos, los niños desde sus hogares llevan estos alimentos a las aulas de clases, (bebidas azucaradas, dulces, empaquetados, etc.). Por esto se enfocaron en el diseño y estructuración de una secuencia didáctica; utilizando una metodología

cualitativa. Tratándose de un proyecto factible, apoyado por una investigación de campo, en el cual realizaron la técnica de encuestas y el instrumento de cuestionarios.

Este trabajo se relaciona y aporta a la investigación planteada, ya que propone un material que puede ser utilizado para la enseñanza de la salud y consumo de carbohidratos, a través de cuatro módulos que tiene como objetivo organizar la secuencia didáctica con una serie de parámetros para llevarlos a cabo de manera ordenada; primer módulo, los alimentos; segundo módulo, actividad física; tercer módulo, salud y cuarto modulo, cultura y ambiente.

Este estudio demostró la importancia de la incorporación en la planificación de una secuencia didáctica, en un módulo instruccional como recurso didáctico, útil para la enseñanza de diversas temáticas, lo cual favorece la motivación intrínseca y la comunicación espontanea. Según la autora, en las actividades estratégicamente secuenciadas, los estudiantes se mostraron interesados, atentos, animados. La metodología permitió que los mismos estudiantes, basados en los conocimientos adquiridos, pero, sobre todo, fomentados hacia la opinión crítica, sobre aspectos de su salud nutricional, emprendieran acciones que pudieran mejorarla, como la toma de decisiones adecuadas frente a aspectos de su cotidianidad como lo son los etiquetados y la publicidad, aspectos como la sustitución de gaseosa por agua en varios de los eventos sociales realizados en el colegio, así como la comprensión de la composición química de muchos de los alimentos cotidianos y la concientización en la selección de los alimentos que se consumen son avances que contribuyen a mejorar la salud y que muestra que estos cambios son posibles.

Capítulo II

Marco Teórico

La alimentación es un proceso mediante el cual todos los seres vivos, en especial las personas consumen diferentes tipos de alimentos que permiten obtener los nutrientes necesarios para sobrevivir y poder desempeñarse con mayor eficiencia en sus actividades diarias. Debido a que es un tema extenso con múltiples temáticas y objetivos de aprendizaje, es fundamental delimitar el contenido teórico con el que se pretende trabajar, el cual va dirigido a reforzar los conocimientos previos obtenidos por los estudiantes, por lo que a continuación se presentan los diferentes autores y temas que sustentan y dan validación al trabajo investigativo en curso.

Además de los *Lineamientos curriculares y Estándares de educación en las ciencias naturales* del Ministerio de Educación Nacional, existen los *lineamientos nacionales de educación alimentaria y nutricional* y la *Guía alimentaria basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años* del Ministerio de Salud, el Instituto de Bienestar Familiar, entre otras organizaciones, los cuales serán nuestro principal referente ya que nos permiten conocer la realidad sobre la alimentación de la población colombiana y las estrategias que se están promoviendo, los lineamientos y recomendaciones nutricionales, la conceptualización temática y competencias de aprendizaje a desarrollar específicamente en el territorio colombiano.

Para entender mejor, la información se ha sesionado en dos partes: *Alimentación per se*, que corresponde al estudio de la alimentación como una actividad propia del ser humano y *Desde el abordaje educativo de las Ciencias Naturales*, aspectos conceptuales de la alimentación.

2.1 Alimentación per se

2.1.1 Alimentación saludable

La salud, es el “conjunto de las condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado”⁴ que según el cuidado que proporcionamos al cuerpo permite una mejor calidad de vida y una buena capacidad para cumplir con las exigencias cotidianas.

Para ello debemos llevar en todos los aspectos una vida *saludable*, que según la (RAE, 2021), es un adjetivo para referirse a que algo es bueno o beneficioso, que bien sirve para conservar o reestablecer la salud del cuerpo o incluso del alma. Uno de los principales aspectos que requiere de una vida saludable es la alimentación. La cual entendemos como una acción humana indispensable para garantizar la vida de todos los organismos que, no obstante, resulta perjudicial para la misma cuando se consumen alimentos que no brindan al cuerpo los nutrientes suficientes para su correcto funcionamiento. Y es aquí en dónde radica la diferencia entre alimentarse y hacerlo saludablemente, pues debemos garantizar que “su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento”.⁵

Por otro lado, la composición exacta de lo que constituye una alimentación saludable dependerá de cada contexto individual y local; pero el principio básico de una dieta sana es que contenga frutas y verduras, cereales integrales, fibra, nueces y semillas, y, durante la fase de alimentación complementaria, alimentos de origen animal. En la alimentación saludable se

⁴ Recuperado de: <https://dle.rae.es/salud?m=form>

⁵ Recuperado de: <https://goldnutrition-com.webnode.mx/nutricion/caracteristicas-de-una-alimentacion-correcta/>

restringen los azúcares libres, los refrigerios y las bebidas azucaradas, las carnes procesadas, las grasas transaturadas y de producción industrial, y la sal. (Unicef, 2019, pág. 90)

Alimentarse saludablemente es igual a mantener una dieta equilibrada.

Como no existe ningún alimento que nos proporcione todos los nutrientes en las cantidades que necesitamos (a excepción de la lactancia materna o las fórmulas que la sustituyen para los lactantes durante los primeros 6 meses de vida), es preciso elaborar una dieta equilibrada, esto es, una dieta que incluya alimentos de todos los grupos en la proporción adecuada para cubrir las necesidades del organismo de una forma correcta. Además, hay que tener en cuenta que cada etapa de la vida tiene sus peculiaridades y la alimentación debe adaptarse a ellas. La infancia, por ejemplo, se caracteriza por ser la época de mayor crecimiento y desarrollo, y la dieta debe adaptarse tanto al ritmo de crecimiento como a la maduración de los distintos procesos que intervienen en la nutrición (ingestión, digestión, absorción y metabolismo) para conseguir un estado de salud adecuado. (Martínez & Pedrón, 2021)

2.1.2 Factores que influyen en la alimentación

Alimentarse es el proceso de ingerir o consumir los alimentos que se convertirán en los nutrientes que necesita el cuerpo para estar saludable. La alimentación no se reduce a un tema puramente biológico, a un asunto de nutrientes y grupos de alimentos, ya que se enmarca en la cultura, la sociedad y la historia. A través de los alimentos, desde el nacimiento, establecemos vínculos y relaciones con las personas adultas y la cultura, fundamentales para el desarrollo (ICBF, 2020, pág. 15)

Según la (FAO, 2021), en casi todos los países, los factores sociales y culturales tienen una influencia muy grande sobre lo que come la gente, cómo preparan sus alimentos, sus prácticas alimentarias y los alimentos que prefieren. Sin embargo, los hábitos y prácticas alimentarias son rara vez la causa principal, o importante de la malnutrición. Por el contrario, muchas prácticas son específicamente diseñadas para proteger y promover la salud; un ejemplo es suministrar a las mujeres alimentos abundantes, densos en energía, durante los primeros meses después del parto. Es verdad también, que algunas prácticas alimentarias tradicionales y tabúes de ciertas sociedades pueden contribuir a deficiencias nutricionales en grupos específicos de la población. Los nutricionistas deben conocer los hábitos y prácticas de alimentación de las comunidades donde trabajan, de manera que puedan ayudar a reforzar los elementos positivos y luchar para cambiar los negativos.

En el pacífico colombiano, la cocina tradicional es reconocida en la legislación y las políticas culturales como un campo particular del Patrimonio Cultural Inmaterial (PCI), lo que demuestra la influencia que tienen en los hábitos alimenticios de las personas, la ubicación geográfica, las costumbres, etc.

El litoral en Buenaventura comprende una gran extensión de esteros y manglares en donde viven familias dedicadas a la pesca artesanal, la recolección de conchas y cangrejos y, en general, al aprovechamiento de los recursos de manglar. Al manglar le siguen terrenos regados por numerosas quebradas y ríos, en cuyas terrazas se cultivan de pancoger, en especial de arroz, maíz, caña de azúcar, cacao y plátano, asociada con frutales. En la parte alta, hacia la cordillera, en las laderas o lomeríos, además del aprovechamiento de los recursos forestales, se realizan cultivos de variedades de plátano, banano, maíz y algunos tubérculos que necesitan suelos mejor drenados. El huerto habitacional y las azoteas son un recurso fundamental en la provisión de

alimentos para las familias que aprovechan las zonas firmes cercanas a las viviendas palafíticas para cultivar coco y algunas plantas adaptadas al medio. En la parte alta, en el límite del bosque, la caza de animales de monte cobra una especial importancia. (Mincultura, 2021, pág. 21)

Por lo que resulta muy normal que un desayuno en el pacífico sea un “tapao de pescao”, pero también un pan y café. Pues la realidad socioeconómica del Distrito es preocupante frente a las tasas de desempleo y violencia, que terminan acabando con prácticas culturales saludables y fomentando la inmediatez de la alimentación, aunque ello se causa también de la “modernización” y el poco interés de las nuevas generaciones en las prácticas ancestrales.

2.1.3 Hábitos de alimentación saludable y educación alimentaria

La (FAO) define los hábitos alimentarios como un conjunto de costumbres que condicionan la manera en la que los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidos por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos, entre otros.

Los padres tienen una gran influencia sobre los hábitos alimentarios de los niños y son ellos los que deben decidir la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa; en conjunto con los padres, la escuela (principalmente profesores) juega un papel importante en el fomento y adquisición de hábitos alimentarios saludables a través de la promoción y educación para la salud. (Macias, Gordillo, & Camacho, 2021)

Lo anterior, nos permite evidenciar que los hábitos son un gran compendio de elementos que influyen en cada persona, por lo que definirlos y establecer los parámetros que garanticen su

éxito no resulta fácil, y depende de cada sujeto o grupo de estudio. Sin embargo, los hábitos como la alimentación pueden modificarse con aplicación de estrategias pertinentes y acordes en la que participen todas las áreas de salud, sociales, culturales, educativas, entre otras.

La educación para la salud como estrategia en las escuelas contribuye a fomentar hábitos alimentario saludables que contrarresten la prevalencia de obesidad a través de la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en los escolares, que inculque en los niños actitudes, conocimientos y hábitos saludables que favorezcan su crecimiento y desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades evitables de su edad. (Macias, Gordillo, & Camacho, 2021, pág. 41)

La UNICEF destaca que el papel de las instituciones educativas es fundamental en la formación de hábitos de alimentación saludable en los estudiantes, en la modificación o erradicación de las prácticas inadecuadas y en la transformación de los mitos, potenciando un sentido crítico en relación con la alimentación y la publicidad. En las instituciones educativas el alumnado puede fortalecer los conocimientos y habilidades adquiridos con las familias, de tal manera que se integren esfuerzos que conduzcan al cuidado, mantenimiento y prevención de la salud. (ICBF, 2021, pág. 41)

2.2 Abordaje educativo de las Ciencias Naturales

2.2.1 Los alimentos y la nutrición

Según (Aula, 2005) Los alimentos son sustancias naturales o transformadas que contiene diferentes nutrientes, que pueden ser de origen vegetal o animal, líquido o sólido, cuando se ingieren los alimentos avanzan por el tubo digestivo donde, mediante el proceso físico- químico

de la digestión, irán cediendo sus nutrientes, para que sean a continuación absorbidos; la búsqueda y obtención de alimentos es un proceso fundamental para la supervivencia y por ello el hombre ha debido adoptarse a su medio, o luchar contra él, para asegurar su sustento.

Algunas definiciones más simples lo definen como todo aquel producto que comemos o bebemos y que aporta nutrientes a nuestras células.⁶ Los nutrientes son sustancias esenciales para un correcto funcionamiento del organismo y mantenimiento de la salud, son compuestos químicos contenidos en los alimentos que aportan a las células todo lo que necesitan para vivir.

La importancia de los alimentos radica en los nutrientes que aporta, por lo que “solo una sustancia puede ser considerada alimento si contiene un nutriente” (Granados, 1984, pág. 4) No obstante, existen algunos productos que a pesar de no contener los nutrientes necesarios se consideran alimentos porque pueden ser ingeridos por el organismo sin afectar la salud en un consumo controlado, porque dichos productos suelen estar mezclados con alimentos que si contiene nutrientes, además de proporcionar placer o estimular.

“Los nutrientes que necesita el ser humano para desarrollar su función son alrededor de 50 y se reúnen en 2 grandes grupos: Macronutrientes, compuestos por proteínas, hidratos de carbono, grasas, y los micronutrientes, compuestos por vitaminas y minerales.”⁷

Teniendo en cuenta las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana (GABAS), podemos definir los conceptos anteriores así:

⁶ Recuperado de: <http://www.aula2005.com/html/cn3eso/06aliments/06alimentses.htm>

⁷ Recuperado de: <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/composicion-de-los-alimentos/>

Macronutrientes: Son los nutrientes que el cuerpo necesita en mayores cantidades y se dividen en:

carbohidratos; los cuales proporcionan al cuerpo la energía indispensable para funcionar y realizar las actividades diarias. Aportan 4 calorías por gramo. Los principales alimentos fuentes de carbohidratos son: cereales, raíces, tubérculos, plátanos y azúcares,

proteínas; Contribuyen a la formación de células, tejidos, órganos internos, piel, huesos, músculos y sangre; son las responsables del crecimiento y mantenimiento del cuerpo, así mismo de la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos. Aportan 4 calorías por gramo. Las proteínas provienen de dos fuentes: de origen animal, que se encuentran en todo tipo de carnes, la leche y los huevos, y de origen vegetal, que se encuentran en las leguminosas como frijoles, soya, lentejas y garbanzos.

grasas; son la fuente más concentrada de energía, ya que cada gramo corresponde a nueve (9) calorías. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, y son indispensables para la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K). Las grasas también se pueden clasificar de acuerdo a su origen en: de origen animal: Contenida en la manteca de cerdo, la crema de leche, la mantequilla de vaca, los embutidos, la grasa visible de la carne y la piel de las aves, y de origen vegetal: Contenida en aceites de oliva, maíz, soya, girasol, canola, etc., en la manteca vegetal y la margarina.

A demás las grasas pueden ser:

Saturadas: Son aquellas grasas generalmente sólidas a temperatura ambiente, es decir, a 20°C. Pueden ser de origen animal como la mantequilla de vaca, la crema de leche, el queso crema, las que están en los embutidos y en los cortes de carnes “gordos”. También pueden ser de origen vegetal como la manteca y algunas margarinas que contienen AGS, aunque en menor cantidad

que las de origen animal, como el coco. El aceite de coco, aunque es líquido, es una excepción porque en su composición contiene una mayor cantidad de ácidos grasos saturados.

Insaturadas: Son líquidas a temperatura ambiente, es decir, a 20°C. Generalmente son de origen vegetal como los aceites de maíz, soya, oliva, girasol, algodón y canola.

Micronutrientes: Son los nutrientes que el cuerpo necesita en menores cantidades y se dividen en vitaminas y minerales.

Vitaminas. Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. Sólo las necesitamos en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, la salud se afecta. Las vitaminas se encuentran en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, verduras y productos de origen animal. Hay vitaminas hidrosolubles, que se transportan o diluyen únicamente en agua, y vitaminas liposolubles, que se transportan o diluyen únicamente en medio graso.

Minerales. Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. También están presentes en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal.

2.2.2 Clasificación de los alimentos

Los alimentos suelen ser objeto de clasificación muy distinto según el criterio aplicado. El interés de clasificarlos obedece a la necesidad de definir grupos con características nutricionales similares para poder establecer equivalencias nutritivas entre los distintos alimentos del grupo. (Vásquez, De Cos, & López, 2005)

Los nutrientes deben satisfacer tres tipos de necesidades:

energéticas, la energía no es ningún nutriente, sino que se obtiene tras la utilización de los macronutrientes por las células. Así, todos los alimentos, en función de los nutrientes que los componen, aportan energía o, lo que es lo mismo, calorías en mayor o menor medida.

estructurales, las proteínas son grandes moléculas compuestas por cientos o miles de unidades llamadas aminoácidos. Según el orden en que se unan los aminoácidos y la configuración espacial que adopten formarán proteínas muy distintas con funciones diferentes. La función principal de las proteínas es la función estructural. Son el principal “material de construcción” que constituye y mantiene nuestro cuerpo: forman parte de los músculos, los huesos, la piel, los órganos, la sangre...

funcionales y reguladoras, que son ejecutadas por las vitaminas, cuya principal función es que actúan ordenando múltiples reacciones químicas del metabolismo que ocurren en las células.

En Colombia, según las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana (GABAS), actualizadas por el ICBF en el 2020, los alimentos se definen seis grupos. (ICBF, 2020)

Frutas y vegetales, el contenido en hidratos de carbono es bajo, siendo preeminente en las frutas, en torno al 10% de su peso, que en las verduras comprende el 5 %, aun cuando hay excepciones, debido a que varias frutas como el plátano (20%), las uvas (16%), los higos (16%) o la chirimoya (20%), y varias hortalizas como la papa (18%) o el ajo (23%), tienen dentro una proporción de carbohidratos preeminente. Su contenido en agua es alto, hasta un 80-90%, motivo por el que son alimentos poco calóricos. Se consideran alimentos “reguladores”.

Leche y productos lácteos, tienen dentro proteínas de calidad, calcio, vitaminas A y D, y vitaminas del Conjunto B (principalmente riboflavina o B₂). Este conjunto está formado por: leche, queso, quesillo, yogurt, helados y postres de leche. Son alimentos “estructurales”.

Carnes, pescados, huevos y leguminosas secas, este grupo de alimentos se caracteriza por tener una composición predominante en proteínas. Son alimentos “estructurales”.

Cereales, raíces, tubérculos y plátanos, dan hidratos de carbono que aportan energía, vitaminas y minerales. Los cereales integrales aportan, además, fibras. Ej.: como el arroz, avena, quinoa, trigo, cebada, centeno, arroz de cebada, etcétera. Son alimentos “energéticos”.

Azúcares, Los azúcares son los hidratos de carbono que tienen sabor dulce. Incluimos en este grupo la sacarosa, la fructosa, el jarabe de glucosa, la lactosa y la maltosa. Forman parte de alimentos como la leche, las frutas o la miel. Se utilizan como edulcorantes en alimentos y medicamentos, y formando parte de golosinas, refrescos, helados, productos de bollería... Son productos energéticos.

Grasas, este grupo de alimentos se caracteriza por tener un contenido predominante en lípidos. Se consideran alimentos “energéticos” por su alto contenido calórico. El consumo de grasas es importante por las funciones que desempeñan y porque algunas de ellas son “esenciales”. Es fundamental, sin embargo, que este consumo esté equilibrado para no sobrepasar la ingesta de grasa saturada recomendada.

Agua, es considerado como un nutriente sustancial sin calorías, que supone es imprescindible para conservar el cuerpo humano en perfectas condiciones, sin embargo, no suministra energía, materiales para creación ni de composición del organismo.

El agua, aunque no es considerada en uno de los 6 grupos, es considerada fundamental en la dieta de los seres humanos y está en la base de la pirámide alimenticia; un gráfico que demuestra los alimentos que se debe consumir normalmente para llevar una dieta equilibrada.

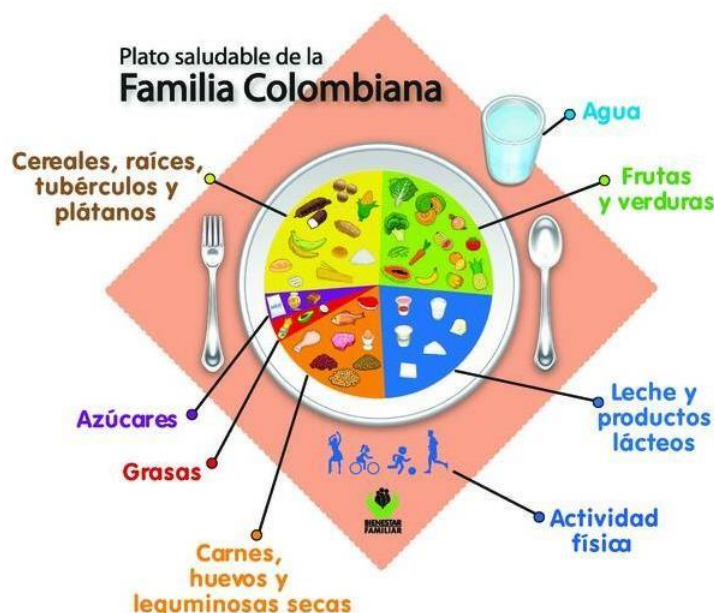


Ilustración 1 Plato saludable de la familia colombiana
Tomado de: (ICBF, 2020)

2.2.3 La alimentación de un niño en edad escolar

Los niños en edad escolar están expuestos a influencias más amplias que inciden en su dieta y en sus preferencias alimentarias. Y el tiempo de la adolescencia representa una ventana de oportunidad para establecer una alimentación sana de por vida. (Unicef, 2019, pág. 65)

La infancia engloba diferentes periodos: lactancia, 1 a 3 años, preescolar y escolar. Cada uno de ellos presenta características definidas y diferenciadas, y sirve para preparar la siguiente. (Astiasarán, Martínez, & Muñoz, 2015, pág. 69)

No obstante, los niños de todas las edades no tienen una alimentación suficientemente rica en nutrientes o variada y consumen demasiada azúcar, sal y grasa. Independientemente de su edad, esta alimentación puede exponerlos a una o más formas de malnutrición: retraso en el crecimiento, emaciación, hambre oculta y sobrepeso u obesidad. Los niños en edad escolar (edades 9 a 12) están en constantes cambios, pues están pasando a la adolescencia “puente entre la edad infantil y la edad adulta. (...) A lo largo de este periodo, coexiste un elevado ritmo de crecimiento y fenómenos madurativos que afectan al tamaño, forma y composición del organismo. La nutrición juega un papel fundamental para garantizar tanto el crecimiento como los cambios en la composición corporal típicos de esta etapa”. (Astiasarán, Martínez, & Muñoz, 2015, pág. 105)

Por tanto, las características⁸ de una alimentación para que sea saludable en esta etapa debe ser:

Completa: que incluya en las comidas principales del día los diferentes grupos de alimentos (lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras, cereales y legumbres, etc.)

Equilibrada: que cada comida principal contenga todos los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) en cantidades necesarias para cubrir los requerimientos diarios para cada grupo etario.

Higiénica: que los alimentos tengan buena calidad y se preparen en un ambiente limpio e higiénico.

Suficiente: tanto en cantidad como calidad, para cubrir las necesidades nutricionales del niño.

⁸ Recuperado de: <https://goldnutrition-com.webnode.mx/nutricion/caracteristicas-de-una-alimentacion-correcta/>

Variada: incluir alimentos de diferentes sabores, colores, olores y consistencias en cada comida, para evitar la monotonía y asegurar el consumo de los diferentes nutrimentos que requiere el organismo.

Adecuada: que sea adecuada al gusto, costumbres, disponibilidad y accesibilidad de las personas.

2.3 Secuencia didáctica

La secuencia didáctica es una herramienta importante en el proceso de construcción de conocimiento con los estudiantes, ya que constituye una poderosa unidad analítica para investigar, reflexionar y transformar la práctica docente. Así mismo permite organizar el contenido de forma secuencial, focalizada, seleccionar actividades, fijar tiempos y lo más importante, tomar decisiones de forma independiente. Así lo expresó (Zabala, 2000), al señalar que la secuencia didáctica, “se trata de un conjunto de actividades organizadas, estructuradas y metódicas encaminadas a lograr el inicio y el fin de las metas educativas, que son conocidas tanto por los docentes como por los mismo estudiantes”. (pág. 16).

Es decir, refieren al orden particular que se otorga a los distintos componentes que integran un ciclo de enseñanza y aprendizaje en pos de lograr los objetivos previamente establecidos. Una secuencia didáctica puede ser pensada como un conjunto o sucesión de clases. En este sentido, se vuelve relevante el rol del docente en la planificación de las actividades organizadas bajo una lógica continuada centrada en el aprendizaje de los estudiantes.

En este sentido, dos autores resultan fundamentales para esta investigación. El autor Ángel Díaz nos ofrece con su *Guía para la elaboración de una secuencia didáctica* los principios básicos de una secuencia didáctica, brindándonos no solo el sustento teórico sino también las

herramientas para la elaboración de la propia secuencia didáctica. Tal como lo expresa el autor la guía es, “para acompañar al docente en esta responsabilidad permanente”

El segundo autor Antoni Zabala con *La práctica educativa: cómo enseñar*, abarca un contenido más amplio que va desde la secuencia didáctica hasta el análisis y desglose de los diferentes aspectos que hacen parte de la enseñanza-aprendizaje, brindando un panorama de investigación teórico amplio que aportan al documento propio sustentabilidad. Otro aspecto importante del libro de Zabala, es que también aporta análisis pedagógicos sobre autores y teorías de la educación como el constructivismo. Para la cual nos apoyamos en autores como Jean Piaget, el cuál sostiene que el conocimiento es el resultado de un proceso de construcción en el que la persona participa activamente. (Olmedo & Farrerons, 2017, pág. 9)

2.3.1 Estructura de la secuencia didáctica

La estructura de la secuencia está integrada con dos elementos que se ejecutan en paralelo: Secuencia de actividades de aprendizaje y evaluación de estos aprendizajes en la misma actividad. Por motivos de forma, cuando dos líneas son paralelas, en el desarrollo del aula, los dos elementos del aprendizaje y la evaluación están profundamente e intrincadamente entrelazados. La detección de dificultades o posibilidades de aprendizaje le permite reorganizar el aprendizaje. El progreso de la secuencia y el resultado de la actividad de aprendizaje, los productos, trabajos o tareas realizadas por los estudiantes constituyen los elementos de la evaluación. Estas tres secuencias combinan principios de aprendizaje con principios de evaluación permite diagnosticar, formar y resumir dimensiones. (Díaz-Barriga, 2013, pág. 4)

Propuesta indicativa para construir una secuencia didáctica ³	
Asignatura:	
Unidad temática o ubicación del programa dentro del curso general:	
Tema general:	
Contenidos:	
Duración de la secuencia y número de sesiones previstas:	
Nombre del profesor que elaboró la secuencia:	
Finalidad, propósitos u objetivos:	
Si el profesor lo considera, elección de un problema, caso o proyecto:	
Orientaciones generales para la evaluación: estructura y criterios de valoración del portafolio de evidencias; lineamiento para la resolución y uso de los exámenes:	
Secuencia didáctica	
Se sugiere buscar responder a los siguientes principios: vinculación contenido-realidad; vinculación contenido conocimientos y experiencias de los alumnos; uso de las Apps y recursos de la red; obtención de evidencias de aprendizaje	
Línea de Secuencias didácticas Actividades de apertura: Actividades de desarrollo: Actividades de Cierre:	
Línea de evidencias de evaluación del aprendizaje Evidencias de aprendizaje (En su caso evidencias del problema o proyecto, evidencias que se integran a portafolio)	
Recursos: bibliográficos; hemerográficos y cibergráficos	

³ Nota esta propuesta es indicativa y no significa que el profesor deba llenarla en todos sus elementos. Cada docente puede incorporar aquellos elementos que le sean más significativos en su trabajo con los estudiantes

Ilustración 2 Propuesta indicativa para construir una secuencia didáctica
 Tomado de: Guía para la elaboración de una secuencia didáctica (Díaz-Barriga, 2013)

En esa medida, la línea de una secuencia didáctica, consta de tres tipos de actividades: apertura, desarrollo y final.

Actividades de apertura: identifican y recuperan saberes, conocimientos previos y preconcepciones; permite abrir el ambiente de aprendizaje, siempre y cuando el docente logre encontrar una problemática contextualizada.

Actividades de desarrollo: Las actividades de desarrollo tienen la finalidad de que el estudiante interaccione con una nueva información que se relaciona con los saberes, los conocimientos previos y las preconcepciones del niño.

Actividades de cierre: utilizan eficazmente los conocimientos científicos construidos durante la secuencia, ya que a través de la ésta se busca que los estudiantes logren elaborar la estructura conceptual que tenía al principio de la secuencia didáctica, reorganizando estructuralmente sus pensamientos a partir de las relaciones que ha generado con las nuevas interrogantes y la nueva información a la que tuvo acceso.

Entonces el docente según (Zabala, 2000) debe tener para elaborar una secuencia didáctica:

- a) Actividad motivadora relacionada con una situación conflictiva de la realidad experiencial de los alumnos.
- b) Explicación de las preguntas o problemas que plantea dicha situación.
- c) Respuestas intuitivas o "hipótesis".
- d) Selección y diseño de las fuentes de información y planificación de la investigación.
- e) Recogida, selección y clasificación de los datos.
- f) Generalización de las conclusiones sacadas.
- g) Expresión y comunicación.

Capítulo III

Diseño Metodológico

3.1 Objetivos

A continuación, se hace referencia a los objetivos de investigación que permitirá dar solución al problema planteado.

3.1.1 General

- Diseñar una secuencia didáctica con la temática alimentación saludable para los educandos del grado quinto de la Institución Educativa Francisco José de Caldas del Distrito de Buenaventura.

3.1.2 Específicos

- Identificar los elementos teóricos estructurantes de una secuencia didáctica.
- Establecer los contenidos teórico – prácticos a desarrollar sobre hábitos de alimentación en la Secuencia Didáctica.
- Proponer una Secuencia Didáctica de actividades con la temática alimentación saludable enfocada en la adquisición de hábitos para los educandos del grado Quinto de la Institución Educativa Francisco José de Caldas del Distrito de Buenaventura.

3.2 Contextualización

En el distrito de Buenaventura existen alrededor de 230 Instituciones Educativas tanto de carácter público como privado, pertenecientes a la zona rural y urbana, según datos del gobierno nacional.

La Institución Educativa Francisco José de Caldas, es una institución de carácter oficial ubicada en el Distrito de Buenaventura, departamento del Valle del Cauca. La Institución cuenta con una larga trayectoria educativa que se oficializó en el año 2002 a través de la resolución 1807 del 4 de septiembre en la que se establece con el nombre que actualmente se le conoce, y en el 2007 recibe el reconocimiento oficial por parte de la Secretaría de educación del municipio, para ser actualizada en el año 2011.

La Institución es hoy una realidad gracias a un trabajo conjunto de la comunidad y los estamentos administrativos del municipio, que debido a la alta demanda educativa presentada en el sector fusionaron diferentes centros educativos del barrio donde actualmente se encuentra y de zonas aledañas al mismo.

“En 1981 se fusionaron 7 escuelas del sector dando origen a la Concentración Francisco José de Caldas, las escuelas fueron: Marco Fidel Suárez, San Jorge, 5 de noviembre, Juan Pablo VI, José Antonio Galán, La Anunciación, Senda. (...) La nueva institución pasó a ser mixta debido a que las escuelas que fueron fusionadas atendían a niños y niñas. (...) A partir del 2002 con resolución 1807 del 4 de septiembre se fusionaron la escuela Néstor Urbano Tenorio, y el Centro docente Francisco José de Caldas y se crea la INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS.” (Caldas, 2021)

Actualmente la Institución cuenta con los niveles de Preescolar, básica Primaria, Básica Secundaria y Media Vocacional en la modalidad de Bachillerato Clásico. Cuenta con más de 1462 estudiantes, de los cuales 93 pertenecen a los 3 quintos de primaria de los cuales 33 están en el grado 5-1, el 98% de estrato 1.

Ubicado en la comuna 2 del Distrito de Buenaventura; a la cual pertenecen 17 barrios entre los que se encuentran los barrios Francisco de Paula Santander, El Firme, Viento Libre, Montechino, Barrio Borrero Olano, El Jorge, Alfonso López, San Antonio, Centenario, Santa Rosa, Barrio Bejarano, Olaya Herrera, la Institución tiene una amplia estructura física, ubicada en el barrio El Jorge, exactamente en la Carrera 19 # 4A – 03, con una tienda escolar en la que venden productos fritos como salchipapas, plátanos y embutidos fritos, producto procesados como papitas, gaseosas, dulces, entre otros, también puestos informales de venta de frutos típicos del pacífico como la manga, pomarrosa, entre otros.

El Programa de Alimentación Escolar (PAE) es una solución que brinda un complemento alimentario a los niños, niñas y adolescentes de todo el territorio nacional, registrados en el Sistema de Matrícula -SIMAT- como estudiantes oficiales, financiados con recursos del Sistema General de Participaciones. Su objetivo fundamental es contribuir con la permanencia de los estudiantes en el sistema escolar y aportar, durante la jornada escolar, macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y los micronutrientes (zinc, hierro, vitamina A y calcio) en los porcentajes que se definan para cada modalidad. (Colombia, 2021)

La institución Educativa cuenta con el Programa de Alimentación Escolar (PAE), sin embargo, debido a problemas de orden público se dificulta la entrega de los alimentos, ya que los contratistas que los reparte han sido robados, según testimonio del coordinador de la Institución.

Es importante resaltar que los alimentos entregados no cumplen con ningún tipo de particularidad étnica ni durante la presencialidad, ni la pandemia.

El distrito de Buenaventura, es considerado el principal puerto sobre el pacífico colombiano con una riqueza cultural y gastronómica enorme. En toda la región del Pacífico los elementos comunes son: el uso del guiso y refrito con hierbas de azotea; el consumo de pescado; el importante papel que cumplen en la cocina el plátano y el maíz, indispensables en innumerables versiones de sudaos y amasijos; y el “tapao”, un plato de fácil preparación con banano verde o plátano y, por lo general, de pescado. (Mincultura, 2021)

Estas condiciones geográficas, influyen en la alimentación de los niños debido a que también muchos de ellos viven en casas palafíticas y el principal medio de sustento de algunos padres es la pesca. De igual manera, los estudiantes consumen a diario alimentos tradicionales como pollo, carnes, arroz, papa, entre otros productos. Sin embargo, actualmente la Institución no cuenta con cifras que permitan evidenciar si existen problemáticas de sobrepeso o desnutrición en los estudiantes.

3.3 Enfoque

El propósito de esta investigación es construir una propuesta didáctica que permita a los niños del grado 5-1 de la Institución Educativa Francisco José de Caldas, identificar hábitos de alimentación saludable aplicables tanto en su entorno familiar como escolar.

El tipo de investigación utilizado es el enfoque cualitativo de corte descriptivo. Con esta metodología los investigadores “comprenden y desarrollan conceptos partiendo de pautas de los datos, y no recogiendo datos para evaluar hipótesis o teorías preconcebidas, siguen un diseño de

investigación flexible, comienzan un estudio con interrogantes vagamente formulados” (Castaño Garrido & Quecedo Lecanda, 2021, pág. 7) que les permite conocer, examinar y experimentar las formas cómo los individuos conciben sus realidades sin el propósito de establecer verdades absolutas con la información recolectada. Por el contrario, “el método, no tiene como función básica garantizar la verdad, sino ser utilizado de forma creativa y a medida de cada situación, por ello, la diversidad de técnicas y estrategias que utiliza” (Castaño Garrido & Quecedo Lecanda, 2021, pág. 9)

En este sentido, ya que el objetivo de la propuesta didáctica es que de forma natural comiencen a surgir los cambios y transformaciones, y teniendo en cuenta que en las Instituciones convergen varias realidades desde la percepción del niño, del docente y la familia, este tipo de investigación cualitativa es pertinente para comprender o explicar el comportamiento del grupo, y obtener nuevas ideas.

3.4 Técnica o método de análisis

Se utilizó la observación como técnica principal, la cual consiste en el registro sistemático, válido y confiable del comportamiento o conducta manifiesta. Es el acto en el que el espíritu capta un fenómeno interno (percepción) o externo. Esta percepción permite desarrollar comportamientos de contemplación, de curiosidad, de reflexión, de investigación, de visualización de acontecimientos del mundo exterior y del mundo interior. (Matos & Pasek, 2021, pág. 10) permitiendo la comunicación intelectual o afectiva entre dos o más sujetos⁹, lo

⁹ Recuperado de: <https://dle.rae.es/intersubjetivo>

que conocemos como intersubjetividad, la cual se caracteriza por ser compartida, donde se relacionan las subjetividades para entender las realidades desde el contexto.

Existen varias técnicas y métodos de observación como la observación directa e indirecta, participante y no participante, estructurada, semi y no estructurada.

Debido a las condiciones de virtualidad, la investigación en campo fue suspendida y por tanto mínima, por lo que se procedió a ejecutar una serie de encuestas de preguntas abiertas y de selección múltiple; la cual hace parte de la “observación indirecta de los hechos, a través de las manifestaciones realizadas por los encuestados,”¹⁰ que permitiera la mayor recolección de información posible sobre la alimentación de los estudiantes, se complementó la investigación con entrevistas a la docente a cargo y el análisis de investigaciones anteriores a esta.

Las encuestas no hacían parte de ninguna evaluación de área, lo que se explicó a los niños y padres para que las respuestas no estuvieran condicionadas por lo correcto e incorrecto.

3.5 Selección de estrategias didácticas

Las estrategias didácticas son procedimientos organizados que tienen una clara formalización/definición de sus etapas y se orientan al logro de los aprendizajes esperados. A partir de la estrategia didáctica, el docente orienta el recorrido pedagógico que deben seguir los estudiantes para construir su aprendizaje. (INACAP, 2021, pág. 7) Dichas estrategias están definidas por una serie de actividades, recursos y técnicas que resultan funcionales y

¹⁰ Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>

complementarias a la hora de establecer los módulos de enseñanza. En ese sentido, existen algunos criterios para definir las estrategias los cuales son:

1. Ciclo del proceso formativo (Nivel formativo de los estudiantes)
2. Nivel de complejidad del problema
3. Nivel de cercanía con el contexto laboral
4. Nivel de autonomía del estudiante en el aprendizaje
5. Nivel de mediación de parte del docente

Para el desarrollo de esta investigación y el diseño de la secuencia didáctica se eligió la estrategia didáctica Aprendizaje basado en la investigación (ABI), con base a los criterios anteriormente expuestos.

Esta estrategia de aprendizaje es un enfoque didáctico que permite hacer uso de estrategias de aprendizaje activo para desarrollar en el estudiante competencias que le permitan realizar una investigación creativa en el mundo del conocimiento. Su propósito es vincular los programas académicos con la enseñanza. Esta vinculación puede ocurrir ya sea como parte de la misión institucional de promover la interacción entre la enseñanza y la investigación, como rasgo distintivo de un programa curricular, como parte de la estrategia didáctica en un curso, o como complemento de una actividad específica dentro de un plan de enseñanza. (TEC, 2021, pág. 2)

Rol del estudiante

Las características más relevantes en los estudiantes son:

- Responsabilidad individual
- Habilidades para la curiosidad y la autodisciplina

- Aprender a innovar e investigar por sí mismo
- Trabajar en equipo en forma cooperativa,
- Ser consciente de su propio estilo de aprendizaje
- Ser responsable de su proceso de aprendizaje
- Desarrollo de habilidades para: lectura, pensamiento crítico, análisis, síntesis, argumentar, interpretar, proponer, trabajar en forma autónoma y en equipo
- Asesoría continua por parte de los docentes
- Motivación continua¹¹

Rol del docente

- Analizar la pertinencia y claridad de las problemáticas definidas por los estudiantes, aportando a la contextualización desde el nivel de formación en la que están los estudiantes.
- Demostrar el valor del proceso de investigación como un aporte al desarrollo de la disciplina.
- Motivar y guiar a los estudiantes en el uso de servicios que facilitan el acceso a información actualizada, válida y confiable de la disciplina.
- Favorecer que las investigaciones permitan a los estudiantes conocer los límites de su disciplina y como se conecta con otras áreas disciplinares.
- Involucrar a los estudiantes en las investigaciones que él u otros docentes estén llevando a cabo. (INACAP, 2021, pág. 28)

¹¹ Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/782/78253678001.pdf>

Esta estrategia resulta la más apropiada ya que el objetivo de la secuencia didáctica está direccionado a plantear actividades que pongan al estudiante en el rol de investigador, permitiéndole conocer y analizar de primera mano la información con el apoyo del docente el cuál guiará y propiciara los espacios de investigación aplicando la secuencia. A demás, debido a las condiciones de virtualidad y demás condiciones sociales que impide el encuentro físico permanente, esta estrategia requiere del estudiante su total participación, como se puede evidenciar en la línea resaltada en verde del cuadro a continuación:

APLICACIÓN DE LOS CRITERIOS DE SELECCIÓN PARA LAS ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS						
ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	CRITERIOS DE SELECCIÓN					
	Ciclo del proceso formativo recomendado (1°, 2°, 3°, 4°/5° año)	Nivel de complejidad del problema a resolver por la estrategia ¹	Nivel de cercanía con el contexto laboral (propio de la estrategia)	Nivel de autonomía del estudiante en el aprendizaje (requerido)	Nivel de mediación requerido por parte del docente	Estrategia didáctica que se sugiere trabajar con anterioridad
TRABAJO COLABORATIVO (TC)	Todos los años	Bajo/Medio	Bajo/Medio.	Bajo/Medio	Alto	--
APRENDIZAJE BASADO EN PROBLEMAS (ABP)	Desde el 1° año (cautelando la complejidad de la tarea)	Bajo/Medio	Bajo/Medio.	Bajo/Medio	Alto/Medio	Trabajo Colaborativo
MÉTODO DEL CASO (MC) ²	Desde el 2° o 3° año (cautelando la complejidad de la tarea)	Medio/Alto	Alto	Alto	Alto/Medio	Trabajo Colaborativo ABP
APRENDIZAJE BASADO EN INVESTIGACIÓN (ABI)	Desde el 2° año (cautelando la complejidad de la tarea y el énfasis del ABI en la asignatura)	Medio/Alto	Bajo/Medio/Alto	Medio/Alto	Medio/Bajo (asumiendo estudiantes autónomos y que trabajen colaborativamente ³)	Trabajo Colaborativo ABP
APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTO (ABPro)	Desde el 2° o 3° año (cautelando la complejidad de la tarea)	Medio/Alto	Alto	Alto	Medio/Bajo (asumiendo estudiantes autónomos y que trabajen colaborativamente)	Trabajo Colaborativo ABP
APRENDIZAJE SERVICIO (A+ S)	Desde 3° año (cautelando la complejidad de la tarea)	Medio/Alto	Alto	Alto	Medio/Bajo (asumiendo estudiantes autónomos y que trabajen colaborativamente)	Trabajo Colaborativo ABP

Ilustración 3 Aplicación de criterio de selección
(INACAP, 2021, pág. 11)

Como podemos ver en la Ilustración 3, el ABI requiere trabajo colaborativo con el ABP (Aprendizaje basado en problemas) el cual es un método de enseñanza-aprendizaje centrado en que el estudiante adquiere conocimientos, habilidades y actitudes a través de situaciones de la vida real. Su finalidad es formar estudiantes capaces de analizar y enfrentarse a los problemas de la misma manera en que lo hará durante su actividad profesional, es decir, valorando e integrando el saber que los conducirá a la adquisición de competencias profesionales.¹² Sin embargo debemos aclarar, que no es el eje principal, sino que nos permitirá obtener los lineamientos para la selección de los problemas más pertinentes a proponer en esta secuencia.

Para el caso de los estudiantes del grado quinto de la Institución Educativa Francisco José de Caldas resulta apropiada ya que puede comenzar a ejecutarse desde segundo año, con un nivel de complejidad bajo y énfasis en temas específicos, construyendo conocimiento desde la indagación, la búsqueda, comparación de determinado conocimiento con la experiencia real.

El ABI se articula con la secuencia didáctica porque esta permite conectar el aprendizaje desde las ideas previas de los estudiantes para construir nuevo conocimiento a partir del contexto de un problema, que en este caso es que el estudiante identifique cuáles son sus hábitos de alimentación y cómo hacerlos más saludables.

Por tanto, esta secuencia pone al estudiante en el rol de investigador invitándolo resolver un problema planteado (Hábitos de alimentación), crea el escenario de investigación proponiendo actividades en espacios reales donde este participa como su casa o colegio que le permite obtener información de primera mano, estimulándolo a indagar en sus propias acciones alimenticias diarias personales y colectivas para obtener la información nueva necesaria que pueda confrontar

¹² Recuperado de: <https://educrea.cl/aprendizaje-basado-en-problemas-el-metodo-abp/>

con sus saberes previos y así sacar sus propias conclusiones sobre la problemática planteada, seguido de ello proponga soluciones a la misma, que es en sí mismo la aspiración de una investigación.

3.5.1 Modelo de enseñanza

Un modelo de enseñanza es un plan estructurado que puede usarse para configurar un curriculum, para diseñar materiales de enseñanza y para orientar la enseñanza en las aulas (...) Puesto que no existe ningún modelo capaz de hacer frente a todos los tipos y estilos de aprendizaje, no debemos limitar nuestros métodos a un modelo único, por atractivo que sea a primera vista. (Joyce & Weil, 1985, pág. 11)

Durante la investigación se pudo identificar los dos modelos de enseñanza sobre los cuales se fundamentaría el desarrollo de la secuencia didáctica. El primero, por defecto, es el modelo de enseñanza tradicional que se mantiene apacible y casi imperturbable al interior de la educación colombiana, por lo cual debe ser tomado como eje principal de la investigación. La docente expresa a la investigadora que lleva a cabo sus clases de la siguiente manera:

“Al ingresar al salón de clases, realizamos la oración y el saludo del día, antes de la pandemia, ¿no? Luego les pido a los estudiantes que saquen el cuaderno de la asignatura que corresponde a la hora de clase, si se dejó tarea la reviso, y después hago el dictado del tema bien sea la continuación o un cambio de tema. Les hago talleres en el cuaderno o con copias y así sucesivamente con cada asignatura para luego evaluar el tema. Ahora utilizamos guías que los padres vienen a recoger en la Institución y después de un tiempo son entregadas, esto es especialmente para los que no cuentan con internet en casa. También tenemos un grupo de WhatsApp y en ocasiones damos las explicaciones por Zoom, y pues todo eso yo lo califico.

Ahora se trata de ser muy didácticos porque como es difícil poder explicar el tema en un audio o una imagen, se trata que la guía sea muy sencilla”

Como podemos ver el método es fundamentalmente expositivo evidenciado en la transmisión verbal o escrita de un gran volumen de información por parte de la docente que posteriormente evalúa, teniendo en cuenta principalmente la memorización de conceptos. Con respecto al tema de la Alimentación Saludable la docente expresa: *“Es un tema muy superficial. Específicamente no damos una clase con respecto a la alimentación saludable. Es algo que nombramos en la clase de ciencias naturales, pero es una parte muy mínima.”*

Es decir, que no existe una estrategia pedagógica por parte de la docente para involucrar el tema de la Alimentación saludable al desarrollo de las clases durante la explicación de este tema en particular. Es por ello, que, para un mejor resultado de esta secuencia al modelo tradicional de la Institución Educativa Francisco José de Caldas, sumamos el Modelo Constructivista, en el que el conocimiento es un proceso de construcción en el que la persona participa activamente.

Sostiene que el ser humano, tanto en los aspectos cognoscitivos y sociales del comportamiento como en los afectivos, no es un mero producto del ambiente ni un simple resultado de sus destrezas innatas (como afirma el conductismo), sino una construcción propia que se va produciendo día a día como resultado de la interacción entre esos dos factores. Afirma que el conocimiento no es una copia de la realidad, sino una construcción del ser humano, que se realiza con los esquemas que ya posee y con lo que ya construyó en su relación con el medio que le rodea.¹³

¹³ Recuperado de: <http://hadoc.azc.uam.mx/enfoques/constructivismo.htm>

Existen tres principios básicos en este modelo. Primero, el docente como un facilitador que debe proporcionar al alumno un puente entre la información disponible, el conocimiento previo, y el conocimiento nuevo necesario para afrontar nuevas situaciones. Este aspecto resulta fundamental, porque es importante que el estudiante posea conocimientos previos considerables sobre la temática a trabajar. Segundo, ofrecer una estructura de conjunto para el desarrollo de la actividad o la realización de la tarea. Tercero, brindar un traspaso progresivo del control, que pasa de ser ejercido casi exclusivamente por el facilitador a ser asumido por el alumno. Este modelo permite que tanto el facilitador como el alumno intervengan activamente en el proceso de aprendizaje.

Ambos modelos aquí citados, resultan apropiados para esta secuencia porque no altera el normal proceder de la docente en sus clases y modelo de enseñanza, pero si aporta una nueva estrategia que permitirá consolidar el aprendizaje de los estudiantes y es perfectamente ejecutable dentro y fuera del aula de clase. Esta secuencia significa también el primer acercamiento de la docente a esta estrategia pedagógica por lo que también es la primera para los estudiantes, por lo que resulta importante que su inserción sea de manera simple y sencilla para una mayor comprensión de la misma, y así poco a poco el estudiante aumentará su nivel de responsabilidad frente a su propio aprendizaje, que también será evaluado, pero en doble vía tanto a nivel cognitivo como afectivo, haciendo el aprendizaje más significativo, tal como lo muestra la siguiente tabla:

Aspecto cognoscitivo	Aspecto Afectivo
<i>Nivel 1. Conocimiento de datos.</i> Almacenamiento de datos e información en la memoria	<i>Nivel 1. Recibir</i> Poner atención. Darse cuenta que algo está sucediendo
<i>Nivel 2. Comprensión.</i> El alumno es capaz de expresar con sus propias palabras, resumir o ampliar lo que se ha aprendido.	<i>Nivel 2. Responder</i> Emitir una respuesta ante el estímulo, sea una persona, un objeto, una situación o determinada información.
<i>Nivel 3. Aplicación</i> El alumno es capaz de entender y explicar situaciones concretas y novedosas mediante el uso de conceptos abstractos.	<i>Nivel 3. Valorar</i> El alumno valora en forma vivencial y experiencial una situación, información o persona. Esta valorización se expresa mediante la aceptación o el rechazo de lo valorado.
<i>Nivel 4. Análisis</i> El alumno es capaz de identificar y clasificar los elementos de un determinado contenido informativo, puede hacer explícitas las relaciones existentes entre dichos elementos y reconocer los principios que guían la organización de esos elementos en un todo coherente y ordenado.	<i>Nivel 4. Organizar</i> Relacionar unos valores con otros y elaborar una jerarquía de valores propia.
<i>Nivel 5. Síntesis</i> Reunir en una nueva forma, creativa, original una serie de elementos que aparentemente no tienen conexión entre sí.	<i>Nivel 5. Caracterizar</i> Organización amplia y compleja del sistema personal de valores con el cual puede evaluar diferentes aspectos y actitudes de su vida.
<i>Nivel 6. Evaluación.</i> El alumno es capaz de fijar y determinar criterios para la valoración. Emitir juicios.	

Tabla 1 Niveles de Aprendizaje

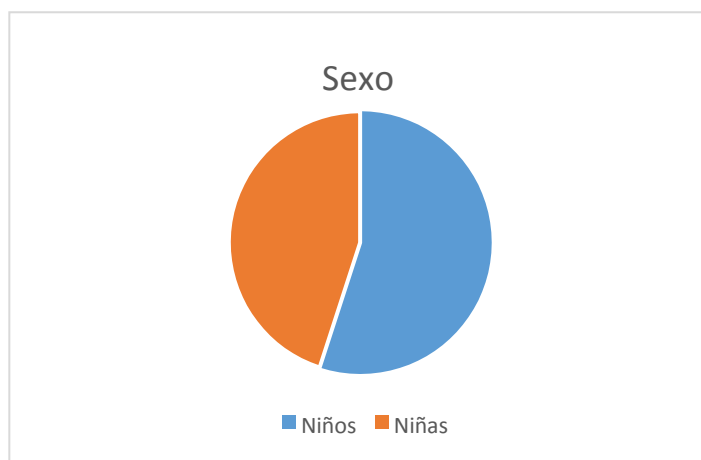
Recuperado de: <http://hadoc.azc.uam.mx/enfoques/significativo.htm>

3.6 Análisis

Existen algunos factores que inciden el proceso enseñanza/aprendizaje y deben ser tenidos en cuenta a la hora de proponer estrategias que permitan brindar soluciones a determinadas problemáticas. No obstante, antes de entrar a desarrollar esta sesión expondremos los resultados de la investigación, de tal forma que se pueda evidenciar como surgieron los factores que serán señalados posteriormente.

3.6.1 Análisis de datos

Los datos recopilados para fundamentar el presente trabajo fueron recogidos en parte de las encuestas respondidas por 20 de los 33 niños que pertenecen al grado 5-1 de la Institución Educativa Francisco José de Caldas, de los cuales once (11) fueron niños y nueve (9) niñas (*Gráfico 1*). Las edades oscilan entre los 10 y 13 años (*Gráfico 2*).



Sexo	Cantidad
Niños	11
Niñas	9

Gráfico 1 Sexo

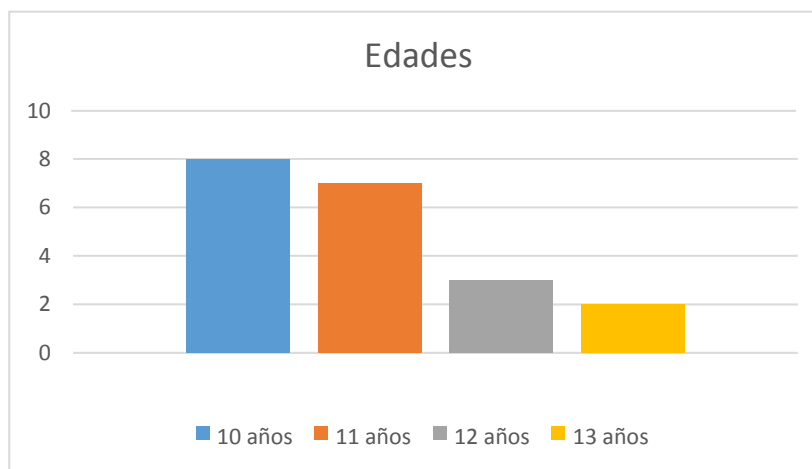


Gráfico 2 Edades

Según las respuestas obtenidas de la misma encuesta y las observaciones de campo de la investigadora a la pregunta ¿Qué es alimentación saludable?, la mayoría de los estudiantes considera que es comer frutas y verduras, con expresiones como *comer ensaladas, o comidas que tengan verduras*. También afirmaron, que es *cuidarse y alimentarse bien o comer bajo en grasas*.

1) ¿Qué es alimentación saludable para ti?

23 respuestas

Comer sano	Comer cosas sanas
Es comer algo sano como frutas verduras	Son aquellos alimentos que le dan nutrientes a nuestro cuerpo
Las verduras y las frutas	Comida normal, como un sudado de pollo arroz con frijol
En salada	Cuidarce y Alimentarse bien
Las frutas y las verduras	Las comidas que traigan proteínas
Alimentos ricos en nutrientes	Comer frutas verduras y una sana alimentación y tomar mucha agua
Comer saludable	Frutas
Comer sanamente	Comer sano comidas que no sean chatarras
Frutas y verduras	Perdurar jugos naturales

Comer cosas sanas
Son aquellos alimentos que le dan nutrientes a nuestro cuerpo
Comida normal, como un sudado de pollo arroz con frijol
Cuidarce y Alimentarse bien
Las comidas que traigan proteínas
Comer frutas verduras y una sana alimentación y tomar mucha agua
Frutas
Comer sano comidas que no sean chatarras
Perdurar jugos naturales

Ilustración 4 Respuestas ¿qué es alimentación saludable?

Los alimentos que más consumen los estudiantes son arroz, huevos, pescado, harinas, lentejas o frijoles, panes y café, siendo las madres las principales compradoras del hogar. La ingesta de agua presenta alto niveles de consumo.

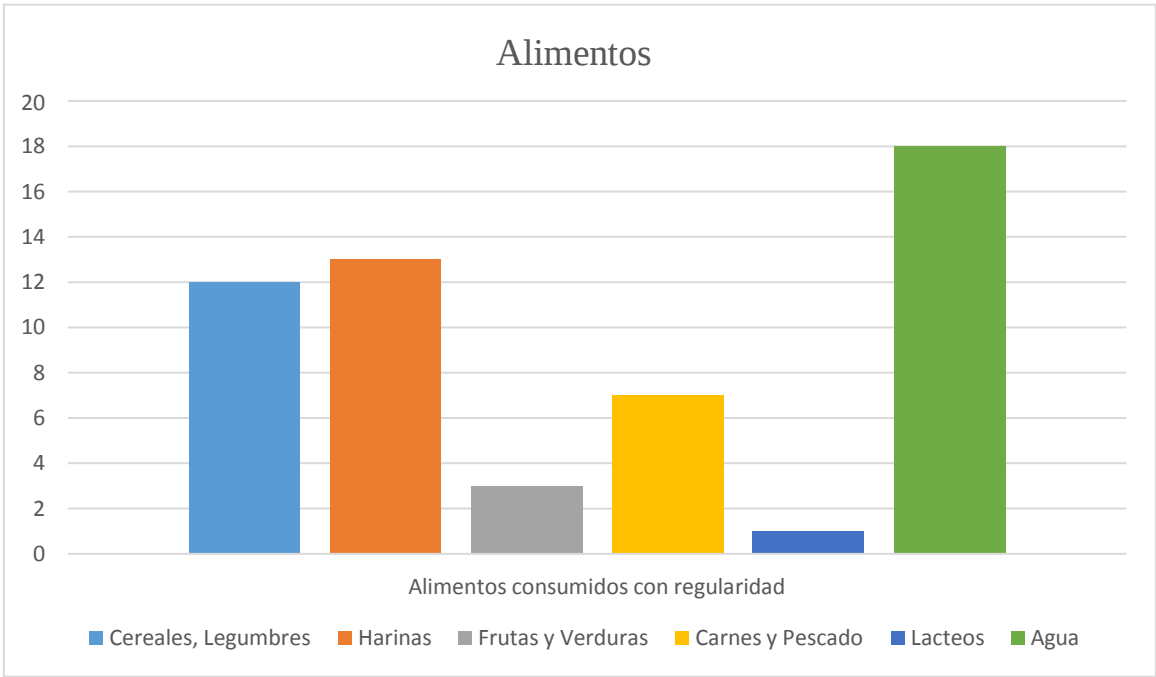


Gráfico 3 Alimentos consumidos con regularidad

No obstante, el gráfico anterior se contradice con el que será presentado a continuación.



Alimento/Producto	Cant
Dulces y empaquetados	3
Frutas	17

Gráfico 4 Productos consumidos entre comidas

Como podemos ver los estudiantes afirman consumir mayormente frutas y verduras entre comidas, contrario a lo que se evidencia cuándo se les pidió nombrar los alimentos que consumen con regularidad. Lo que nos permite deducir que los estudiantes son conscientes de la importancia de consumir frutas y verduras y por ello se inclinan a responder de acuerdo a ello. No obstante, no existe una relación directa entre ese conocimiento y su aplicabilidad en la vida diaria del mismo. Como podemos seguir evidenciándolo en otra encuesta realizada donde los estudiantes a la pregunta: ¿Qué alimentos saludables puedes encontrar en la tienda escolar? Dijeron:

QUE ALIMENTOS SALUDABLES PUEDES ENCONTRAR EN LA TIENDA ESCOLAR?

Papitas, gaseosas, dulces
Frutas
enpanadas
De todo y un poquito
Sanduche
Los mangos
Frutas, comidas, etc...
Frutas y comidas
Huevos
Mango ensalada arros con polo
Ninguno
Manzanas

Ilustración 5. Alimentos saludables de la tienda escolar

Las respuestas anteriores resultan preocupantes porque a través de la observación se evidenció que en el establecimiento escolar no venden frutas, ni huevos y que por supuesto ni los empaquetados ni los dulces son alimentos saludables. En otra pregunta podemos ver que algunos de los alimentos y/o productos que más se venden en la tienda escolar y son consumidos por los estudiantes son:

QUE ALIMENTOS CONSUMES DE LA TIENDA ESCOLAR?

Plátanos con mortadela fritos
Mecatos
arros con pollo
Pan
Enpanada
Todos
Papas fritas, jugos, etc...
Papas fritas

Ilustración 6 Alimentos consumidos de la tienda escolar

Más del 50% de los estudiantes manifestaron comprar siempre en la Tienda Escolar, el 100% de ellos manifestaron consumirlos porque le gusta el sabor, obviando posibles razones como un empaque llamativo. A la pregunta ¿Cuál es tu alimento favorito? Los productos empaquetados

como Cheese Tris, De Todito, dulces o helados, también el plátano frito con mortadela se repite más veces que el arroz con pollo o las empanadas.

Todo lo anterior, nos permite concluir que los estudiantes necesitan reforzar sus conocimientos y sobre todo ponerlos en práctica en contextos reales, pues muchos de los conceptos, ideas y saberes aprendidos son correctos en sus cabezas, pero no se trasladan a su realidad inmediata.

3.6.2 Análisis didáctico

A partir de la observación y el análisis de las encuestas se identificaron algunos factores cruciales a tener en cuenta para el diseño de la secuencia didáctica: Saberes previos de los estudiantes en la temática alimentación y hábitos saludables y Viabilidad y pertinencia de la secuencia didáctica

1. Saberes previos de los estudiantes en la temática alimentación y hábitos saludables.

“Los conocimientos previos es un principio de la pedagogía constructivista que, a partir de las teorías cognitivas, se plantea que el sujeto es capaz de construir sus propios conocimientos, al ingresar a la escuela, nivel o grado, ya cuenta con conocimientos, los cuales, le permiten iniciar un nuevo proceso de aprendizaje”¹⁴ Los conocimientos o saberes previos son importantes porque determinan la profundidad en la que deben tratarse los temas dentro de la secuencia didáctica. Cuando hablamos de saberes previos lo hacemos también de conceptos aprendidos de un tema en este caso alimentación y alimentación saludable y por supuesto de toda a aquella información con la que sin previo estudio hemos adquirido producto de la interacción con otros, como en el

¹⁴ Recuperado de: <https://revista.universidadabierta.edu.mx/2019/06/03/conocimientos-previos-e-intervencion-docente/>

caso de la alimentación que es un proceso natural de todo ser vivo. A nivel general podemos evidenciar que los estudiantes:

- Presentan dificultades para diferenciar los alimentos saludables de los no saludables.
- Reconocen algunos conceptos sobre alimentación.
- Identifican importancia de frutas y verduras en la alimentación diaria pero no lo aplican en su vida diaria.

Teniendo en cuenta lo anterior, esta secuencia resulta pertinente porque es una estrategia para reforzar, corregir y direccionar los conocimientos de los estudiantes hacia el cambio y/o transformación de sus hábitos de alimentación para que influyan positivamente en sus vidas diarias.

2. Viabilidad y pertinencia de la secuencia didáctica.

Durante la investigación se identificaron algunos aspectos que pusieron en duda la viabilidad de la secuencia didáctica:

- La docente a cargo no tiene experiencia en la aplicación y/o diseño de secuencias didácticas.
- La Institución educativa, como ya lo expresamos, conserva un modelo de educación tradicional del que poco se han aventurado por proponer otros modelos de enseñanza.
- Los acercamientos hacia el tema de la alimentación saludable como la asignatura Nutrición y salud, se cancelaron.

El último punto es una desventaja porque es un retroceso en el proceso de fomentar en los estudiantes una vida alimentaria más saludable, no obstante, también es una ventaja porque

permite deducir que hay un interés de la Institución por el tema que abre la puerta a plantear propuestas. Lo que también implica que la Institución está lista para dar pequeños pasos hacia la inclusión de nuevas estrategias pedagógicas, que deben empezar desde los docentes, que en su rol también velan por mejorar las estrategias que permiten el aprendizaje.

En la entrevista con la docente, ella no manifiesta aversión por emplear la secuencia a pesar de no contar con la experiencia y los conocimientos a profundidad, es decir tiene voluntad de aprender y enseñar que es el primer paso para la viabilidad y pertinencia del mismo, demostrado en todas las facilidades que le ha brindado a la investigadora durante el desarrollo de la investigación.

3.7 Diseño global de la secuencia didáctica

La secuencia didáctica de alimentación saludable para los educandos del grado quinto de la Institución Educativa Francisco José de Caldas del distrito de Buenaventura, contiene tres sesiones cada una con dos actividades que cumplen con la estructura basada en el modelo planteado en la Guía de Ángel Díaz, específicamente al punto: líneas de secuencia didácticas.

FASES	OBJETIVOS
Apertura	En esta fase se presentarán actividades directas o indirectas que acerquen al estudiante a la temática planteada desde la indagación de sus conocimientos previos o el refuerzo de los mismos.
Desarrollo	En esta fase el estudiante relacionara por medio de las actividades el conocimiento previamente adquirido con actividades cotidiana para obtener información de primera mano que le permita identificar si cumple con los requerimientos de una alimentación saludable, es decir, el estudiante se convertirá a sí mismo en su objeto de investigación.

Cierre	Esta fase es de reflexión, en la que de la mano de la docente y los compañeros en un trabajo colaborativo se plantearan soluciones a las problemáticas que los mismos estudiantes han encontrado.
---------------	---

Tabla 2Diseño global

La fase de apertura, de acuerdo a lo anterior (*Ver Tabla 2*), se caracteriza por incluir actividades de iniciación y exploración, de planteamiento de problemas o hipótesis iniciales, las cuales tienen como objetivo identificar el problema al plantear actividades cercanas a los contextos e intereses de los estudiantes permitiendo el análisis desde situaciones concretas. Estas actividades deben ser dinámicas, de tal forma susciten el interés del estudiante. En esta secuencia, estas actividades se enfocan en conocer los saberes previos y/ reforzar dichos saberes,

Por ello, en la primera actividad de la primera sesión, se propone a los estudiantes realizar un listado de los alimentos que han consumido en los últimos 5 días y posteriormente se le solicita que los ubiquen en el plato saludable, de tal forma que podamos identificar qué tipo de alimentos consumen y el nivel de comprensión que alcanzaron los estudiantes sobre el tema de la clasificación de los alimentos, todo desde el análisis de su propia alimentación.

Las actividades de introducción, de estructuración del conocimiento y actividades de aplicación corresponden a la fase de desarrollo. Las actividades de Introducción pretenden acercar al estudiante a establecer nuevas relaciones y perspectivas de los conceptos ya aprendidos; bien sean conocimientos, formas de resolver problemas, etc desde el acercamiento al tema con recursos que van desde la investigación a la discusión grupal. Las actividades de estructuración del conocimiento tienen como objetivo guiar al estudiante en la organización de los saberes, motivándolo a que lo explique, formule y construya permitiendo identificar cambios en los puntos de vista y conclusiones. Finalmente, las actividades de aplicación, se direccionan a

plantear los conocimientos en situaciones más complejas que signifiquen mayor riesgo y atención por parte de los estudiantes, como pequeños proyectos de investigación.

En la primera actividad de desarrollo de la tercera sesión, se propone que el estudiante monitoree durante 21 días su alimentación y las acciones que hacen entorno a ella, con el propósito de propiciar y aumentar la atención en sus propios hábitos alimenticios y la reflexión sobre los mismos mejorando la toma de decisiones.

Las actividades de evaluación, pretenden valorar el aprendizaje al final de cada actividad. En la fase de cierre se destaca la importancia de reflexionar sobre las actividades y los resultados direccionado a pensar y gestionar soluciones a los problemas y dificultades identificadas tanto por los estudiantes como la docente. En el cierre de la actividad dos de la sesión dos, se pide a los estudiantes hacer cartas dirigidas a los directivos de la Institución presentando las deficiencias encontradas por ellos en la tienda y el comedor escolar. Posteriormente, la docente repartirá las cartas entre los mismos estudiantes, que asumirán el rol de directivo y darán respuesta a las cartas presentando soluciones a las problemáticas presentadas.

Capítulo IV

Resultados

4.1 Secuencia Didáctica de Alimentación Saludable para los educandos del grado Quinto de la Institución Educativa Francisco José de Caldas del Distrito de Buenaventura.

A diferencia de los estudiantes de los grados pertenecientes a la básica secundaria y media, los estudiantes del grado 5-1 cuentan durante el año académico con la presencia de una sola docente que dicta todas las asignaturas correspondientes al curso. Esta característica es fundamental a la hora de realizar el estudio de los hábitos alimenticios de los estudiantes, pues con esta modalidad, la docente logra centrar su atención en un grupo determinados de estudiantes e identificar de mejor manera las características los hábitos de los mismos.

La docente será una guía, pues el estudiante tendrá el rol de investigador, a través de actividades que les permita a ellos mismos identificar sus hábitos alimenticios, las características de su entorno, y por tanto ser los principales portadores de la información para que la reflexión y el análisis provenga de ellos, por lo que se propone la siguiente secuencia didáctica para los educandos de quinto grado de la Institución Educativa Francisco José de Caldas.

Un elemento a resaltar de esta propuesta didáctica es su pertinencia en el contexto actual de educación virtual en el que se encuentran los estudiantes, pues involucra de manera activa a la familia sin importar la modalidad empleada, los ejercicios pueden ser realizados en grupos o de manera individual.

4.1.1 Primera sesión

Institución Educativa Francisco José de Caldas Área: Ciencias Naturales Grado: 5°	Temas: ¿Qué son los alimentos? Grupos alimenticios. Clasificación de los grupos.	
Objetivos: Explorar los hábitos y conocimientos en alimentación saludable de los estudiantes.	Competencias: Deduzco y analizo en base al conocimiento y experiencia cotidiana. Analizo y refuerzo los conocimientos previos sobre la alimentación y sus grupos.	
Indicadores de desempeño según ABI: Indaga en sus hábitos alimenticios y los de su familia y los relaciona con la clasificación de los alimentos. Aplicación de teorías a problemas o situaciones prácticas para reforzar saberes.	Número de sesiones	Duración
	Actividad 1: cinco sesiones	30min
	Actividad 2: tres sesiones	30min

ACTIVIDAD N°1

Apertura (*Conocimientos previos*)

- a. Haz una de lista los alimentos que comiste durante los últimos 5 días.

MI LISTA DE ALIMENTOS

1. _____	11. _____
2. _____	12. _____
3. _____	13. _____
4. _____	14. _____
5. _____	15. _____
6. _____	16. _____
7. _____	17. _____
8. _____	18. _____
9. _____	19. _____
10. _____	20. _____

Ilustración 7 Lista de alimentos. Elaboración propia

- b. Observa con atención la imagen y ubica los alimentos de tu lista en el plato saludable según el grupo al que tú crees que corresponden.

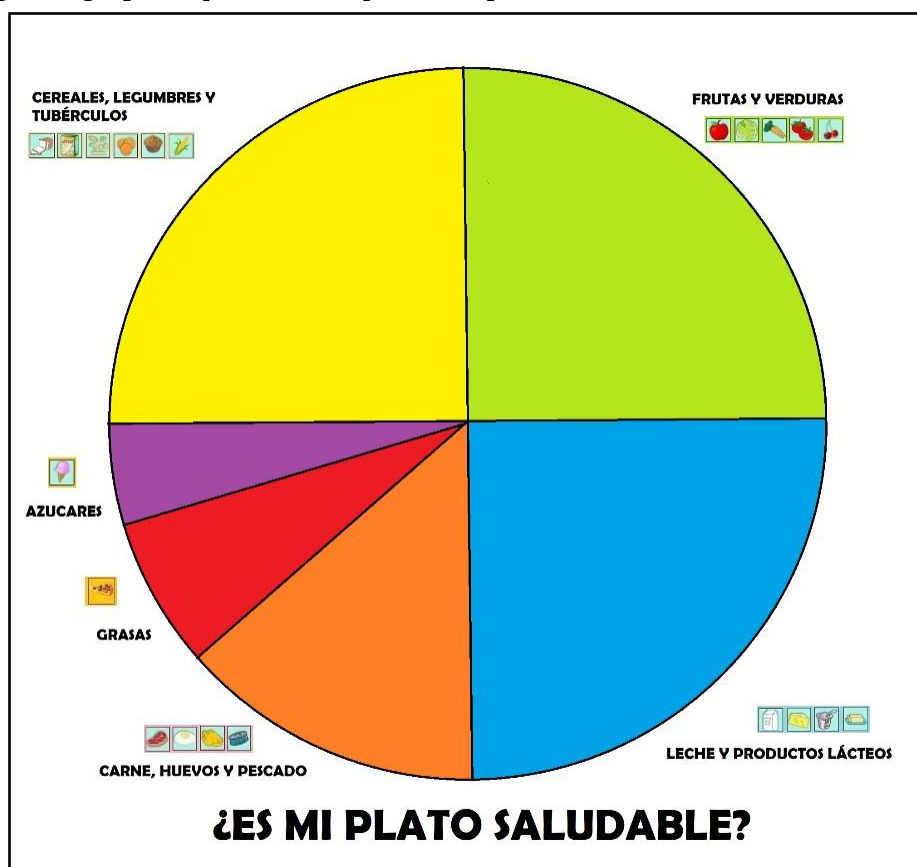


Ilustración 8 Elaboración propia basado en el modelo plato de comida saludable del ICBF

- c. Reflexiona

1. ¿Qué alimentos son los que más aparecen en tu lista?
2. ¿Cuál es la casilla con más y menos alimentos?
3. De acuerdo a la distribución de los alimentos que comes ¿Crees que tu plato es saludable?

Desarrollo

- a. Lee la **Secuencia del Saber** e investiga.

¿Qué son los alimentos?

Los alimentos se encuentran en la naturaleza y son los que nos proporcionan los nutrientes.

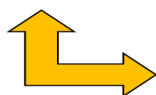



¿Qué son los nutrientes?

Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente.

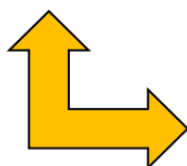



Ilustración 9 Secuencia del saber, elaboración propia



Grupos alimenticios

- 1 Cereales, legumbres y tubérculos.
- 2 Frutas y Verduras.
- 3 Carnes, huevos, pescados.
- 4 Leche y derivados.
- 5 Alimentos grasos.
- 6 Azúcares.



Como no existe ningún alimento que nos proporcione todos los nutrientes en las cantidades que necesitamos, debemos elaborar una dieta equilibrada, que incluya alimentos de todos los grupos en la proporción adecuada para cubrir las necesidades del organismo de una forma correcta.



¿Por qué debemos balancear los alimentos?

¿A qué grupo de alimentos pertenecen los alimentos de mi lista?



- b. Escribe los alimentos de tu lista en la tabla y marca con una X si acertaste en la distribución de tu plato saludable.

Nombres de los alimentos	Acierto	Equivocación

Tabla 3 Aciertos y desaciertos, elaboración propia

- c. Realiza nuevamente la actividad del plato saludable
1. Con la nueva distribución ¿crees qué tu plato es más o menos saludable?
 2. Descubro mis hábitos de mi alimentación. Marca con una X.

Como con moderación e incluyo alimentos variados en cada comida.	MUCHO	REGULAR	POCO
Consumo mucha azúcar			
Como frutas de todo tipo y color			
Consumo mis comidas con mucha sal			
Consumo queso, yogures y leche			
Me gusta consumir bebidas gaseosas.			
Tomo mucha agua potable durante el día			
Desayuno diariamente			
Me gusta merendar con palitos salados o papas fritas			
Consumo pan, cereales integrales y pastas			

Tabla 4 Encuesta de consumo de alimentos, elaboración propia

Cierre

a. Autoevaluación

¿Me alimento saludablemente?

¿Qué alimentos consumo que no son saludables?

¿Qué acciones puedo hacer para mejorar mi alimentación?

ACTIVIDAD N°2**Apertura (Refuerzo de saberes)****SECUENCIA DEL SABER**

Ilustración 10 Clasificación de los alimentos

Mira el video: <https://www.youtube.com/watch?v=NpEmkGTPEdA>

Desarrollo

a. Responde las preguntas

1. ¿Qué son los alimentos?

2. ¿Qué son los nutrientes?
3. ¿Qué función cumplen los alimentos constructores, energéticos y reguladores?
4. Ubica los alimentos de tu lista según corresponda:

Constructores	Energéticos	Reguladores

Ilustración 11 Clasificación de los alimentos, ejercicio. Elaboración propia.

b. Escoge 6 alimentos de tu lista e investiga

1. A qué grupos alimenticios pertenecen
2. Clasifícalos en constructores, reguladores o energéticos.
3. Define sus características nutricionales e investiga cuántas veces a la semana se deben consumir
4. Sepáralos según lo que tu creas en saludables o no saludables.
5. Investiga porque el agua es indispensable para una alimentación saludable

Cierre

a. Discute con tus compañeros la siguiente pregunta:

1. ¿Si tuvieras que alimentarte solo con esos 6 alimentos crees que tendrías una alimentación saludable y equilibrada?
2. ¿Con qué otros alimentos puedes sustituir los 6 alimentos anteriores y te brinden más nutrientes?

4.1.2 Segunda sesión

Institución Educativa Francisco José de Caldas	TEMAS: Alimentación saludable	
Área: Ciencias Naturales Grado: 5°		
Objetivo: Reforzar los conocimientos sobre alimentación saludable en torno a sus propios hábitos de alimentación.	Competencia: Asocia el cuidado de su sistema con una alimentación e higiene adecuadas.	
Indicadores de desempeño según ABI: Aplicación de teorías a problemas o situaciones prácticas para reforzar saberes. Identifica a problemas en situaciones prácticas y propone soluciones.	Número de sesiones	Duración
	Actividad 1: tres sesiones	30min
	Actividad 2: tres sesiones	30min

ACTIVIDAD N°1

Apertura (*Refuerzo de saberes*)

- a. Lee el texto

¿Qué es alimentación saludable?

Es aquella que permite mantener un óptimo estado de salud y realizar las actividades de la vida diaria; sus determinantes son la variedad y cantidad de alimentos, como aquella que:

- Logra un equilibrio energético y un peso normal.
- Reduce el consumo de grasas, sustituye las grasas saturadas por grasas insaturada y trata de eliminar los ácidos grasos trans.
- Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales, integrales y frutos secos.
- Reduce el consumo de azúcares libres.
- Reduce el consumo de sal (sodio) de toda procedencia.

Uno de los aspectos fundamentales de la alimentación saludable es la densidad de nutrientes, dado que esta debe enfocarse en cubrir las calorías requeridas por las personas a partir de alimentos ricos en nutrientes beneficiosos y moderar o evitar el consumo de alimentos que contienen sustancias “no beneficiosas” como ácidos grasos trans, ácidos grasos saturados, sodio, colesterol y azúcares. (ICBF, 2020)

Ilustración 12 ¿Qué es alimentación saludable?

Desarrollo

a. Responde las preguntas

1. Establece las diferencias entre alimentarse y alimentarse saludablemente.

	ALIMENTARSE	ALIMENTARSE SALUDABLEMENTE
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

2. Escoge una de las opciones

• Si tienes 200 pesos, y vas a la tienda ¿qué comprarías?

a) Un banano b) Un bombón c) Una galleta

• Comer pollo más veces a la semana, es mejor que comer carne.

a) Sí b) No c) A veces

• Los únicos alimentos que podemos consumir sin que nos hagan daño son:

a) Las frutas y verduras b) Los huevos, carnes y pescados

c) Todos los alimentos se deben consumir moderadamente

• Comer dulces todos los días no nos hace daño, si comemos la misma cantidad de frutas y verduras

a) Falso b) verdadero

3. Reflexiona

a. ¿Qué tipos de alimentos son los que menos me gustan y por qué?

b. ¿Cuáles son los alimentos que más me gustan y por qué me gustan?

- c. De los alimentos que me gustan y los que no ¿cuáles son los más saludables?
- d. Si ves a un compañero consumiendo un alimento poco saludable ¿qué harías?
- e. ¿Así sepas que un alimento no es bueno para mí, me lo como porque me gusta? ¿Es una buena decisión?

Cierre

- a. Resuelve el problema

Mamá y papá me invitaron a escoger qué alimentos consumir durante todo el día. En la nevera hay muchos productos ¿Qué alimentos debo consumir para tener una alimentación saludable?

DESAYUNO

MEDIA MAÑANA

ALMUERZO

MEDIA TARDE

CENA



ACTIVIDAD N°2

Apertura



Ilustración 13 Hábitos de alimentación

Tomado de: <https://www.pinterest.es/marijosecocina/alimentación-saludable-para-niños/>

1. Define con ayuda de tus padres y tus propias palabras qué significa cada dibujo y que recomendación nos está dando.

Desarrollo

En una alimentación saludable se debe tener en cuenta:



La higiene alimentaria es el principal factor que interviene en la prevención de enfermedades de transmisión alimentaria. Estas enfermedades son causadas por la ingesta de determinados alimentos o agua contaminados por microorganismos o toxinas. Por ello, debemos lavar bien los alimentos y mantenerlos en espacios limpios y frescos.

Incorporar productos variados y ricos en nutrientes y, es fundamental suministrar acceso a diversos productos que proporcionen los mismos nutrientes para que no se aburran y puedan encontrar el que más les guste.



En función de la ingesta de alimentos, el reloj interno del cuerpo se encarga de establecer ritmos para las funciones básicas del organismo, tales como la digestión y absorción de nutrientes. Por eso, los especialistas recomiendan establecer un orden para consumir las diferentes comidas del día: desayuno, almuerzo y cena.

Es importante consumir alimentos naturales y mínimamente procesados como componentes básicos de una dieta saludable, al tiempo que se limita el uso de alimentos procesados y evita los alimentos ultra-procesados.



La exposición de los niños a los alimentos sanos incide de una manera positiva en su educación y en el futuro de sus dietas. Crear hábitos y conductas a edad temprana es lo más importante. El compartir más tiempo entre padres e hijos, aporta grandes beneficios a la relación con sus errores y logros, y dota de mayor identidad e independencia a los más pequeños, en base a sus realizaciones.¹⁵

¹⁵ Recuperado de: <https://www.lr21.com.uy/mundo/1205139-participacion-de-los-ninos-en-la-cocina-es-clave-para-que-lograr-una-alimentacion-mas-saludable>

a. Con ayuda de tus padres responde:

1. ¿Dónde guardan los alimentos en casa?
2. ¿La alimentación en casa es variada o consumen muchas veces a la semana los mismos alimentos y por qué?
3. ¿Cuáles son los horarios de comida en casa? ¿Siempre son los mismo?
4. ¿Qué alimentos que tus padres reconocen no son saludables son los que más se consumen? ¿Por qué?
5. ¿Ayudas en las labores de la cocina en tu casa? ¿Ayudas a decidir qué alimentos se consumirán en el día?

Con tus compañeros de clase y tu apoyo de la docente, investiga:

1. ¿En qué lugar se guardan los alimentos en la tienda y el comedor escolar? ¿Consideras que los guardan bien?
2. Describen cómo es el proceso de preparación de los alimentos en la tienda y comedor escolar.
3. ¿Los productos que vende en la tienda y ofrecen en el comedor son variados?
4. ¿Qué productos que consideras no saludables vende en la tienda escolar?
5. ¿Alguna vez le has dicho a tu profesora que deberían vender o no vender algunos productos en la tienda escolar? ¿Por qué?

Cierre

- a. Escribe una carta al coordinador del colegio explicando por qué deberían mejorar los productos que venden en el colegio y los que ofrecen en el comedor escolar.
- b. La docente repartirá las cartas entre los estudiantes al azar para que le den respuestas a las preguntas proponiendo soluciones.

4.1.3 Tercera sesión

Institución Educativa Francisco José de Caldas	Tema: Hábitos de alimentación saludable	
Área: Ciencias Naturales Grado: 5°		
Objetivo: Fomentar hábitos de alimentación saludable en los niños	Competencia: Propone alternativas para cuidar mi entorno y evitar peligros que lo amenazan.	
Indicadores de desempeño según ABI: Ejecuta y aplica estrategias dentro de un contexto determinado. Comparte los resultados de la investigación obteniendo retroalimentación.	Número de sesiones	Duración
	Actividad 1: tres sesiones	1 semana
	Actividad 2: dos sesiones	1 hora

ACTIVIDAD N° 1

Apertura

- a. Reutiliza un cuaderno y en las hojas limpias márcalo con el siguiente nombre:

Mi diario de Hábitos

Puedes utilizar los colores, los tipos de letras e imágenes para decorar que quieras.

- b. En otra hoja, elabora el siguiente cuadro y complétalo con ayuda de tus padres:

Nombre	Edad	Grado
Colegio	Estatura	Peso
Alimentos favoritos		
Alimentos que no me gustan		
Padezco alguna enfermedad		

- c. En la siguiente hoja coloca la fecha y de acuerdo a lo que has podido descubrir escribe cuáles son tus hábitos de alimentación, incluye la información sobre los alimentos que más consumes en la casa y el colegio, el resultado de tu plato saludable, lo que sabes sobre alimentación y nutrición, etc.

Desarrollo

- a. Durante un periodo de 1 semana la docente les solicitará a los estudiantes que registren en el diario los alimentos que han consumido, de la siguiente manera:

DESAYUNO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Descripción de los alimentos: (Incluye líquidos)							
Hora:							
¿Quién te dio o preparo los alimentos? ¿Quién los compró?							
¿Dónde lo consumiste? ¿Casa o colegio?							
MEDIA MAÑANA							
Descripción de los alimentos: (Incluye líquidos)							
Hora:							
¿Quién te dio o preparo los alimentos? ¿Quién los compró?							
¿Dónde lo consumiste? ¿Casa o colegio?							
ALMUERZO							
Descripción de los alimentos: (Incluye líquidos)							
Hora:							
¿Quién te dio o preparo los alimentos? ¿Quién los compró?							
¿Dónde lo consumiste? ¿Casa o colegio?							
MEDIA TARDE							
Descripción de los alimentos: (Incluye líquidos)							
Hora:							
¿Quién te dio o preparo los alimentos? ¿Quién los compró?							
¿Dónde lo consumiste? ¿Casa o colegio?							
CENA							
Descripción de los alimentos: (Incluye líquidos)							
Hora:							
¿Quién te dio o preparo los alimentos? ¿Quién los compró?							
¿Dónde lo consumiste? ¿Casa o colegio?							
Registra aquí lo que comiste fuera del horario de la cena.							

Tabla 6 Mi diario de alimentación, elaboración propia

a. Al finalizar la semana, los estudiantes y docentes analizarán la información en clase de la tabla respondiendo las siguientes preguntas:

1. ¿Qué alimentos se mantienen de la lista de alimentos de la primera sesión?
2. ¿Qué alimentos desaparecieron?
3. Con todos los alimentos de la tabla elabora nuevamente tu plato saludable y establece las diferencias que existen entre ambos.
4. ¿Todos los horarios de tus comidas están iguales?
5. ¿Qué alimentos compraste tú? ¿Cuántos de ellos son saludables?
6. Reflexiona, ¿En algún momento decidiste no comer algún alimento porque lo considerabas malo para ti? ¿Si, no, por qué?

Cierre

- a. Los estudiantes realizaran una reflexión sobre sus hábitos de alimentación en comparación con la primera que realizaron al empezar el diario destacando las diferencias y los avances.

La docente les indicara que deben anexar el cuadro de recomendaciones:

	HIGIENE	NOVEDOSA	HORARIOS	EVITA	PASTICIPACIÓN
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					

Tabla 7 Cumplimiento de las recomendaciones, elaboración propia.

- b. La docente indicara a los estudiantes que deben seguir con el diario durante 21 días y los días lunes, abrirles un espacio en la clase para que realicen la reflexión del punto A.

ACTIVIDAD N° 2**Apertura**

- a. Los estudiantes compartirán entre ellos las sensaciones de la experiencia de los 21 días: ¿Cómo se sintieron? ¿Fue difícil o fácil? ¿Alguna vez se olvidaron de hacer la actividad del día?, ¿Cumplieron con las recomendaciones? ¿Fue difícil? etc.

Desarrollo

- a. Al finalizar los 21 días, los estudiantes y docente analizarán la información en clase de la tabla respondiendo las siguientes preguntas:
1. ¿Qué alimentos se mantienen de la lista de alimentos de la primera sesión?
 2. ¿Qué alimentos desaparecieron?
 3. Con todos los alimentos que quedaron en la primera pregunta nuevamente tu plato saludable y establece las diferencias que existen entre ambos.
 4. ¿Todos los horarios de tus comidas están iguales?
 5. ¿Qué alimentos compraste tú? ¿Cuántos de ellos son saludables?
 6. Reflexiona, ¿En algún momento decidiste no comer algún alimento porque lo considerabas malo para ti? ¿Si, no, por qué?

Cierre

- a. Creación del cuadro saludable. La docente guiará a los estudiantes en la realización del cuadro saludable que estará a la vista de los estudiantes todo el año. Consiste en la elaboración del plato saludable con cartulina de colores donde se colocarán los principales alimentos para una alimentación saludable. Es un recordatorio para los niños.

4.2 Evaluación docente

La evaluación para el aprendizaje es una actividad compleja. (...) se puede concebir desde que se precisa la finalidad, propósito y objetivo de la secuencia, incluso desde que se piensa el curso en general o la unidad temática correspondiente. Es necesario vincular, las dos líneas de trabajo de manera articulada: la de construcción de secuencias, con la de construcción de evidencias de evaluación, éstas últimas cumpliendo una función de evaluación formativa con la evaluación sumativa. (Díaz-Barriga, 2013, pág. 13)

Para esta secuencia los criterios de evaluación se dieron de manera continua, a través del desarrollo de cada una de las secciones de la secuencia didáctica. Lo que permite constatar el avance de los conocimientos y la actitud adquiridas por los estudiantes frente a las actividades.

Sesión	Características	Descripción de las actividades	Recursos	Evaluación
Primera Sesión	Exploración de los hábitos de alimentación de los estudiantes y sus conocimientos frente a la temática de alimentación saludable.	Actividad N°1 <i>Mi lista de alimentos:</i> Ejercicio de indagación de los alimentos presentes en la dieta de los estudiantes. <i>¿Es mi plato saludable?</i> Indagación de los conocimientos previos sobre los grupos alimenticios y la calidad de la alimentación de los niños según la distribución de los alimentos que consumen a diario. <i>Reflexiona</i> , interpretar y analiza la información obtenida. <i>La secuencia del saber</i> , reforzar los	Talento humano, fotocopias, fuentes de búsqueda de información: libros, internet.	Conocer los conceptos básicos sobre alimentación. Investiga, verifica y obtiene información nueva sobre el tema. Analiza su realidad inmediata y reflexiona sobre ella. Valorar la participación del grupo frente al planteamiento de las hipótesis sobre el caso del caso planteado. Actitud grupal en relación al desarrollo de las actividades, y el rol que

		conocimientos previos proporcionando e investigando más información sobre el tema y corrijo los errores con la práctica. <i>Descubro mis hábitos,</i> primer acercamiento al tema de los hábitos saludable a partir de una serie de preguntas. <i>Autoevaluación,</i> reflexiono sobre la actividad realizada y genero conciencia sobre mis acciones diarias con respecto a la alimentación. Actividad N°2 Apertura <i>Conocimientos previos,</i> reforzar los conocimientos de los estudiantes. Poner a prueba sus conocimientos relacionándolos con su vida diaria. Debatir los conocimientos grupales.		asumen frente al trabajo colaborativo. Revisión del trabajo individual por parte del docente.
Segunda Sesión	Relacionar los conceptos básicos de alimentación con sus hábitos diarios.	Actividad N°1 <i>Conocimientos previos,</i> reforzar los conocimientos de los estudiantes sobre alimentación saludable. Poner a prueba sus conocimientos relacionándolos con su vida diaria. Interpretación de información.	Talento humano, fotocopias, fuentes de búsqueda de información: libros, internet	El estudiante logra identificar las problemáticas de su entorno que impiden un entorno alimentario óptimo y propone soluciones. Conocer los conceptos básicos sobre alimentación saludable. Investiga, verifica y obtiene información nueva sobre el tema.

		<i>Resolución de un problema, construye su propia dieta alimentaria.</i> Actividad N°2 <i>Recomendaciones, exploración en la información sobre consejos práctica a tener en cuenta para una alimentación saludable.</i> Investigar y relacionar las recomendaciones con la aplicabilidad y ejecución de las misma en la vida real. Identificar los problema y falencias para tener una alimentación saludable y presentar soluciones.		Analiza su realidad inmediata y reflexiona sobre ella. Valorar la participación del grupo frente al planteamiento de las hipótesis sobre el caso del caso planteado. Actitud grupal en relación al desarrollo de las actividades, y el rol que asumen frente al trabajo colaborativo. Revisión del trabajo individual por parte del docente.
Tercera Sesión	Brindar a los estudiantes herramientas para identificar sus hábitos de alimentación saludable.	Actividad N°1 <i>Mi diario de hábitos, ejercicio al mediano plazo que permite al estudiante estar atento a sus hábitos alimenticios, tomar daciones y reflexionar.</i> Actividad N°2 <i>Reconstrucción de la experiencia y construcción colectiva de mi plato saludable, los estudiantes reflexionan y analizan la experiencia y construyen en grupo una propuesta de alimentación saludable propia.</i>	Talento humano, cuadernos, cartulina de colores, tijeras, colores, marcadores, etc.	Analiza su realidad inmediata y reflexiona sobre ella. Propone soluciones y genera cambios significativos en su vida diaria. Valorar la participación del grupo frente al planteamiento de las hipótesis sobre el caso del caso planteado. Actitud grupal en relación al desarrollo de las actividades, y el rol que asumen frente al trabajo colaborativo. Revisión del trabajo individual por parte del docente.

Tabla 8 Cuadro de evaluación, elaboración propia

Capítulo V

Conclusiones y Recomendaciones

5.1 Conclusiones

Durante el proceso de elaboración de este documento, se presentaron algunas dificultades como la pandemia por Covid-19 que dificultaron el acceso a los estudiantes, un acercamiento y estudio más profundo a la zona de exploración.

Es por ello, que esta investigación se realizó de forma remota a través de encuestas a los estudiantes, en las cuales se pudo detectar que los padres influyeron mucho en las respuestas de las encuestas puesto que se realizó en casa y de manera virtual, por lo que la información proporcionada por los niños no era del todo confiable. En ese sentido, lejos de considerarse un problema, se plantea que la secuencia debe estar dirigida a construir investigación desde la perspectiva de los niños y por lo tanto la misma está dirigida a que sean ellos mismos quienes exploren su entorno alimentario haciendo uso de sus experiencias y así involucrarlos de manera directa en la temática de alimentación y hábitos saludables, teniendo en cuenta, que suele suceder que durante una investigación el objeto de estudio se limita a ser una fuente de información que en muy pocos casos termina conociendo los resultados de la misma y por tanto, existiendo cambios o transformaciones manifiestas para el sujeto.

Lo anterior me afirmo la premisa de que una secuencia didáctica debe ir de la mano de lecturas más apropiadas y constantes del entorno, que no son rígidas y que el conocimiento debe estar intrínsecamente relacionado con la vida diaria, especialmente, en el área de la Ciencias Naturales, que como hemos dicho trata sobre los aspectos fundamentales de la existencia humana.

Esta propuesta de secuencia didáctica permite la colaboración y participación activa no solo de los niños y la docente a cargo del curso, sino también de los padres de familia, y otras personas involucradas como las señoras de la cocina y las de la tienda, partiendo de una problemática real y contextualizada que permite a todas las partes una mejor comprensión y favorece el logro de los aprendizajes esperados, haciendo del proceso de aprendizaje algo significativo. Otro aspecto significativo de esta secuencia es que permite la retroalimentación, pues requiere de constante interacción entre el estudiante y sus pares, permitiendo el flujo de saberes, la construcción colectiva de ideas y soluciones con la puesta en marcha de actividades que permiten generar acciones de cambio en tiempo real, haciendo que el objeto de estudio perciba utilidad en el proceso.

Por otra parte, también es importante resaltar que elaborar actividades y plantear ejercicios siempre resulta un trabajo difícil, más cuando se pretende que sean de impacto, por lo que considero que ante la gran variedad y saturación de ejercicios y actividades para promover una alimentación y hábitos saludables, el reto está en la construcción de actividades de tipo sencillo y simple en ejecución, para que resulte más fácil para el docente y los estudiantes acercarse a los temas y estos sean significativos para ellos en su vida diaria, la cual es la mayor fuente de información para el mismo. Finalmente, destacar que la validez de este proyecto como futura licenciada está en la experiencia adquirida en la reflexión realizada a lo largo del mismo sobre cómo puedo aportar al desarrollo de una mejor calidad de vida para los estudiantes desde mi área del saber, cómo afrontar las dificultades de todo tipo presente en la educación y volver nuevamente a poner en el centro de la misma al estudiante.

La construcción de la secuencia didáctica da grandes aportes a los estudiantes, permitiéndoles que exista un aprendizaje significativo, aumento de interés y comprensión de la temática,

concientización en cuanto a su alimentación y trabajo en equipo; a los docentes les aporta material pedagógico para el desarrollo de los temas, minimizando tiempo a la hora de preparar su clase, pues la secuencia didáctica proporciona actividades que tienen como finalidad enseñar el contenido a trabajar, contando con unas características de linealidad, dividiendo el tiempo en tres fases (inicio, desarrollo y cierre), permitiendo la terminación de cada una de las actividades al tiempo determinado.

5.2 Recomendaciones

Una vez terminada la investigación y el diseño de la secuencia didáctica se recomienda:

- La asignatura de Nutrición y Salud, anteriormente dictada debería volver a ser parte de la malla curricular de la Institución y comenzar a implementarse desde los grados de básica primaria.
- La Institución debe implementar estrategias que le permitan conocer el estado nutricional de los estudiantes en pro de prevenir casos de desnutrición u obesidad entre sus estudiantes, pues no existe un control ni cifras que permitan evidenciar problemáticas de ese tipo entre los estudiantes y, por tanto, se propongan soluciones. En términos generales, todas las Instituciones debería poder tener estas cifras, que es posible a través de una alianza con las Secretaría de salud del Distrito e Instituciones de educación superior.
- Con el punto anterior, se estaría motivando también a los padres a que sean vigilantes y acompañantes del proceso de formación de los estudiantes desde todas las áreas, concientizándolos sobre la importancia de una alimentación saludable.

Bibliografía

- Aranceta, J. (2010). *Alimentacion y derecho: Aspectos Legales Y Nutricionales De La Alimentacion*. España: Editorial Medica Panamericana.
- Astiasarán, I., Martínez, A., & Muñoz, M. (2015). *Claves para una alimentación óptima: qué nos aportan los alimentos y cómo utilizarlos a lo largo de la vida*. España: Ediciones Díaz de Santos.
- Caldas, I. E. (27 de 05 de 2021). *Institución Educativa Francisco José de Caldas*. Obtenido de Institución Educativa Francisco José de Caldas: <http://fjc.edu.co>
- Castaño Garrido, C., & Quecedo Lecanda, R. (2021). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, 40.
- Chevallard, Y. (1998). *La transposición didáctica*. Italia: AIQUE.
- Colombia. (1991). *Constitución política de Colombia*. Colombia.
- Colombia, M. d. (01 de 06 de 2021). *Ministerio de Educación Nacional de Colombia*. Obtenido de Ministerio de Educación Nacional de Colombia: <https://www.mineduacion.gov.co/1621/article-235135.html>
- Contreras, J., & Gracia, M. (2005). *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas*. España: Ariel.
- Díaz-Barriga, Á. (2013). *GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE UNA SECUENCIA DIDACTICA*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.

FAO. (09 de 06 de 2021). *Capítulo 4 Factores sociales y culturales en la nutrición*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s08.htm>

FAO. (01 de 06 de 2021). *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*. Obtenido de Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura: <http://www.fao.org/school-food/areas-work/food-environment/es/>

Gallardo, P., & Camacho, J. (2008). *Teorías del aprendizaje y práctica docente*. España: Wanceulen Editorial.

Granados, R. (1984). *Química avanzada Nuffield: Ciencias de la alimentación*. España: Editorial Reverté.

Guidonet, A. (2007). *La antropología de la alimentación*. Barcelona: Editorial UOC.

ICBF. (09 de 06 de 2020). *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana (GABAS)*. Obtenido de Instituto Colombiano de Bienestar Familiar: https://www.icbf.gov.co/system/files/guias_alimentarias_basadas_en_alimentos_para_la_poblacion_colombiana_mayor_de_2_anos_3_0.pdf

ICBF. (09 de 06 de 2021). *Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional*. Obtenido de Instituto Colombiano de Bienestar Familiar: https://www.icbf.gov.co/system/files/lineamiento_nacional_de_educacion_alimentaria_y_nutricional_validacion_ctean.pdf

INACAP. (27 de 06 de 2021). *Manual de estrategias didácticas: orientaciones para su selección*. Obtenido de Centro de Formación Técnica, Instituto Profesional y Universidad

Tecnológica de Chile INACAP, Subdirección de Currículum y Evaluación:

<http://www.inacap.cl/web/2018/documentos/Manual-de-Estrategias.pdf>

Joyce, B., & Weil, M. (1985). *Modelos de Enseñanza*. New Jersey: Editorial Anaya.

López, L., Martínez, M., & Ayuso, E. (27 de 06 de 2021). *Educación nutricional infantil en la formación del profesorado*. Obtenido de Educación nutricional infantil en la formación del profesorado: https://www.researchgate.net/profile/Marina-Martinez-Carmona/publication/348133716_EDUCACION_NUTRICIONAL_INFANTIL_EN_LA_FORMACION_DEL_PROFESORADO/links/5fef62e6299bf14088619961/EDUCACION-NUTRICIONAL-INFANTIL-EN-LA-FORMACION-DEL-PROFESORADO.pdf

Macías, A., Gordillo, L., & Camacho, E. (08 de 06 de 2021). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Rev Chil Nutr Vol. 39, 4*. Obtenido de Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>

Mardomingo, M. (2003). *Psiquiatría para padres y educadores: Ciencia y arte*. Madrid: Narcea Ediciones.

Martínez, A., & Pedrón, C. (09 de 06 de 2021). *Conceptos Básicos de alimentación*. Obtenido de Conceptos Básicos de alimentación: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

Matos, M. H.-S., & San Juan Fernández, M. (2012). *TEORIA DE LOS SISTEMAS EDUCATIVOS MUNDIALES. Autores y países más significativos*. España: Bubok Publishing .

Matos, Y., & Pasek, E. (10 de 06 de 2021). *La observación, discusión y demostración: técnicas de investigación en el aula*. Obtenido de Universidad Pedagógica Experimental

Libertador: <https://www.redalyc.org/pdf/761/76111892003.pdf>

Mincultura. (08 de 06 de 2021). *Saberes y Sabores del pacífico colombiano*. Obtenido de Ministerio de Cultura de Colombia:

<http://patrimonio.mincultura.gov.co/Publicaciones%20Cocinas/Saberes%20y%20sabores%20del%20Pacífico%20Colombiano.pdf>

MinEducación. (10 de 06 de 2021). *Estándares Básicos de Competencias en Ciencias Naturales y Sociales*. Obtenido de Ministerio de Educación Nacional de Colombia:

https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-81033_archivo_pdf.pdf

MinEducación. (10 de 06 de 2021). *Serie lineamientos curriculares Ciencias Naturales y Educación Ambiental*. Obtenido de Ministerio de Educación Nacional de Colombia:

https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-89869_archivo_pdf5.pdf

Olmedo, N., & Farrerons, O. (2017). *Modelos Constructivistas de Aprendizaje en Programas de Formación*. España: OmniaScience.

OMS. (08 de 06 de 2021). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización

Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Ortega, R., & Chito, D. (06 de 06 de 2021). *Valoración del estado nutricional de la población escolar del municipio de Argelia, Colombia*. Obtenido de revistas.unal.edu.co:

<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/40658/50590#:~:text=>

La%20Encuesta%20Nacional%20de%20la,años%20presentan%20sobrepeso%20u%20o
 besidad.

Perrone, V. (1999). *¿Por qué necesitamos una pedagogía para la comprensión?* Buenos aires:
 Paidós.

Piaget, J. (1979). *Perspectiva Constructivista de Piaget*.

Posada, Á., Gómez, J., & Ramírez, H. (2005). *El niño sano*. Colombia: Editorial Panamerica.

RAE. (09 de 06 de 2021). *Real Academia Española*. Obtenido de Diccionario de la Lengua
 Española: <https://dle.rae.es/saludable>

República, C. d. (01 de 06 de 2021). *Instituto Colombiano de Bienestar Familiar*. Obtenido de
 Instituto Colombiano de Bienestar Familiar:
https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm

TEC. (27 de 06 de 2021). *Aprendizaje Basado en la Investigación: écnicas Didácticas* .
 Obtenido de Sistema tecnolgico de Monterrey, Programa de Desarrollo de Habilidades
 Docentes:
http://www.itesca.edu.mx/documentos/desarrollo_academico/Metodo_Aprendizaje_Basado_en_Investigacion.pdf

UNED. (10 de 06 de 2021). *¿Qué son las estrategias didácticas?* Obtenido de Universida Estatal
 a Distancia:
https://www.uned.ac.cr/academica/images/ceced/docs/Estaticos/contenidos_curso_2013.pdf

Unicef. (2019). *Estado Mundial de la Infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición: crecer bien en un mundo en transformación*. Nueva Yoork: Unicef.

Vásquez, C., De Cos, A., & López, C. (2005). *Alimentación y nutrición: manual teórico-práctico*. España: Ediciones Díaz de Santos.

Veglia, S. (2007). *Ciencias naturales y aprendizaje significativo: claves para la reflexión didáctica y la planificación*. Buenos Aires: Novedades educativas.

Zabala, A. (2000). *La práctica educativa: cómo enseñar*. España: Editorial Graó.

Anexos

Anexo 1: Formato de Encuesta a estudiantes



ENCUESTA DE ALIMENTACION SALUDABLES GRADO QUINTO.

*Obligatorio

ENCUESTA DE ALIMENTACION SALUDABLES GRADO QUINTO.

NOMBRE: *

Tu respuesta _____

SEXO: *

☐ Mujer

☐ Hombre

EDAD: *

Tu respuesta _____

1) ¿Qué es alimentación saludable para ti? *

Tu respuesta _____

2) ¿Qué sueles ingerir entre comidas? *

☐ • Dulces

☐ • Frutas y verduras

☐ • Papitas o empaquetados

☐ • Frutos secos

3) ¿Qué sueles beber con más frecuencias? *

☐ • Agua

☐ • Refrescos

☐ • Leche

☐ • Café

4) ¿Con que frecuencia comes fuera de casa? *

☐ • Todos los días

☐ • 5 o 6 veces a la semana

☐ • Una vez cada 15 días

☐ • Una ves al mes

5) ¿No te gusta algún alimento? ¿Por qué? *

Tu respuesta _____

6) En el desayuno, en el almuerzo y en la cena ¿Qué alimentos consumes con mas frecuencia? *

Tu respuesta _____



ENCUESTA DE ALIMENTACION

GRADO QUINTO

*Obligatorio

QUE ALIMENTOS CONSUMES DE LA TIENDA ESCOLAR? *

Tu respuesta

CON QUE FRECUENCIA CONSUMES ESE ALIMENTO? *

- ☐ 1 vez por semana
- ☐ 1 vez al mes
- ☐ siempre

PORQUE CONSUMES ESE ALIMENTO? *

- ☐ Me gusta su sabor
- ☐ porque tiene un empaque llamativo
- ☐ porque me gusta su olor

QUE ALIMENTOS SALUDABLES PUEDES ENCONTRAR EN LA TIENDA ESCOLAR? *

Tu respuesta

CUAL ES TU ALIMENTO FAVORITO DE LA TIENDA ESCOLAR? *

Tu respuesta

CON QUE FRECUENCIAS COMPRAS EN LA TIENDA ESCOLAR? *

- ☐ MUCHAS VECES
- ☐ POCAS VECES
- ☐ NUNCA

QUIEN HACE LAS COMPRAS DE ALIMENTOS EN TU HOGAR? *

- ☐ MAMÁ
- ☐ PAPÁ
- ☐ YO

CON QUE FRECUENCIAS COMES ENSALADA EN TU HOGAR? *

- ☐ Todos los días
- ☐ Una vez a la semana
- ☐ Una vez al mes

QUE BEBIDA CONSUMES CON FRECUENCIA? *

Tu respuesta

Anexo 2: Formato entrevista docente



ENTREVISTA A DOCENTE

Tema: Alimentación Saludable.

Realizada por: Diana Patricia Mosquera Grueso

Universidad Del valle Sede Pacifico

1. ¿Qué importancia tiene llevar al aula la temática Alimentación Saludable?

En la Institución se ha mostrado un interés por enseñarles hábitos de alimentación saludable a los estudiantes, se ha profundizado más en los estudiantes de bachillerato, pero cree que se hace porque el primer paso para una buena salud es una buena alimentación. En el colegio se vela porque todos los estudiantes reciban su refrigerio en el comedor escolar, porque sabemos que son niños con muchas dificultades económicas en su gran mayoría. La temática además debe tratarse porque hay muchos casos de malnutrición en los niños y ellos a veces prefieren comerse un dulce cuando tiene plata que comerse una fruta sabiendo que les hace mejor eso.

2. ¿Cuál es su interés por el tema Alimentación Saludable?

En mis clases sinceramente no se trata mucho el tema, no porque no me interese si no porque a veces uno se centra más en enseñarles los temas y esas cosas. Es un tema muy superficial. Específicamente no damos una clase con respecto a la alimentación saludable. Es algo que nombramos en la clase de ciencias naturales, pero es una parte muy mínima.

3. ¿Cómo aborda la temática de Alimentación Saludable?

En clase no tocamos a profundidad el tema, se le da recomendaciones como no consumir productos grasosos o tantos dulces y se les explica cuándo se debe tocar el tema de la alimentación el proceso y los alimentos malos y bueno.

4. ¿Ha utilizado usted una Secuencia Didáctica para enseñar la temática Alimentación Saludable a sus estudiantes? ¿Sí, no, por qué?

No, no he usado una secuencia. Para ningún tipo de tema. He realizado actividades didácticas, pero no secuencias específicamente. La razón es porque no tengo mucho conocimiento sobre ella.