



UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA

**Herramienta Didáctica Sobre Hábitos Alimentarios**  
**Institución Educativa Luis Oviedo Rincón Lobo.**  
**Corregimiento Valencia de Jesús Municipio de Valledupar-Cesar**

**Edwar Hacid Jimenez Silva**

Universidad Nacional de Colombia

Facultad Ciencias

Valledupar, Cesar

2016



UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA

**Herramienta Didáctica Sobre Hábitos Alimentarios**  
**Institución Educativa Luis Oviedo Rincón Lobo.**  
**Corregimiento Valencia de Jesús Municipio de Valledupar-Cesar**

**Edwar Hacid Jiménez Silva**

**Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar al título de:**

**Magister en Enseñanza de las Ciencias Exactas y Naturales**

Directora:

Dra. Zulma Janeth Dueñas Gómez  
Lic. Biología, MSc, PhD en...  
Código: 2806

Universidad Nacional de Colombia

Facultad Ciencias

Valledupar, Cesar

2016

## DEDICATORIA

*Dedico esta tesis a Dios quien me ha  
Iluminado por el camino de la sabiduría.*

*A mi Madre Eloina Silva Pérez, quien me  
Trajo a Este mundo para servirle a la  
Humanidad.*

*A mi Esposa Ana Elena Peñaranda quien  
me apoyó y alentó para continuar cuando*

*Parecía que me iba a rendir*

*A mi Tutora Zulma Janeth Dueñas  
Gómez, quien nunca desistió en el proceso*

*A Fredy Monroy quien ha sido incondicional con  
este proceso.*

*A mis Hijos que han estado pendientes de  
mi proceso de enseñanza y aprendizaje.*

*A todos mis amigos y todas las personas que  
me han apoyado de una u otra manera.*

## Agradecimientos

*El presente proyecto va en honor a aquellas personas que permitieron y colaboraron en la formulación y ejecución del mismo; empezando por Dios quien brindo la paciencia, sabiduría y entendimiento en la formulación y desarrollo del proyecto; a mi esposa Ana Elena Peñaranda Bermúdez quien ha sido apoyo incondicional a lo largo de la maestría; a mis hijos Camilo, Leandro y Moisés por saber entenderme.*

*A los estudiantes que aportaron su grano de arena de la Institución Educativa Luis Ovidio Rincón Lobo en la cual pude realizar mi proyecto.*

*Al Director de programa Dr. Freddy Monroy por su bondadoso servicio y don de maestro*

*A la Dra. Zulma Dueñas Gómez directora de proyector por sus excelentes asesorías y aportes pedagógicos.*

*Al alcalde saliente y entrante del Municipio de Valledupar, Dr. Fredy Socarras y Augusto Ramírez.*

*Al ex-secretario Lic. Julio Cesar Barrios, Gestor de este proyecto por estimar que la mejor forma de aumentar la calidad en la educación es preparando a los docentes.*

**TITULO:** Herramienta Didáctica Sobre Hábitos Alimentarios Institución Educativa Luis Ovidio Rincón Lobo. Corregimiento Valencia de Jesús Municipio de Valledupar-Cesar

## **RESUMEN**

En el Plan de estudios de Ciencias Naturales para grado sexto, se incluye el eje temático sobre Nutrición en los seres vivos, que se puede trabajar de manera transversal con otros ejes temáticos como seres vivos, ambiente, fotosíntesis, autocuidado, entre otros. Durante el desarrollo del trabajo se buscó relacionar y aplicar diferentes conceptos relacionados con los tópicos mencionados y se construyeron espacios de análisis y reflexión alrededor de la organización de una huerta escolar. Esto generó: la consolidación de aprendizajes, concienciación para crear buenos hábitos alimenticios y la identificación del valor nutritivo de las verduras. El trabajo implicó la identificación de problemáticas sociales y la búsqueda de soluciones, apoyadas en la utilización de ambientes educativos como las Tecnologías de la Información y la Comunicación. El objetivo del trabajo se cumplió a través del diseño de una herramienta didáctica que consistió en una cartilla digital: “El huerto de mi escuela”, como elemento conceptual que destaca la importancia de la buena alimentación y del valor nutritivo de las verduras. La motivación se logró a través de la construcción de una huerta escolar. En la cartilla se presentan las actividades, se revisan distintos conceptos y se reflexiona sobre la necesidad de formar buenos hábitos alimenticios. La construcción de la cartilla “El huerto de mi escuela” y la elaboración del huerto escolar logrando que los estudiantes consolidaran el aprendizaje de conceptos relacionados con la nutrición, la respiración celular, la formación de hábitos de alimentación saludables y la motivación para fomentar el cultivo de alimentos nutritivos para su propio consumo. La implementación de esta herramienta didáctica fue desarrollada de manera exitosa, en la institución educativa Luis Ovidio Rincón Lobo, con los estudiantes del grado sexto, demostrándose de manera plena que dicho instrumento podrá seguir siendo utilizado como una guía técnica pedagógica.

Esta cartilla se encuentra disponible en la página [http://issuu.com/edwarhacidjimenezsilva/docs/la\\_huerta\\_de\\_mi\\_escuela.2a64aacf3b2e20?workerAddress=ec2-52-90-239-160.compute-1.amazonaws.com](http://issuu.com/edwarhacidjimenezsilva/docs/la_huerta_de_mi_escuela.2a64aacf3b2e20?workerAddress=ec2-52-90-239-160.compute-1.amazonaws.com)

La puesta en marcha y construcción de la huerta escolar demostró que es un instrumento para el aprendizaje de conceptos con diferentes ejes temáticos. El huerto escolar suministro tomate, ají, berenjena, entre otras hortalizas frescas. Esto contribuye a la formación de hábitos de consumo de vegetales y mejora el nivel nutricional de los niños mediante el consumo de los alimentos sembrados y cosechados.

### **PALABRAS CLAVES**

Hábitos, los hábitos de alimentación, régimen nutricional, Huerta escolar, la dieta

**TITLE:** Teaching Tool about Eating Habits Educational Institution Luis Oviedo Rincon Lobo. Jesús Corregimiento Valencia Municipality of Valledupar - Cesar

## **ABSTRACT**

The Natural Sciences curriculum for sixth grade at the school includes topics as Nutrition in living things, which can work across the board with other topics as living beings environment, photosynthesis, and self-care, among others. During the development of the study aimed to relate and apply different concepts related to the above topics and areas of analysis and reflection were built around the organization of a school garden. This generated: the consolidation of learning, awareness to create good eating habits and identification of the nutritional value of vegetables. The work involved the identification of social problems and finding solutions, supported by the use of educational environments such as information and communications technology. The objective of this work was accomplished through the design of an educational tool consisting of a digital booklet: "The garden of my school" as conceptual element that emphasizes the importance of good nutrition and the nutritional value of vegetables. The motivation was achieved through the construction of a school garden. In the primer activities are presented, a different concept is reviewed and reflects on the need to form good eating habits. The construction of the booklet " The garden of my school " and developing the school garden got students consolidate learning concepts related to nutrition, cellular respiration , formation of healthy eating habits and motivation to promote the cultivation nutritious food for their own consumption. The implementation of this educational tool was developed successfully in The educational institution: Luis Ovidio Rincón Lobo, with sixth grade students, demonstrating full so that this instrument can continue to be used as a teaching technique guide.

This booklet is available on the web page [http://issuu.com/edwarhacidjimenezsilva/docs/la\\_huerta\\_de\\_mi\\_escuela.2a64aacf3b2e20?workerAddress=ec2-52-90-239-160.compute-1.amazonaws.com](http://issuu.com/edwarhacidjimenezsilva/docs/la_huerta_de_mi_escuela.2a64aacf3b2e20?workerAddress=ec2-52-90-239-160.compute-1.amazonaws.com)

The implementation and construction of the school garden proved to be an instrument for learning concepts of different themes. The school garden supply tomatoes, chili pepper, and eggplant, among other fresh vegetables. This contributes to the formation of habits of vegetable consumption and improves the nutritional status of children through consumption of food planted and harvested. The development work was consolidated in a primer on building a garden, a tool for consolidating concepts related to different themes of natural sciences curriculum for sixth grade and also helped to raise awareness among students on the importance of creating good eating habits from consumption of vegetables grown and harvested themselves. The teaching tool was applied to children aged 6 ° in the Educational Institution Luis Ovidio Rincón Lobo allowed to consolidate learning and build the school garden as laboratory practice to improve eating habits and facilitate the production and consumption of fresh vegetables so permanent for students.

### **Key words**

Habits, eating habits, Nutritional Regimen, Orchard School, diet



## CONTENIDO

Dedicatoria.....	V
Agradecimientos.....	VI
Resumen.....	VII
Abstract.....	VIII
INTRODUCCION.....	17
1. Aspectos Preliminares .....	19
1.1 Selección y Delimitación del tema.....	19
1.2 Problema de investigación.....	19
1.2.1 Antecedentes.....	19
1.2.2 Descripción del problema.....	20
1.2.3 Formulación de la pregunta .....	22
1.3 Justificación.....	22
2. Objetivos.....	25
2.1 Objetivo general .....	25
2.2 Objetivos específicos.....	25
3. Marco Teórico .....	26
3.1 Marco Histórico Epistemológico.....	26
3.1.1 El hábito alimenticio nutricional a través de la historia .....	28
3.2 Marco Teórico Disciplinar.....	30
3.2.1 Los alimentos.....	30
3.2.2 Nutrición.....	33

3.3 Marco Conceptual.....	34
3.4 Marco Didáctico .....	39
3.4.1 Aprendizaje Activo Participativo .....	39
3.5 Marco Legal .....	41
3.6 Marco Espacial.....	43
4. Diseño Metodológico .....	45
4.1. Propuesta Didáctica.....	45
4.1.1 Tipo de Estudio.....	46
4.1.2 Métodos y Técnicas .....	47
4.1.3 Análisis comparativo .....	47
4.1.4 Población y/o muestra .....	47
4.1.5 Variables.....	48
4.2 Definición Operacional de Variables.....	48
5. Actividades.....	49
6. Cronograma de Actividades .....	50
7. Desarrollo de la Propuesta .....	51
5. Resultados.....	64
RECOMENDACIONES .....	70
CONCLUSIONES.....	71

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	73
WEBGRAFÍA .....	75
ANEXOS .....	77

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1- Relación de Nutrición de Ají .....	82
Tabla 2- Relación de Nutrición de Tomate .....	83
Tabla 3- Relación de Nutrición de Berenjena .....	84
Tabla 4- Encuesta Consumo Verduras .....	85
Tabla 5- Encuesta Consumo Verduras (Niñas) .....	86
Tabla 6- Encuesta Consumo Verduras (Niños) .....	87
Tabla 7- Que saben de Huerto Escolar .....	89

## LISTA DE ANEXOS

ANEXO No. 1. Encuesta Proyecto Hábitos Alimenticios..... 78

ANEXO N° 2 Link Revista Virtual.....78

[http://issuu.com/edwarhacidjimenezsilva/docs/la\\_huerta\\_de\\_mi\\_escuela.2a64aac3b2e20?workerAddress=ec2-52-90-239-160.compute-1.amazonaws.com](http://issuu.com/edwarhacidjimenezsilva/docs/la_huerta_de_mi_escuela.2a64aac3b2e20?workerAddress=ec2-52-90-239-160.compute-1.amazonaws.com)

## INTRODUCCIÓN

Cuando se estudia la nutrición humana, es relevante tener como punto inicial los hábitos y costumbres que tienen los estudiantes, así como sus conocimientos y saberes previos, sobre todo en procura que sus prácticas se produzcan en acciones reales. En esta ocasión es válido señalar la cruda realidad que padecen los niños y niñas del hermano departamento de La Guajira. Donde la infancia está amenazada literalmente, por la desnutrición produciéndose la muerte de centenares de inocentes y desprotegidos inocentes que habitan en su mayoría el sector rural de este departamento. Lógicamente hemos sido tocados inevitablemente desde nuestra condición de educadores en la rama de las ciencias naturales y ambientales, en donde se divulga desde un aula de clases que la vida es un bien preciado al que debemos todo esfuerzo por conservarla; querer generar soluciones preventivas de orden transversal desde la academia, mediante la construcción y puesta en marcha de una Huerta escolar en cada escuela y en cada familia del campo para mejorar los hábitos alimentarios actuales y frenar en medida la penosa necesidad de alimentación que padecen nuestros niños.

Este trabajo incluye una síntesis de los conceptos más relevantes que sostiene la selección de contenidos, la propuesta de actividades y el desarrollo de la unidad didáctica objeto de la experimentación, teniendo como base la experiencia de los estudiantes de su vivencia diaria y sus conocimientos previos, por tal razón se debe promover a los jóvenes situaciones que les permitan analizar y entender referentes al hábito alimentario, evaluando el trabajo desarrollado por los estudiantes, así mismo aplicando instrumentos propios del enfoque

cualitativo para la recolección de la información sin desechar ideas y concepciones del antes y después de la intervención didáctica.

La metodología del trabajo es de carácter mixto debido a que se emplea la unidad Didáctica como estrategia para alcanzar de manera global la aprehensión de los contenidos referentes al hábito alimentario, se evalúa el trabajo desarrollado por los estudiantes, así mismo se aplican instrumentos propios del enfoque cualitativo para la recolección de la información sin desechar ideas y concepciones del antes y después de la intervención didáctica.

Teniendo en cuenta el Periódico El Tablero que apoya la Institución en su edición 23 dice “el desarrollo de competencias laborales implica una articulación de las instituciones al sector productivo del entorno local”. Una de las ventajas importante es el mejoramiento de la vida nutricional del individuo. El uso de los medios tecnológicos incorporados a los procesos de aprendizaje para motivar a los educandos, con el acompañamiento de educadores y padres de familias para la construcción de una huerta escolar, porque le permitirán conocer las ventajas, desventajas e importancia del hábito alimenticio en la mesa de los hogares. La huerta escolar sirve como estrategia didáctica para desarrollar en los estudiantes del grado sexto las capacidades de observación, exploración, hacia nuevos conocimientos de la naturaleza y sus procesos hacia el cuidado de los seres vivos. Esta experiencia vivencial enriquecer su proceso.

## **1. Aspectos Preliminares**

### **1.1 Selección y Delimitación Del Tema**

Los jóvenes rechazan con mucha frecuencia el consumo de verduras que Ofrecen en la institución educativa Luis Ovidio Rincones, se presenta debido a la falta de acostumbre para consumirlas en su casa, el hábito alimenticio de los jóvenes debe comenzar desde los primeros años de edad, la formación de los padres es importante para acostumbrarlo a un rol que perdurara a lo largo de toda la vida.

El hábito alimenticio es saludable y fundamental para el desarrollo y crecimiento adecuado de los niños y niñas.

Debido al conocimiento que se transmite a través de las ciencias naturales sobre el valor nutricional de las verduras y su importancia en la dieta alimenticia, se logró que los estudiantes mediante el proceso de enseñanza – aprendizaje y con la guía de material didáctico virtual ilustrativo participaron en la construcción de la huerta escolar estimulándose al habito alimenticio.

### **1.2 Problema De Investigación**

#### **1.2.1 Antecedentes**

La educación de los jóvenes es un factor fundamental para su desarrollo y de su entorno, es en ese sentido, “una buena nutrición en los niños es importante para el desarrollo cognitivo y su buen rendimiento académico”<sup>1</sup>. Como corregimiento es indispensable conocer el estado nutricional de los individuos, puesto que por circunstancias socioeconómicas es claro que se ha afectado su estado nutricional, hecho que se evidencia por el bajo ingreso familiar y la necesidad de distribuir los pocos recursos en el número de



integrantes de la familia. Aunado a esto, la insuficiente producción de alimentos como las verduras, hacen que la oferta sea menor y que el precio de adquisición sea elevado. Gozar de una alimentación equilibrada en un comedor escolar sirve de poco si, una vez que terminan las clases, los pequeños se descontrolan al menos en lo que se refiere a sus hábitos. Esta es una de las principales conclusiones del estudio “Vida Saludable”.

### **1.2.2 Descripción del Problema**

El estado nutricional es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La desnutrición es un estado patológico de distintos grados de severidad y distintas manifestaciones clínicas causadas por la asimilación deficiente de alimentos por el organismo. En la institución educativa Luis Ovidio Rincón Lobos del corregimiento de Valencia de Jesús, se ha podido observar que los estudiantes no están acostumbrados a consumir verduras y algunos niños “reflejan una desnutrición por la deficiencia de vitaminas y minerales, por su bajo consumo y por los malos hábitos alimenticios que tienen los jóvenes en su casa ”Generando bajo rendimiento escolar, que se ve reflejado en la disminución del coeficiente intelectual, bajo crecimiento, peso, talla y estatura.

( B Leiva plaza – 2001)

El presente estudio surge de la necesidad de buscar herramientas de motivación para que los estudiantes de grado 6° de esta institución generen hábitos de nutrición saludables y que a su vez la aplicación de dichas herramientas permita consolidar conceptos del área de

ciencias naturales, particularmente relacionadas con el tópico de nutrición, buscando la transversalidad del aprendizaje. Se pretende que la utilización de estrategias didácticas y herramientas tecnológicas, estimule la generación de buenos alimenticios en los jóvenes, “mediante la construcción de la huerta escolar”.

En esta localidad, mediante encuesta efectuada a 32 estudiantes del grado 6º, de la institución, Luis Ovidio Rincones Lobos del corregimiento de Valencia de Jesús, se encontró que la calidad y diversidad de comestibles vegetales son escasas y de poca variedad para elegir una dieta rica en verduras y hortalizas. Esta es una de las razones por la cuales no se pueden cubrir las necesidades en la alimentación que requieren niños, niñas y jóvenes, hecho que pone en evidencia una desnutrición en alto porcentaje en estas población.

Mantener una alimentación saludable durante la infancia es uno de los factores más importantes para contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo de los niños, “la adopción de hábitos alimenticios saludables en los niños ayudan a prevenir el sobrepeso y la obesidad, la desnutrición crónica, el retardo crecimiento, la anemia entre otros”

[www.mamillas.com/tag/habitos-alimenticios](http://www.mamillas.com/tag/habitos-alimenticios)

Un niño bien alimentado tiene más energía para su desempeño escolar, resultado de la adopción de buenos hábitos alimenticios.

La utilización de estrategias didácticas y herramientas tecnológicas, estimulará al hábito alimenticio de los jóvenes, mediante la construcción de la huerta escolar relacionándose

con los alimentos plantados y sirve además como instrumento de integración de conceptos de diversas áreas (Paredes, 2012).

### **1.2.3 Formulación de la Pregunta**

¿Cuál estrategia didáctica se implementaría para promover hábitos Alimenticios?

Alimenticios y amor por el trabajo, con los estudiantes del grado 6° de la institución educativa Luis Ovidio Rincón Lobo, del corregimiento Valencia de Jesús, municipio de Valledupar?

Al desarrollar una herramienta didáctica que contribuya a resolver esta pregunta, se apoya el cumplimiento de las solicitudes del ministerio de educación nacional que busca promover alternativas de desarrollo en las instituciones educativas, así como poder motivar a los educandos en la buena relación con su entorno social o laboral.

### **1.3 Justificación**

Los incorrectos hábitos alimenticios sigue siendo un serio problema en el mundo, en Colombia y muchas regiones aledañas al Departamento del Cesar no es la excepción, actualmente se presente en nuestro corregimiento Valencia de Jesús especialmente en la población escolar de la básica.

La alimentación es una acción con la cual ingieren sustancias necesarias para sostener equilibradamente nuestro cuerpo. Encontramos que “el desarrollo intelectual y la formación de la personalidad de niños, niñas y jóvenes en su temprana edad”, va acompañado paralelamente al crecimiento corporal del cambio físico, esquelético, muscular, sistema

inmunológico, sistema nervioso entre muchos otros, lo cual se presenta de manera importante en edades entre 1 a 15 años de edad.

[www.efdeportes.com/.../el-crecimiento-y-el-desarrollo-neuromotor.htm](http://www.efdeportes.com/.../el-crecimiento-y-el-desarrollo-neuromotor.htm)2015

Se sabe que estos cambios bioquímicos presentados en el cuerpo humano deben responder lógicamente a una alimentación balanceada, la cual pueda suministrar los elementos indispensables que cubran las Necesidades nutricionales, vitamínicas, proteínicas, carbohidratos, lípidos y minerales entre otras. El consumo de alimentos se hace voluntariamente y quizás gozando de unos aspectos culturales y ciertos hábitos en el consumo cotidiano, donde prima en gran medida el ingreso económico, la consecución de los productos y la disponibilidad y su calidad en el mercado local.

Mediante encuesta efectuada a 32 estudiantes del grado 6º de la institución, Luis Ovidio Rincón Lobo del corregimiento de Valencia de Jesús, encontramos que la calidad y diversidad de comestibles vegetales son escasas y de poca variedad para elegir una dieta rica en verduras y hortalizas, no se puede por tal razón cubrir las necesidades en la alimentación de niños, niñas y jóvenes lo que pone en evidencia una desnutrición porcentual en estas personas.

Mantener una alimentación saludable durante la infancia es uno de los factores más importante para contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo de los niños, “la adopción de hábitos alimenticios saludables en los niños ayudan a prevenir el sobrepeso y la obesidad, la desnutrición crónica, el retardo crecimiento, la anemia entre otros” (Hidalgo, 2012).

Un niño bien alimentado tiene más energía para un desempeño escolar además facilitar la adopción de buenos hábitos de alimentación.

Los contenidos transmitidos desde el modelo tradicional de enseñanza dejan como resultado unos conocimientos aislados a la realidad de los estudiantes, ya que el estudiante debe apropiarse de un proceso de atención, captación, retención y fijación, Debido a estos acontecimientos enmarcados en el aula de clase se emplea una herramienta didáctica que facilita el aprendizaje de conocimiento mediante la utilización de saberes y modelos conceptuales propios del tema acorde a los estándares básicos en las competencias de las ciencias, apoyados por la creatividad, la intuición, la práctica, la cooperación para tratar de entender la realidad e interactuar con ella.

Teniendo en cuenta que la institución educativa y particularmente el docente del área de ciencias naturales, es en quien recae la responsabilidad de la enseñanza de los fundamentos teóricos que implican una buena nutrición y que como director del proceso enseñanza-aprendizaje, debe buscar la forma de motivar en sus estudiantes las ganas de aprender y la formación de buenos hábitos, el desarrollo de una herramienta didáctica que facilite esta tarea es necesaria, pertinente y con seguridad muy útil.

## **2. Objetivos**

### **2.1 Objetivo General**

\* Implementar una herramienta didáctica dirigida a los estudiantes de grado 6° de la institución educativa Luis Ovidio Rincón Lobo Corregimiento Valencia de Jesús Municipio de Valledupar para el aprendizaje de temas relacionados con hábito alimenticio a partir de la construcción de una huerta.

### **2.2 Objetivos Específicos**

\* Identificar pre- saberes de niños y niñas sobre la construcción de una huerta escolar y el consumo de verduras.

\* Diseñar una revista digital que oriente sobre el cómo construir una huerta escolar.

\* Divulgar la construcción de la huerta y analizar sus relaciones con la promoción de hábitos alimenticios saludables.

\* Evaluar el material divulgativo a partir de la construcción de la huerta escolar

### **3. Marco Teórico**

#### **3.1 Marco Histórico Epistemológico**

En este proyecto se integraron algunas áreas de manera interdisciplinaria, en un proceso de integración de conocimientos mediante la utilización de la revista digital. Se desarrollaron actividades aplicando de manera práctica y experimental, donde los educando aprendieron como hacer una huerta escolar orgánica de forma natural y económica, para el consumo de alimentos saludables. Todo su proceso fue desde el cuidado a resolver y la práctica contextual que tenían. Los conocimientos fueron relacionados con el currículo institucional para un mayor entendimiento, la utilización de una herramienta digital como guía didáctica; ellos mediante la indagación diagnóstica, concluyeron la importancia del consumo de verduras frescas en su diario vivir, elaborando el proyecto para hacer su propia huerta escolar con el apoyo de la comunidad en general, fomentando la participación, la investigación y los saberes transversales.

Mardones (2001) analiza la epistemología de las ciencias sociales y humanas, entre las cuales están la disciplina de la nutrición y los alimentos, menciona que los modelos de investigación se han desarrollado en la modernidad científica desde tres perspectivas: El Enfoque Neopositivista, interpretativo y crítico y recientemente el enfoque postmoderno.

Partiendo del análisis documental de los paradigmas y epistemologías de los campos disciplinares de la nutrición y los alimentos, fundamentados en los procesos formativos del

educador sobre Nutrición en América y Europa que sustentan con bases teóricas los diseños curriculares, generando una herramienta didáctica con la finalidad de obtener hábitos alimentarios.

El enfoque epistemológico tradicional y dominante en la investigación nutricional es reduccionista. Este es también es el caso de la relación entre la dieta y la salud. Desde el punto de vista reduccionista, el objetivo de la ciencia es reconstruir la realidad de sus partes. La postura reduccionista aboga por un carácter aditivo de constructos causa - efecto lineal, lo que significa que el conjunto puede ser explicada por la suma de su partes. En nutrición, se acota el plan dietario de acuerdo con las condiciones del individuo. En este contexto, la dieta en su conjunto se refiere como la selección de la comida o el patrón de comida de una persona o población. La dieta se reduce en general a los grupos de alimentos, y componentes de los alimentos. Desde un enfoque holístico, la dieta, como parte del complejo que implica una buena salud y bienestar y en ese sentido la investigación en nutrición debe ir más allá del reduccionismo para incluir la investigación sobre alimentos, grupos de alimentos, patrones dietéticos y diferentes regímenes como las dietas vegetarianas.

Con los avances en los enfoques epistemológicos, en el conocimiento nutricional, en la metodología, en las herramientas computacionales y en las estrategias de investigación, ahora somos capaces de ir más allá de la investigación sobre las piezas para aprender más acerca de la nutrición óptima y completa.



### **3.1.1 El Habito Alimenticio nutricional a través de la Historia**

El objeto de estudio de la nutrición y de los alimentos deberá analizarse no solo desde un enfoque clínico-biológico, basado en la epistemología neo positiva, como se han estudiado las ciencias de la salud (Valencia, 1999) sino considerar otros enfoques como el multi-causal, que se sustentan en el enfoque sociológico estructural funcionalista y en la teoría de sistemas, derivado del neopositivismo (Knox, 1981). El enfoque histórico social, basado en la epistemología crítica desarrollados por (Timio, 1980 y Breihl (1989) y el enfoque socio cultural y ecológico, se desarrolla por organismos como la organización de las naciones unidas para la agricultura y la alimentación (FAO) y grupos ecologistas.

A continuación se desarrollan conceptualmente los paradigmas mencionados.

#### **\*Clínico –Biológico:**

Define a la nutrición como un fenómeno de ingestión, digestión, absorción y metabolismo de los nutrimentos en el organismo humano y a la enfermedad nutricia, como la expresión de desviaciones clínico-biológicas del mismo.

#### **\*Multicausal:**

Analiza a la nutrición y la alimentación como la expresión de factores ambientales (infraestructura sanitaria básica adecuada o inadecuada), del huésped (nivel educativo, salario) y del agente (que actúa por deficiencia o exceso). El problema de salud-enfermedad nutrimental, es la expresión fenomenológica de la interacción de estos tres factores.

**\*Histórico-Social:**

Visualiza a la nutrición dentro de un proceso alimentario nutricional, que tiene determinantes socioculturales, que se expresan dialécticamente, como fenómenos de salud-enfermedad biopsicosociales, en individuos y colectividades en las distintas etapas históricas por las que estos han transitado.

**\*Socio – Cultural y Ecológico:**

En los últimos años se ha fortalecido este enfoque, surge del efecto negativo de la globalización neoliberal en las diferentes Culturas y su entorno ecológico, etnias y género. Ante los restos de la destrucción del planeta, cobran importancia los aspectos de bioseguridad alimentaria y desarrollo sustentable; etnia, cultura y nutrición; género y aspectos alimentario nutrimentales; el papel de los alimentos transgénicos y su relación con el cáncer, genoma humano y sus vínculos con la nutrición, todo aquello para explicar los efectos de las enfermedades degenerativas, a través de este paradigma emergente ( Crocker, 2009).

Los paradigmas y epistemologías de las ciencias de acuerdo con Khun, son “Las realizaciones científicas universalmente reconocidas que durante cierto tiempo, proporcionan modelos de problemas y soluciones a una comunidad científica” (Khun, 1962) Esta perspectiva es hegemónica en el desarrollo de las disciplinas científicas principalmente de las ciencias duras con enfoque neopositivista y ha generado el modelo de disciplinas fragmentadas para el abordaje de problemas de la realidad.

### **3.2 Marco Teórico Disciplinar**

Para el desarrollo de este trabajo se tuvieron en cuenta conceptos básicos que orienten y delimiten esta intervención de manera que sus resultados sean eficaces y sostenibles permitiendo la apropiación del conocimiento por parte de los estudiantes. A continuación se describen cada uno que sirvieron como marco de desarrollo de la estrategia metodológica utilizada en este trabajo.

#### **3.2.1 Los alimentos**

El concepto de proceso alimentario desde la perspectiva del autor es comprendido como un proceso complejo en donde se integran las determinantes y condicionantes socio históricas, culturales, psicológicas y ecológicas de producción, disponibilidad, consumo y aprovechamiento de los alimentos, que se expresa como fenómeno nutricional en el individuo a través de manifestaciones clínico-dietéticas y metabólicas y en la distribución y frecuencia del perfil epidemiológico de las poblaciones, como parte de un mismo problema u objeto de estudio.

La alimentación estudia el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos a través el organismo obtiene del medio de los nutrimentos que necesita, como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena (Ibídem)

Los campos disciplinares de los alimentos y la nutrición en que se fundamentan los procesos formativos de licenciados en alimento y nutrición en América y Europa, sustentan con bases

teóricas dos diseños curriculares, las practicas docentes y profesionales, para enfrentar los retos de esta nueva realidad, con la finalidad de generar propuestas que den respuesta a las demandas de este contexto, que permitan formar nutriólogos.

**\*Hábitos Alimentarios:** Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas (Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación, 2008).

**\*Importancia de los hábitos alimentarios saludables:** Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable (Universidad Nacional de Educación a Distancia – 2008).

¿Cómo es una dieta sana? (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, 2007):

**-Desayuno:** El desayuno es muy importante, ya que nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. Entre sus beneficios están: Un buen desayuno debería incluir: leche o yogur, cereales, tostadas o galletas y fruta o zumo.

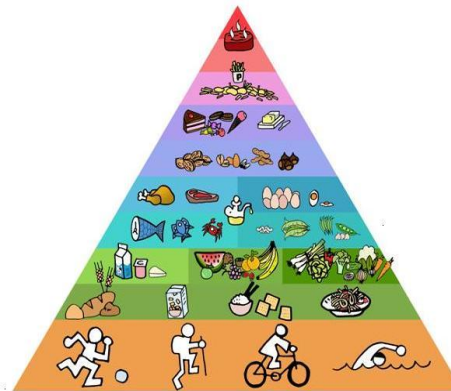
**-Media mañana:** A media mañana se recomienda una merienda, para coger fuerzas hasta la comida. Cómete un bocadillo, una fruta o un yogur.

**-Almuerzo:** Es la segunda toma más importante, generalmente consta de un primer plato de pasta, arroz o verduras; un segundo que puede ser carne, pescado o huevo y el postre a elegir entre fruta o yogur. La comida siempre la podemos acompañar con pan.

**-Merienda:** Por la tarde, no nos olvidemos de la merienda: bocata, zumo, batido, galletas o fruta.

**-Cena:** Por la noche no nos acostemos sin cenar. La cena es parecida al almuerzo, pero un poco más ligera. Aprovechemos y escojamos pescado, pollo o tortilla. Si tienes hambre antes de dormir, tómate un vaso de leche.

**-Pirámide de los alimentos:** La pirámide de los alimentos es una guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación, alcanzando así una alimentación sana, variada y equilibrada de una forma sencilla. (Instituto de Salud Pública).



**-El Agua:** Indispensable para la vida. El agua representa el componente principal del cuerpo humano, constituyendo entre el 50 – 70% del peso corporal. Mantener una hidratación adecuada es imprescindible si queremos mantener la salud física y mental. La

deshidratación, por el contrario, nos lleva de inmediato a advertir desajustes en el desempeño de nuestras funciones y, por extensión, compromete el mantenimiento de nuestra salud. Nuestro cuerpo obtiene el agua que necesita a través de tres fuentes: el agua de bebida –de manantial, mineral o de grifo; otras bebidas (se incluyen zumos, café, infusiones, té y refrescos) y el agua que contienen los alimentos. Aunque no se tienen recomendaciones definitivas de la cantidad de líquidos que debe ingerir una persona, de forma orientativa se establece, para la población general sana y en condiciones normales, consumir como mínimo 1,5 a 2 litros día, aunque algunos autores recomiendan de 2.5 a 3 litros / día (Instituto de Salud Pública, 2008).

### **3.2.2 Nutrición**

**Lavoisier, A.L., (1770-75)** Padre de la Nutrición descubre los detalles del metabolismo, la Nutrición humana se inicia a finales del siglo XVIII, los estudios sistematizados que dan cuerpo a un mayor conocimiento de los alimentos, su composición química y las funciones de los nutrientes en ser viviente, se desarrolla a finales del siglo pasado y principios del presente. Con avance científico y tecnológico de los últimos años, junto a la responsabilidad que han asumido gobiernos para asegurar a los grupos no privilegiados de la sociedad un mejor estado nutricional.

En 1750 se identifican los inicios de los cambios fundamentales en la alimentación mundial, debido a los estudios científicos sobre energía y proteínas y el descubrimiento de las vitaminas.

Casimir, F. (1912). Bioquímico Consideraba que eran necesaria para la vida (Vita) significa vitamina y la terminación Amina es porque creía que todas estas sustancias poseían la función Amina.

La nutrición se define como el conjunto de fenómenos involucrados en la obtención por el organismo y en la asimilación y transformación metabólica por las células de las sustancias energéticas, estructurales y catalíticas necesaria para la vida. (Orientación alimentaria: glosario de términos, 2001).

Liebig, J.V. (1840). Descubre la función que cumplen los carbohidratos (azúcares), las grasas (ácidos grasos) y las proteínas (aminoácidos) en la nutrición.

Existen seis clases de nutrientes que el cuerpo necesita: Carbohidratos, Proteínas, Grasas, Vitaminas, Grasas, Vitamina, Minerales y agua. Es importante consumir diariamente estos nutrientes para construir y mantener una función corporal saludable.

### **3.3 Marco Conceptual**

A continuación se refieren algunos conceptos básicos que se trabajan alrededor de la elaboración de la herramienta didáctica.

**\*Abono:** Se utiliza por ser una sustancia que puede ser inorgánica u orgánica para incrementar la calidad del suelo y brindar nutrientes al suelo, apropiado para su utilización en un huerto escolar, proporcionándole materia orgánica en cualquiera de sus formas, además se utiliza para fertilizar la tierra, aportando los nutrientes necesarios e enriqueciéndola de tal forma nos de buenos frutos de calidad para una buena alimentación nutritiva.

**\*Agua:** Su sustancia líquidas de moléculas compuestas por un átomo de oxígeno y dos átomos de Hidrogeno, Transporta los nutrientes a las células en las plantas y al ser humano. La mayor parte de los alimentos contiene cantidades de agua, con excepción del azúcar y el aceite. Los alimentos que contiene en mayor cantidad son las verduras, frutas y leche. El consumo del agua es fundamental mantiene el peso ideal y buena salud, nuestro cuerpo contiene un 50% y 60% de agua por eso es importante su consumo (Guía Metabólica). Dos litros diarios, que hacen ocho vasos, uno en ayuna otro antes de cada comida en lo posible al clima, para nuestra salud y nuestro peso corporal).

**\*Alimentación:** Comprende el conjunto de Los actos voluntarios que conscientemente van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos. Es el principal factor oxígeno que contribuye al normal crecimiento y desarrollo de los niños, por esa razón la importancia de una dieta equilibrada y variada que contengan todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo.

**\*Ají:** Es una planta de atributo rectilínea importante en la alimentación posee un sabor fuerte despertando el sentido al gusto por su acides, dulce, amargo o salado, contiene fibras, proteína y minerales. (Ver Tabla No.1)

**\*Berenjena:** Planta hortícola ramosa de hojas grandes, ovaladas, de color verde, cubierta de un polvo y lleno de agujones, flores grandes de color morado y fruto aovado o a largado y abultado por un extremo, lleno de pulpa blanca dentro de la cual están las semillas. Su valor energético y nutritivo es muy importante para la salud por el potasio y minerales que contiene. (Ver Tabla No.3)



**\*Carbohidratos:** En nuestra dieta diaria son fundamentales, nuestro cuerpo necesita de energía para seguir con su normal funcionamiento, otorgan moléculas orgánicas compuestas por carbono, hidrogeno y oxigeno que resultan de ser la forma biológica primaria del almacenamiento y energía, hace que las células puedan utilizar las proteínas en la función de construcción y su reparación. Es importante que a lo largo del día se consuma entre un 25% y 30% de ácidos grasos, entre un 10% y 20% de proteínas.

**\*Grasas:** Son nutrientes importante e indispensable en la alimentación diaria de todas las personas y fundamentales para nuestro cuerpo, su alta densidad calórica (proporcionan 9 kcal/g) es posible obtener un adecuado aporte energético a partir de un consumo razonable de grasa, puede ser de origen vegetal o animal, son importante como reserva de energía, envuelven y protegen los diferentes órganos además de ayudar a transportar las vitaminas liposolubles en los organismos.

\_ Intervienen en las funciones del sistema endocrino en cuanto a la formación y secreción de hormonas en el torrente sanguíneo. Otra función importante es servir como transporte para las vitaminas A, D, E y K.

**\*Habito Alimenticio:** Se dice que las personas somos reflejo de lo que comemos casi siempre, la decisión por uno u otro plato depende de nuestros hábitos alimenticios, de las costumbres que traemos desde la niñez. Por ejemplo, si están acostumbrado desde siempre, que una “buena comida” tiene que llevar carne y que un buen almuerzo debe ser abundante, así lo practicamos y así lo enseñamos a nuestros hijos con dietas que tienen más grasas y dulces y menos verduras y cereales. “De esos buenos o malos hábitos alimenticios que nuestra buena o mala vejez” (Salud Física, Mental y Espiritual, 2014). Si los padres

enseñan a sus hijos a comer más verduras y frutas, más menestras y cereales y menos alimentos de origen animal, grasas y azúcar, les están creando buenos hábitos alimenticios. Es importante realizar esta actividad de manera controlada y correcta, es importante en las mañanas consumir suministrar cereales, alimentos ricos en fibras, pan, avena, a la hora del almuerzo las proteínas, carnes, verduras, proporcionada con minerales. Esto no quiere decir dejar de comer grasas y dulces por completo.

**\*Los Alimentos:** Es la manera natural de mantener las especies y proveer un ciclo continuo de vida, son usados combustible para el cuerpo, como agente regulador de las funciones del cuerpo, la constitución de una cadena alimenticia de la tierra a las plantas, ahí al animal y finalmente llega al hombre luego regresa nuevamente al a la tierra. Este ciclo mantiene a todas las forma de vida. (Harris y Ross, 1987).

**\*Nutrición:** Gozar de buena salud consiste en tener bienestar físico, mental, equilibrio y buena forma. Cuidar la salud no significa comer mucho si no, lo que mejor le hace a nuestro cuerpo.

Es el proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Este proceso biológico es determinante para el óptimo funcionamiento y Salud de nuestro organismo.

El ser humano necesita adquirir por medio de los alimentos los aporte de grasas, proteínas, nutrientes, carbohidratos y pequeñas cantidades de micronutrientes como minerales y vitaminas, con su combinación lograr una alimentación balanceada más otros factores que forman parte del estilo de vida sana, permitiendo la prevención de muchas enfermedades.

**\*Minerales:** Según el consumo necesario del organismo de tipo mineral se pueden clasificar en grandes cantidades (>100mgrs/día) son los macronutrientes, como Calcio, Fosforo, Sodio, Potasio, Magnesio, agua y Azufre. Estos elementos químicos imprescindibles para el normal funcionamiento metabólico.

**\*Obesidad:** Menéndez. E.L (1985- Pág. 33-34) Médico hegemónico Manifiesta la obesidad, como la gordura que no solo está contribuyendo a aumentar el pánico- físico y moral frente a las grasas y el sobre peso sino a estigmatizar aún más si cabe, a las personas obesas, especialmente a los más jóvenes. Porque efectivamente, al equiparar la gordura con enfermedad el “ser/estar gordo” se ha convertido en sinónimo de estar enfermo. La plaga de la obesidad con sus consiguientes riesgos para la salud, se está propagando por el mundo desarrollado a las economías en desarrollo y afecta a los niños que no pueden resistir a la atracción de la comida basura y una vida sedentaria frente a la televisión o la computadora. (<http://www.fao.org/docrep/013>).

**\*Proteínas:** El tercer gran grupo de los nutrientes energéticos lo conforman las proteínas que aportan al igual que los carbohidratos cuatro kilocalorías por gramos consumido, encargadas de dar estructura al organismo formando tejidos y órganos ayudando al crecimiento mediante el proceso de regulación por medio de las enzimas, hormonas. También están formadas por aminoácidos.

**\*Tomate:** Es una planta perenne de porte arbustivo se cultiva de forma rastrera, semirrecta, o erecta, es importante para la salud por los beneficios que aportan a través de los nutrientes. Su sabor y sus cualidades como producto alimenticio. (Ver Tabla No.2)

**\*Vitaminas:** Son precursoras de coenzimas, grupos prostético de las enzimas, las vitaminas son esenciales en la dieta diaria y se encuentran en los alimentos frescos que consumimos (fruta, vegetales, carnes y cereales). Son necesarias para las reacciones químicas de nuestras células. Algunas vitaminas se acumulan en el tejido adiposo si se toman en exceso (A,D,E,K ) Otras vitaminas se eliminan fácilmente si no son utilizadas (B,C) (Enciclopedia Ilustrada Cumbre. Tomos 1-18).

Las Vitaminas las encontramos en:

--**Vitaminas A:** Zanahorias, Tubérculos, Espinacas, Melón, Colibrí, Papaya

--**Vitaminas B:** Cereales integrales, arvejas, palta, higos, pasas, etc.

-- **Vitamina C:** Frutas especialmente los cítricos, kiwi, hortalizas frescas y crudas como los pimientos, perejil, coles y cebolla, etc.

-- **Vitaminas D:** Pescado, yema de huevo, lácteos, etc.

-- **Vitaminas E:** Cereales integrales (especialmente en el Germen de trigo), soya, aceites vegetales, verduras y hortalizas de hoja verde, frutos secos etc.

Es preferible comerlos crudos. Otros son el hierro, zinc, sodio, potasio, magnesio, fluoruro, sulfuro.

(Orientación alimentaria: glosario de términos, 2001).

### **3.4 Marco Didáctico**

#### **3.4.1 Aprendizaje Activo Participativo**

Históricamente, el sistema del proceso de enseñanza y aprendizaje que ha predominado son las clases magistrales. Este tipo de metodología trae los siguientes problemas; La atención

se mantiene durante 15 minutos, los estudiantes recuerdan como el 70% de la información manifestada en los 10 primeros minutos de clase y el 20% de la información presentada en los últimos 10 de la información presentada en los últimos 10 minutos (Prince, 2004) –El 50% de la clase pensando situaciones diferentes a la clase, cerca del 15% del tiempo fantaseando. ( Millton, 1986). La posibilidad de la metodología del aprendizaje activo participativo donde el estudiante aprende haciendo. Como por ejemplo:

\*Los estudiantes se involucran hacer actividades permanentes.

\*Mayor énfasis al desarrollo de las habilidades del estudiante.

\*La retroalimentación inmediata por el docente.

\*Los estudiantes están en la capacidad de ordenar pensamientos con un nivel alto como: el análisis, la síntesis y la evaluación.

\*Trabajo en equipo para lograr las metas propuesta eficientemente.

\*la organización estructura permanente.

\*Evaluación constante grupal e individual.

Rousseau. (1912-1778), Pestalozzi. (1746-1827) Plantean una nueva pedagogía y una nueva filosofía de la educación basada en los intereses, necesidades de los jóvenes y el desarrollo natural en libertad, el desarrollo armónico de las capacidades intelectuales, afectivas y artísticas. La ejecución directa teniendo como herramienta la cartilla virtual como guía de aprendizaje, para elaborar las actividades correspondientes a la construcción del huerto escolar con asesorías permanente y la evaluación del proceso desarrollado.

### **3.5 Marco Legal**

El presente trabajo se regirá bajo las siguientes referencias legales:

\*Constitución Política de Colombia 1991 Decreto 1860 Artículos 44° y 45°. Son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud, la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia, no ser separado de ella, el cuidado, amor, la educación, la cultura y la libre expresión de su opinión – El adolescente tiene derecho a la protección y a la formación integral, el estado y la sociedad garantizan la participación activa de los jóvenes en los organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, educación y progreso de la juventud.

\*Ley 115 – 1994 Decreto 1860 Artículo 36°. Los proyectos pedagógicos es una actividad dentro del plan de estudio que de manera planificada ejercita el educando en la solución de problemas cotidianos, seleccionados por tener relación directa con el entorno social, cultural, científico y tecnológico del alumno, cumple la función de correlacionar, integrar, hacer activo los conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores logrados en su desarrollo.

\*La ley 115 de 1994 Artículo 14°. Hace referencia al aprovechamiento del tiempo libre y la enseñanza de las ciencias naturales, protección del medio ambiente, la ecología, la preservación de los recursos naturales, implementación de estrategias innovadoras ayudan al educando se desenvuelva, sea competitivo y logre alcanzar un nivel académico alto.

\*Ley 1355 de Octubre de 2009 Artículo 4°. Las estrategias para promover una alimentación balanceada y saludable. Los diferentes sectores de la sociedad impulsaran una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana, a través de las siguientes acciones:

- Los establecimientos educativos públicos y privados del país en donde se ofrezcan alimentos para el consumo de los estudiantes deberán garantizar la disponibilidad de frutas y verduras.
- Los centros educativos públicos y privados del país deberán adoptar un programa de educación alimentaria siguiendo los lineamientos y guías que desarrollen el Ministerio de la Protección Social y el instituto Colombiano de Bienestar Familiar, para promover una alimentación balanceada y saludable, de acuerdo con las características culturales de las diferentes regiones de Colombia.
- Ley Marco de Alimentación Escolar (2013) Artículo 1°. El objeto de la ley, establece un marco jurídico de referencia, que permita a cada estado implementar políticas, estrategias para garantizar de manera permanente y con carácter de prioridad nacional el derecho a la alimentación, seguridad alimentaria y nutricional de la población infantil y adolescente, para el disfrute de una vida sana y activa.
- Congreso de La Republica de Colombia -15 de Febrero 2015 Ley Estatutaria 1751. Por medio de la cual se regula el derecho fundamental a la salud.
- Comprende el acceso a los servicios de salud de manera oportuna, eficaz y con calidad para la preservación, el mejoramiento y la promoción de la salud.

### **3.6 Marco Espacial**

Valencia de Jesús es un corregimiento que está ubicado al oeste del Municipio de Valledupar, con una población de 4.000 habitantes aproximadamente, que lucha por el progreso y la superación cada día la INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS OVIDIO RINCÓN LOBO de Valencia de Jesús se adopta con el nombre “por la construcción de una comunidad Educativa comprometida con la formación integral de los niños y jóvenes de Valencia de Jesús. La comunidad en la cual está inmersa la Institución Educativa es de naturaleza rural, integrada por jóvenes en su mayoría campesinos, los cuales pertenecen a estratos 1 que aspiran a una mejor calidad de vida, a una educación y formación integral.

Los principios y fines de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS OVIDIO RINCÓN LOBO se fundamentan en el ejercicio de los valores cristianos y desde esta perspectiva intenta transformar la realidad ejerciendo su libertad para asentir o discrepar sobre toda distorsión manipulada de los valores humanos, criterios éticos.

La INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS OVIDIO RINCON LOBO de Valencia de Jesús está enmarcada en la ley 115, tiene como filosofía inmediata los siguientes aspectos: “proyecta el quehacer pedagógico cotidiano en sus actividades curriculares y extracurriculares” (Ministerio de Educación, p. 4), para que sus estudiantes conozcan y practiquen los postulados de la Constitución Nacional partiendo de los valores como principios básicos para un buen desarrollo de la personalidad y una adecuada interacción con su misión. LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS OVIDIO RINCON LOBO, formará estudiantes de manera integral a través de acciones y actividades en los aspectos



laborales y de producción, fundamentados en la modalidad Ciencias Aplicables y Ambientales, cualquier otra que a futuro establezca la comunidad educativa.

Comprende con los principios constitucionales, el desarrollo económico, social y productivo.

Así mismo se formaran en valores y virtudes como la responsabilidad, honestidad, respeto, creatividad, tolerancia, solidaridad, deseos de superación, espíritu crítico para que actuando con rectitud se constituyan en apoyo para la sociedad (Ministerio de Educación, p. 4).

**\_Misión;** El Proyecto Educativo Institucional – PEI es el instrumento de referencia mediante el cual se hace posible la ejecución efectiva de la Misión, y orienta el quehacer cotidiano de la Institución.

**La Visión;** Hacia el año 2020, LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LUIS OVIDIO RINCON LOBO, es una Institución Educativa líder con sus especialidades consolidadas como referente de calidad educativa nacional e internacional en formación humana integral, centrada en la persona, por medio de la estrategia pedagógica modificada estructural cognitiva, el liderazgo religioso, la promoción de la solidaridad, el trabajo y el aprovechamiento del conocimiento, la tecnología y el medio ambiental en procura de afianzar la identidad de las personas, teniendo en cuenta las dinámicas curriculares en la zona rural de Valledupar para convertirse en una respuesta oportuna y adecuada conforme a las características y necesidades del entorno.

Este proyecto está basado en la participación activa y el trabajo en equipo de la comunidad en la institución Luis Ovidio Rincón Lobo del corregimiento de Valencia de Jesús, aplicando tecnologías limpias con cero emisión de carbono, utilizándose un material de

divulgación apropiado para la construcción de huertas escolares, produciendo alimentos vegetales ricos en minerales como las verduras (habichuela, ají, tomate, cebolla larga, berenjena, cilantro) teniéndose como guía la pirámide alimenticia, muchas sustancias como el color verde oliva denominado clorofila lo cual revela la existencia de los ácido hasta el verde brillante de los medios alcalinos.

Las verduras poseen muchas vitaminas concediendo una fibra dietética (Revista Huerta), un valor nutritivo de gran interés para la digestión, logrando que el organismo obtenga los nutrientes que el cuerpo necesita para complementar la dieta alimenticia. Los hábitos alimenticios restaurados en la etapa nutricional genera un buen desarrollo cognitivo, emocional, motriz, habilidades y una vida saludable.

#### **4. Diseño Metodológico**

##### **4.1 Propuesta Didáctica**

El presente proyecto se realizó en la Institución Educativa Luis Ovidio Rincón Lobo a los estudiantes del grado 6°, enmarcado en un enfoque participativo–colaborativo, utilizando una metodología cualitativa descriptiva, Con el objeto de utilizar como guía la herramienta didáctica de una revista digital en la utilización técnica para construcción de la huerta escolar.

[http://issuu.com/edwarhacidjimenezsilva/docs/la\\_huerta\\_de\\_mi\\_escuela.2a64aacf3b2e20?workerAddress=ec2-52-90-239-160.compute-1.amazonaws.com](http://issuu.com/edwarhacidjimenezsilva/docs/la_huerta_de_mi_escuela.2a64aacf3b2e20?workerAddress=ec2-52-90-239-160.compute-1.amazonaws.com) (Dar Clic Link. Revista Digital)

#### 4.1.1 Tipo De Estudio

El estudio realizado fue de tipo Descriptivo, Transversal y Observacional.

- **Transversal:** Se conoce los hábitos alimentarios en los estudiantes del grado 6°. En el momento de aplicar la encuesta.
- **Descriptivo:** Se describe los resultados obtenidos tratando de identificar hábitos, costumbres y actitudes predominantes.
- **Observación:** Mediante la encuesta se buscó acceder algunos indicadores de los principales factores dentro del estudio, los hábitos y costumbres alimentarias de los estudiantes sin interferir ni introducir ningún estímulo externo a sus rutinas.



**Imagen No. 1. Aplicación de Encuesta sobre hábitos alimentarios y conocimiento de**

**la huerta**

#### 4.1.2 Métodos y Técnicas

- **Técnicas de Recolección De Datos:** Se asistió personalmente a la institución Luis Ovidio Lobo Rincón para realizar la encuesta a los estudiantes del grado 6°.
- **Instrumento:** Se utilizó una encuesta cerrada, para dar a conocer los hábitos alimentarios de esta población.
- **El método Cuantitativo:** permitiendo la obtención de los puntajes y porcentaje generales y específicos para luego tabular los resultados de las encuestas, aplicada a los estudiantes del grado 6°, para medir el grado de influencia en la aplicación de la herramienta didáctica sobre los hábitos alimenticios.
- **El Método Cualitativo:** ha sido utilizado para darle la interpretación de los resultados generales y específicos de los respectivos cuadros estadísticos en el presente trabajo. (Ver Tablas 4-5-6-7).

#### 4.1.3 Análisis Comparativo

Se identificaron separadamente los hábitos alimentarios de la población de estudio (Estudiantes del grado 6° Institución Educativa Luis Ovidio Rincones) para hacer el análisis de los hábitos alimentarios y la construcción de la huerta escolar.

#### 4.1.4 Población y/o Muestra

La población de estudio estuvo constituida por los estudiantes de Grado 6° de educación Básica secundaria de la Institución Luis Ovidio Rincón Ubicado en el Corregimiento

Valencia de Jesús del Municipio de Valledupar- Cesar. La Muestra: fue de 32 estudiantes de la institución.

#### 4.1.5 Variables

La edad y la escolaridad son características observables y medibles que componen la población de estudio y están directamente relacionadas con el análisis de la información para el logro de los objetivos, las variables estaban relacionadas con los hábitos alimentarios además las variables para la construcción de la huerta escolar, la cual se puede evaluar mediante la escala de intencionalidad de ejercitarse.

#### 4.2 Definición Operacional de Variables

<b>Variable</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Categoría</b>	<b>Indicador</b>
Hábitos Alimentarios	Comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consume.	Son los fenómenos de alimentación que los niños, niñas y adolescentes adquieren con control y sin él, como una forma de vida que puede en algunos casos producir problemas de salud.	Muestra de 32 Estudiantes	Encuesta  Tipos de Alimentación

### 5. Actividades

<b>FASES</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
<b>Fase I. Exploración de Ideas Previas</b>	Identificar los conceptos previos de los estudiantes sobre hábitos alimenticios y la Construcción de un Huerto escolar.	Diseño e implementación de una prueba diagnóstica donde se evidencia conocimientos sobre hábitos alimenticios y un huerto escolar.
<b>II. Revisión de los estándares curriculares y ejes temáticos.</b>	Determinar referentes, curriculares, disciplinares y didácticos relacionados con la propuesta.	Socialización de los estándares curriculares relacionados con el estudio sobre hábitos alimenticios y el huerto escolar.
<b>Fase IV. Diseño</b>	*Diseñar una revista digital como herramienta didáctica sobre la construcción de un huerto escolar.	*Diseño de la revista digital como manual didáctico para la construcción de un huerto escolar.
<b>Fase V. Ejecución</b>	*Aplicar las actividades para divulgar y Construir un huerto escolar.	* Construcción y uso de la huerta escolar.
<b>Fase VI. Evaluación</b>	*Evaluar el desempeño de la estrategia como herramienta Didáctica sobre hábitos.	*Intervención de la estrategia como herramienta didáctica sobre hábitos, logrando las metas propuestas.
<b>Fase VII. Conclusiones y Recomendaciones</b>	*Determinar el alcance acorde con los objetivos específicos establecidos.	*Logro del Objetivo

## 6. Cronogramas de Actividades

<b>ACTIVIDADES (Mes)</b>	<b>Ene</b>	<b>Feb</b>	<b>Mar</b>	<b>Abr</b>	<b>May</b>
<b>Identificación de conceptos básicos en los estudiantes para reconocer la importancia de los hábitos alimenticios y la huerta escolar.</b>	<b>15-31</b>				
<b>Actividad Diseño de Revistas ilustrativas digital como material didáctico divulgativo para construir una huerta escolar.</b>		<b>1- 28</b>	<b>1-31</b>		
<b>Promoción de la construcción de una huerta escolar mediante la revista virtual.</b>			<b>1-31</b>	<b>1-30</b>	
<b>Evaluación de resultados del material didáctico mediante la construcción de la huerta escolar.</b>				<b>1-30</b>	<b>1-15</b>

## 7. Desarrollo de la Propuesta

\* Se inicia con la aplicación de la encuesta para identificar los pre- saberes de los estudiantes, sobre el tipo de verduras que consumen teniendo en cuenta la pirámide alimenticia, las propiedades de los nutrientes como las vitaminas, minerales que estas contiene, así como las ventajas de obtener productos sanos para el consumo diario con la construcción de una huerta escolar con dos fines específico, el consumo de verduras y una buena salud. Cuando los estudiantes abordan estos conceptos, se les dificulta entender la importancia sobre hábitos alimentarios

( Ver Anexo No.1)



**\_( Imagen No.1 Aplicación de Encuesta sobre hábitos alimentarios y conocimiento de la huerta)**



**\_Socialización de los estándares curriculares relacionado con hábitos alimentarios y la construcción de una huerta escolar.**

Cuando se aborda el estudio del hábito alimenticio y un huerto escolar, el Ministerio de Educación Nacional establece para ello los siguientes estándares básicos de competencias:

- \_ Identifica y aplica la importancia del hábito alimenticio para mantener una salud sana.
- \_ Construye una huerta escolar con los estudiantes para ampliar sus conocimientos y mejorar la alimentación con productos cultivados en la escuela.

**7.1 Procedimiento**

Para llevar a cabo el objetivo se desarrollaron las siguientes actividades:

**1\*** Teniendo en cuenta la tabulación de la encuesta, el docente socializo los resultados con los estudiantes, resaltando un bajo consumo de verduras en los jóvenes específicamente de Tomate, Ají y berenjena (Ver Tablas 4, 5, 6,7,) (Anexos 1,2 ,3)

**A\*** Diseño de la revista virtual teniendo en cuenta los resultados de la encuesta “El Huerto De Mi Escuela”  
([http://issuu.com/edwarhacidjimenezsilva/docs/la\\_huerta\\_de\\_mi\\_escuela.2a64aacf3b2e20?workerAddress=ec2-52-90-239-160.compute-1.amazonaws.com](http://issuu.com/edwarhacidjimenezsilva/docs/la_huerta_de_mi_escuela.2a64aacf3b2e20?workerAddress=ec2-52-90-239-160.compute-1.amazonaws.com)).

**B\*** Socialización de la Herramienta didáctica sobre Hábitos Alimenticios y la construcción del huerto escolar con la participación estudiantes. ” Revista Virtual - El Huerto de Mi Escuela”

Presentando respuestas a las dudas que se generaron e intercambio de conocimientos a los procesos con los participantes, en cada una las etapas sobre la construcción del huerto.



**Imagen No. 2 Presentación a los estudiantes la Herramienta didáctica sobre la construcción de un huerto escolar y Hábitos Alimenticios ” Revista Virtual “ El Huerto de Mi Escuela (Ver Link)**

[http://issuu.com/edwarhacidjimenezsilva/docs/la\\_huerta\\_de\\_mi\\_escuela.2a64aacf3b2e20?workerAddress=ec2-52-90-239-160.compute-1.amazonaws.com](http://issuu.com/edwarhacidjimenezsilva/docs/la_huerta_de_mi_escuela.2a64aacf3b2e20?workerAddress=ec2-52-90-239-160.compute-1.amazonaws.com)

### **B\*Construcción de la Huerta Escolar**

**\*Primera Etapa:** Se organizarán los estudiantes en grupos para el trabajo en equipos, asignándoles sus roles, mediante la participación dinámica y activa. Llevaban una bitácora como registro diario en la que anotan los procedimientos que realizaron y observaciones del proceso.



**Imagen No.3 Organización Trabajo en equipo, Activo participativo dirigido por tutor en campo con estudiantes.**

**Segunda Etapa–** Charla técnica sobre la calidad de la semilla, bajo asesoría del docente líder con grupo de estudiantes entusiastas por desarrollar su energía y saberes, teniendo como base los resultados sobre tabulación de la encuesta, seleccionando las semillas a plantar (Tomate, Ají, Berenjena) Son especies de crecimiento vertical, trepadoras,

aprovechando los espacios mediante técnicas de distribución espacial de la plantación en sucesión o intercalados.



**Imagen No.4 Selección de semillas a sembrar**

**\*Tercera Etapa-** Selección y organización de las Herramientas básicas utilizadas en labores de campo.



**Imagen No. 5 Herramientas utilizadas en labores de campo.**

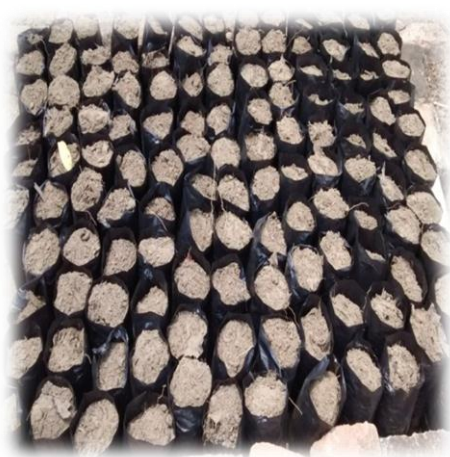
**Cuarta Etapa:** Analizado y seleccionado el área de terreno apto se procede la construcción de los surcos de norte a sur, logrando que los rayos solares penetren en el contorno de la plantas. \* Dentro de los parámetros la construcción de la huerta Escolar se tiene en cuenta un suelo fértil, limpio, libre de nematodos y hongos





**Imagen No. 6 Selección del área de terreno apto para la siembra**

**Quinta Etapa:** Se organizaron los germinadores en bolsas medianas de polipropileno de fuste con diámetros de 19 por 23 centímetros, colocadas en hileras con semilla de tomate, Ají, berenjena, habichuela



**Imagen No. 7. Germinadores en bolsas con semilla de tomate, Ají, berenjena, habichuela en la Instalaciones de La Institución Educativa Luis Ovidio Rincón Lobo.**

**Sexta Etapa:** Germinadores en arena con abono organizo en hileras con semilla de tomate, Ají, berenjena, habichuela \* Aprovechamiento de los espacios de terreno.



**Imagen No. 8.** Germinadores en arena en hileras con semilla de tomate, Ají, berenjena, habichuela.

**Septima Etapa:** Siembra en Sitio Definitivo; la realización de la siembra fue mediante surcos simple, aplicando de abono orgánico. \*La siembra se realizó de acuerdo al periodo escolar, para poder desarrollar plenamente las actividades propias de la plantación con la participación de los estudiantes.



**Imagen No. 9 Siembra en Sitio Definitivo**





**Imagen No.9. Siembra del Tomate, Aji, Berenjena en el lote seleccionado para la construcción del lote seleccionado**

**Octava Etapa:** Crecimiento y Desarrollo de las plántulas; Su desarrollo fue lento debido a los fenómenos climáticos que se presentaron, el desarrollo de las hojas aparecieron paulatinamente, luego florecieron cada de las hortalizas sembradas.



**Imagen No. 10** Crecimiento y desarrollo de las plántulas en el lote







**Imagen No. 10 Crecimiento y desarrollo de las plántulas en el lote**

**Novena Etapa: Produccion:** Los resultados de la producción en la huerta escolar generaron, beneficio como la unión de mano de obra grupal y la manipulación con los alimentos el enriquecimiento de la dieta alimentaria.



### Imagen No.11 Produccion de verduras

**Decima Etapa: Cosecha,** \*Con la manipulación en la recolección de las verduras los estudiantes estimularon su consumo, enriqueciendo su habito alimentario, generado de los resultados de la producción del huerto escolar proyectando beneficio al habito alimenticio.





**Imagen No.12 Manipulacion de la Cosecha**

## 8. Resultados

La construcción de la cartilla “El huerto de mi escuela” y la elaboración del huerto escolar fue estrategia para que los estudiantes consolidaran el aprendizaje de conceptos relacionados con la formación de hábitos de alimentación saludables y la motivación para fomentar el cultivo de alimentos nutritivos para su propio consumo. La implementación de esta herramienta didáctica fue desarrollada de manera exitosa, en la institución educativa Luis Ovidio Rincón Lobo, con los estudiantes del grado sexto, demostrándose de manera plena que dicho instrumento podrá seguir siendo utilizado como una guía técnica pedagógica. Esta cartilla se encuentra disponible en la página.

[http://issuu.com/edwarhacidjimenezsilva/docs/la\\_huerta\\_de\\_mi\\_escuela.2a64aacf3b2e20?workerAddress=ec2-52-90-239-160.compute-1.amazonaws.com](http://issuu.com/edwarhacidjimenezsilva/docs/la_huerta_de_mi_escuela.2a64aacf3b2e20?workerAddress=ec2-52-90-239-160.compute-1.amazonaws.com)

La puesta en marcha y construcción del huerto escolar demostró que es un instrumento para el aprendizaje de conceptos de diferentes ejes temáticos. El huerto escolar suministro tomate, ají, berenjena, entre otras hortalizas frescas. Esto contribuyó a la formación mediante el contacto directo con el cultivo, generando hábitos alimenticios de vegetales, mejorando el nivel nutricional de los niños durante el sembrado y cosechado de los alimentos.

Mediante la construcción del huerto escolar demostró que es una excelente herramienta toda vez que esta institución se encuentra en el sector rural y el 82% de su población reside en el campo, como también la posibilidad de tener el internet como otra herramienta



complementaria y está siendo ofrecido por programas educativos institucionales de manera gratuita.

Sustancialmente el nivel nutricional de estos niños está en proceso de mejorar. Podemos demostrar que el huerto escolar hasta ahora construido y en etapa de cosecha, ofrece el suministro de tomate, ají, berenjena entre otras hortaliza fresca. Los resultados mostraron indudablemente la viabilidad técnica y pedagógica ante el hábito de consumo de alimentos en los jóvenes mediante en contactó con la producción y cosecha de los alimentos plantados en la escuela o terreno en el campo.

La utilización de la herramienta didáctica propuesta, permitió fortalecer cada una de las competencias requeridas en el plan curricular de ciencias para grado sexto de la siguiente manera:

- Interpretar situaciones: hace alusión a comprender la información en textos, cuadros, tablas y gráficas en relación con el estado y las interacciones de un evento o situación. Esta Interpretación se evidenció cuando por ejemplo en la huerta se les preguntaba a los niños por las necesidades ambientales que requería una planta para su desarrollo, por los tipos de plantas que de acuerdo al nuestro clima se podrían sembrar etc.



### **Imagen No.13 Evaluación Participa y Activa**

- Plantear y argumentar hipótesis y regularidades: hace alusión a plantear y argumentar relaciones en la ocurrencia de un evento y regularidades válidas para un conjunto de ellos. Implico de manera preferencial competencia propositiva. En este aspecto, se observó como la implementación de la herramienta permitió que los niños participaran en la planeación, selección, e implementación de la misma y motivó en ellos la generación de hábitos de alimentación saludables.



**Imagen No. 14.** Ingiriendo Verduras frescas (Tomate, Ají, Habichuela, Berenjena) de manos de las niñas, niños y jóvenes estudiantes quienes con dedicación y direccionamiento lograron obtener la primera cosecha producida en la huerta Escolar de La Institución Educativa Luis Ovidio Rincón Lobo.

Participación de una manera dinámica en los procesos encaminados a la generación de ambientes saludables, Desarrolla actitudes ambientales de protección el entono conservación a los recursos naturales.





**Imagen No.15. Impacto Ambiental Positivo**

La transversalidad de los conocimientos estudiados desde las ciencias naturales y sociales aplicados en la construcción de un huerto escolar donde se logró evidenciar que conceptos de respiración celular se manejaban en el equipo de trabajo establecido, así como de características de la pirámide alimenticia, propiedades de las frutas y las verduras, la importancia de la utilización de bioelementos como fertilizantes y la buena distribución y coordinación de las tareas, permitió que los estudiantes sumaran e integraran conocimiento teórico y práctico.



La puesta en marcha y construcción de la huerta escolar demostró que es una excelente herramienta toda vez que esta institución se encuentra en el sector rural y el 82% de su población reside en el campo, como también la posibilidad de tener el internet como otra herramienta complementaria y está siendo ofrecido por programas educativos institucionales de manera gratuita.

Sustancialmente el nivel nutricional de estos niños está en proceso de mejorar. Podemos demostrar que El huerto escolar hasta ahora construido y en etapa de cosecha, ofrece el suministro de tomate, ají, berenjena entre otras hortaliza fresca. Los resultados mostraron indudablemente la viabilidad técnica y pedagógica ante el hábito de consumo de alimentos en los jóvenes mediante la producción y cosecha de los alimentos plantados en la escuela o terreno en el campo.

La evaluación participativa que hicieron los estudiantes respecto al trabajo desarrollado demuestró que la herramienta sirvió como elemento motivador e integrador de conocimientos y el porcentaje de aceptación de su implementación fue del 100%. Así mismo, para el grupo docente y directivo de la institución, este aporte fue valioso, integrador y de gran motivación para la comunidad educativa y vinculada a la institución.



**Imagen No. 13 Evaluación Participativa de los resultados**

Una vez terminado el ciclo de cultivo y cosecha los estudiantes propusieron darle continuidad a la actividad e involucrar a estudiantes de otros cursos para integrar a toda la comunidad escolar.

## RECOMENDACIONES

Debemos educar al joven estudiante para que adquiera buenos hábitos de consumo y variada alimentación, comiendo frutas y hortalizas en cada comida, favoreciendo su crecimiento en su etapa de desarrollo.

Es recomendable ejecutar herramientas didácticas que permitan afianzar mecanismos de liderazgo e interacción con los recursos naturales en beneficio de la comunidad educativa.

En la escuela del sector rural es recomendable la construcción y puesta en marcha de un huerto escolar como instrumento didáctico de crecimiento actitudinal, mediante el cual se crean hábitos de alimentación saludable para una vida sana.

Aprovechar el uso y buen manejo del Internet, como herramienta didáctica Complementaria al aula de clase y al huerto escolar, elevando a una dimensión solo comparable a una gran biblioteca con inmensidades de libros y tomos enciclopédicos.

Los resultados mostraron indudablemente la viabilidad técnica y pedagógica ante el hábito de consumo de alimentos en los jóvenes mediante la producción y cosecha de los alimentos plantados en la escuela o terreno el campo.

## CONCLUSIONES

\*Los resultados demuestran que la aplicación de esta herramienta técnica y pedagógica estimuló en los estudiantes la formación de hábitos de consumo de alimentos mediante la producción y cosecha de los alimentos plantados en la escuela, con un sentido de pertenencia estudiantil, logrando alcanzar los objetivos propuestos durante el proceso.

\*Este proyecto ha servido para reforzar y fortalecer las competencias, a través de conceptos, teorías sobre lo relacionado con la nutrición saludable, las cuales se encuentran en la revista digital que fue un elemento motivador, didáctico e interdisciplinario debido a que se trabajó con mediciones (matemática), costumbres (ciencias sociales) revista digital (informática) entre otras.

\*Por otro lado ayudó a la economía mejorando los ingresos, calidad de vida y contribuyó a una sana alimentación familiar con una dieta saludable ayudando en la vinculación de padres de familia a la participación activa.

\*La revista digital permitió la difusión y orientación para construir una huerta escolar adecuada a las condiciones ambientales y nutricionales requeribles en un ambiente sostenible.

\*Se concluye en el presente trabajo final de estudio que para entregar una herramienta didáctica en sumo uso, se hace fundamental la conectividad y la aplicación de las Tics del conocimiento y poder desarrollar la teoría explicada que se brinda a través de la revista “El Huerto Escolar de Mi Escuela” , al que se accede mediante el link:

[http://issuu.com/edwarhacidjimenezsilva/docs/la\\_huerta\\_de\\_mi\\_escuela.2a64aacf3b2e20?workerAddress=ec2-52-90-239-160.compute-1.amazonaws.com](http://issuu.com/edwarhacidjimenezsilva/docs/la_huerta_de_mi_escuela.2a64aacf3b2e20?workerAddress=ec2-52-90-239-160.compute-1.amazonaws.com)

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aranda, D; Sánchez- Navarro, J. (2010); Lasén Díaz, A. 2010). pág. 13
- Congreso de la Republica de Colombia (1994). Ley General de Educación.
- Constitución Política de Colombia 1991 Decreto 1860 Artículos 44° y 45°.
- Desnutrición Infantil, Problema Grave, Tras Cuya Solución El País Corre. Archivado.  
Desde el original el 24 de Noviembre de 2015.
- Diario Oficial No 41.473, del 5 de agosto de 1994 Ministerio De Educación Nacional  
Decreto 1860 DE 1994 (agosto 3) 172061\_archivo\_pdf\_decreto1860\_94.pdf  
pág. 19
- Enciclopedia la Cumbre, Tomos 1 -16. Editorial Cumbre S.A.
- Enciclopedia Ilustrada Cumbre. Tomos 1-18
- Espín, Manuel. Escritor, periodista y director audiovisual Fundación Atenea y Fórum  
Internacional Tomado de Revista estudio de juventud, página 8.
- Fajardo Landaeta, Jaime A. Desafíos de la educación: 2007. El Mundo. Editorial. pág. 1.
- Ley 115 – 1994 Decreto 1860
- Ley 115 de 1994
- Ley 1355 de Octubre de 2009
- Ley Marco de Alimentación Escolar (2013)

Ministerio de Sanidad y Consumo. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y  
Nutrición. La alimentación en la Educación Secundaria Obligatoria. 2007.  
Ministerio de Sanidad y Consumo.

Periódico El Tablero. Ministerio de Educación Nacional. Edición No 23



## WEBGRAFÍA

Asociación para la promoción del consumo de frutas y hortalizas 5 al día [sede Web], Madrid [acceso 21 de octubre de 2008]. Frutas y hortalizas frescas. Definiciones. Disponible en: [www.5aldia.net/index.asp?te=282&acc=ap](http://www.5aldia.net/index.asp?te=282&acc=ap)

Canal12sv standard You Tube License (21 Oct 2010) {archivo de video}. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=pnNMTf0HoAk>

Comunidad de Madrid. Colección Nutrición y Salud. El agua en la alimentación. [monografía en Internet]. Madrid: Instituto de Salud Pública; 2008 [acceso 15 de octubre de 2008]. Disponible en: [www.publicaciones-isp.org/productos/t068.pdf](http://www.publicaciones-isp.org/productos/t068.pdf)

Espín, M. (2011). Revista digital (7-9). Recuperado de <http://www.injuve.es/sites/default/files/RJ92-03.pdf>

Espín, M. (2011) Revista de estudios de juventud. Adolescente digital (7-37). Recuperado de <http://www.injuve.es/sites/default/files/RJ92-16.pdf>

Hidalgo, Kattia. [www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludable](http://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludable) 06/02/2012.

Joselin-Paredes.Blogspot.Com/2012/03.../El-Huerto-Escolar-Un-Huerto-Es-Un.Html  
metodologiamjofarrill.blogspot.com/2013/04/marco-teorico.html

Ministerio de Educación. Recuperado de: [http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf](http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf). pág. 4

Prácticas y Hábitos Saludables. Recuperado de: [www.fao.org/docrep/014/am279s/am](http://www.fao.org/docrep/014/am279s/am)

Ruiz, Marcelo (2012). Alimentación. Recuperado de: [http://es.slideshare.net/marcelo\\_ruiz/alimentacion-parte-2-marco-terico-1/14/04/2012](http://es.slideshare.net/marcelo_ruiz/alimentacion-parte-2-marco-terico-1/14/04/2012)

Ruiz, J. (14 julio 2014) {archivo de vídeo}. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=AALroOaf10g>

Santiago, L. (29 nov 2012) {archivo de video}. Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=3-U\\_SdCL\\_Zk](https://www.youtube.com/watch?v=3-U_SdCL_Zk)

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación [sede Web], Madrid [acceso 28 de octubre de 2008]. Torres, M<sup>a</sup> Lourdes de; Francés, Marina. La dieta equilibrada. Guía para enfermeras de Atención Primaria. Disponible en: [www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20AP-Diet%C3%A9ticaWeb.pdf](http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/Gu%C3%ADa%20AP-Diet%C3%A9ticaWeb.pdf)

Universidad Nacional de Educación a Distancia –UNED– [sede Web], Madrid [acceso octubre 2008]. Guía Nutricional. La dieta mediterránea. Disponible en: [www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/guianutr/dietamed.htm](http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/guianutr/dietamed.htm)

Rocha, Carla. Guía metabólica (2016) en: <http://www.guiametabolica.org/consejo/importancia-alimentacion-saludable>

Andy C Z., (2016) Vitaminas, Fuentes, Propiedades y Funciones. En: <http://www.saludfisicamentalyespiritual.com/2014/02/importancia-de-las-grasas-lipidos-en-la-dieta.html>.

Pérez Porto Julián y Merino María. Publicado: 2009. Actualizado: 2009.

Definición de: Definición de cadena alimenticia (<http://definicion.de/cadena-alimenticia/>) en: <http://definicion.de/cadena-alimenticia/#ixzz4IOSglK2J>

[http://issuu.com/edwar310/docs/finalizacion\\_de\\_la\\_revista\\_huerta\\_h?workerAddress=ec2-52-23-216-17.compute-1.amazonaws.com](http://issuu.com/edwar310/docs/finalizacion_de_la_revista_huerta_h?workerAddress=ec2-52-23-216-17.compute-1.amazonaws.com)

<http://www.aula2005.com/html/cn3eso/06aliments/06alimentses.html>

Madrid, Marcela. Snaks nutritivos (2016) en <http://www-flipsnack.com/marcelajmadrid/revista-version-finaal-28-052016.html?b=1&p>

Wolford, R y Banks, D. Ve a crecer su jardín (2016) en: [http://extension.illinois.edu/veggies\\_sp/basics.cfm](http://extension.illinois.edu/veggies_sp/basics.cfm)

Canal 12sv. Tips para tener un huerto casero (2010). En:

<https://www.youtube.com/watch?v=pnNMTf0HoAk>

Santiago LuisR. Comenzar un huerto. (2012) en: [https://www.youtube.com/watch?v=3-](https://www.youtube.com/watch?v=3-U_SdCL_Zk)

[U\\_SdCL\\_Zk](https://www.youtube.com/watch?v=3-U_SdCL_Zk)

Ministerio de Educación Nacional. Plan decenal. (2016) en:

<http://www.plandecenal.edu.co/html/1726/w3-article-126746.htm>

Los alimentos y la salud (2006) en

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

Sánchez-Pastor J. Hábitos alimenticios (2014) en <http://skos.um.es/unescothes/C01566>

J. V. Echagüe. Niños mal alimentados (2012) [http://www.larazon.es/historico/4106-ninos-mal-](http://www.larazon.es/historico/4106-ninos-mal-alimentados-HLLA_RAZON_02-Junio-2002-462148)

[alimentados-HLLA\\_RAZON\\_02-Junio-2002-462148](http://www.larazon.es/historico/4106-ninos-mal-alimentados-HLLA_RAZON_02-Junio-2002-462148)

Del Fiore, Melisa. Estado nutricional y etapa de cambio del paciente obeso en rehabilitación (2016)

en <http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/handle/123456789/506-2009>

Educación y Nutrición (2012) en: <http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906>

# ANEXOS

**ANEXO No.1**

**UNIVERSIDAD**

**NACIONAL DE COLOMBIA**

**MAESTRIA EN ENSEÑANZAS DE LAS CIENCIAS EXACTAS Y NATURALES**

**TEST PROYECTO HABITOS ALIMENTICIOS**

APLICADA A ESTUDIANTES DE LA INS. EDUC. LUIS OVIDIO RINCÓN LOBO.

Docente/Maestrante: EDWAR HACID JIMENEZ SILVA.

1. Eres un niño o una Niña:

( ) Niño/joven

( ) Niña/Joven

2. Con quien vives:

( ) Tus Padres

( ) Abuelos

( ) Otros

3. Comes algo a media mañana:

( ) SI

( ) NO

( ) A veces

4. Con que frecuencia sueles comer ensaladas, verduras cruda o ralladas:

( ) Todos los días

( ) 2-3 veces al mes

1 vez a la semana

Nunca

5. Cuáles de las siguientes verduras, te gustan y cuáles no.

Marca con una X la respuesta  
elegida:\_\_\_\_\_

**Te gusta mucho. Poco te gusta. No te gusta No has probado**

---

Manzana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Plátano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ají	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habichuelas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melón	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Berenjena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zanahoria	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Naranja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lechuga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1. Sabes y conoces una huerto Escolar

Si

No

2. Te gustaría a construir una huerta escolar dentro de la institución Educativa Luis

Ovidio Rincón Lobo:

Si

No

**GRACIAS POR SU PARTICION.**

**Anexo N. 2 Link. Revista Herramienta Didáctica**

[http://issuu.com/edwarhacidjimenezsilva/docs/la\\_huerta\\_de\\_mi\\_escuela.2a64aacf3b2e20?workerAddress=ec2-52-90-239-160.compute-1.amazonaws.com](http://issuu.com/edwarhacidjimenezsilva/docs/la_huerta_de_mi_escuela.2a64aacf3b2e20?workerAddress=ec2-52-90-239-160.compute-1.amazonaws.com)

**Tabla No. 1**

**Tabla No. 1 Relación de Nutrientes Presentes en El Aji**

**Aji**

<b>Nutrientes</b>	<b>Cantidad</b>
* Calorías	30 gr
*Carbohidratos	6.6 gr
*Fibras Vegetales	2.3 gr
* Proteínas	1.3 gr
*Agua	91%
*Vitamina A	100 µg
* Vitamina E	3.1 mg
* Vitamina C	140
* Ácido Fólico	10 µg
*Potasio	190 mg
* Calcio	20 mg
*Fosforo	26 mg
* Hierro	1.8 mg
* Zinc	180 µg
*Cobre	100 µg
* Lodo	2 µg



**Tabla No. 2**

**Tabla No. 2 Relación de Nutriente en El Tomate**

**TOMATE**

<b>NUTRIENTES</b>	<b>CANTIDADES</b>
*Calorías	22,17 kcal.
*Grasas	0,21 g.
*Sodio	9 mg.
*Carbohidratos	3,50 g.
*Fibras	1,40 g.
*Azucares	3,39 g.
*Proteínas	0,88 g
*Vitamina A	217 ug
*Vitamina c	26,60 mg.
*Vitamina B3	0,90 mg
*Hierro	0,70 mg
*Calcio	10,60 mg

**Tabla No. 3**

**Tabla No. 3 Relación de Nutriente Berenjena**

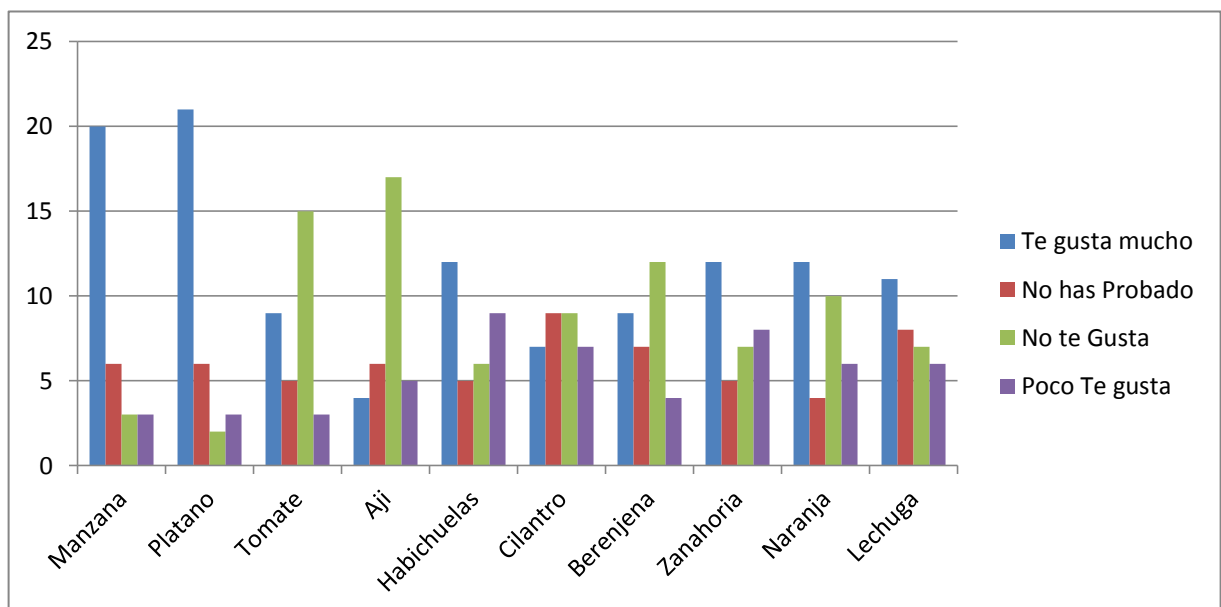
**BERENJENA**

<b>NUTRIENTES</b>	<b>CANTIDADES</b>
Calorías	21,02 kcal.
Grasa	0,18 g.
Colesterol	0 mg.
Sodio	3 mg.
Carbohidratos	2,39 g.
Fibra	2,50 g.
Azúcares	2,20 g.
Proteínas	1,25 g.
Vitamina A	8,44 ug.
Vitamina B12	0 ug.
Hierro	0,40 mg.
Vitamina C	5,87 mg.
Calcio	16,39 mg.
Vitamina B3	0,75 mg.

**TABLA No. 4 ENCUESTA QUE VERDURA Y FRUTAS SON DE MAYOR CONSUMO  
EN GENERAL**

<b>Ítem</b>	<b>Verduras/Frutas</b>	<b>Te Gusta mucho</b>	<b>No has Probado</b>	<b>No Te Gusta</b>	<b>Te la comes si te obligan</b>	<b>Total</b>
<b>A</b>	Manzana	20	6	3	3	32
<b>B</b>	Plátano	21	6	2	3	32
<b>C</b>	Tomate	9	5	15	3	32
<b>D</b>	Ají	4	6	17	5	32
<b>E</b>	Habichuelas	12	5	6	9	32
<b>F</b>	Cilantro	7	9	9	7	32
<b>G</b>	Berenjena	9	7	12	4	32
<b>H</b>	Zanahoria	12	5	7	8	32
<b>I</b>	Naranja	12	4	10	6	32
<b>J</b>	Lechuga	11	8	7	6	32

**Tabulación Tabla 4.** Las verduras de menor consumo son: Tomate, Ají, Berenjena

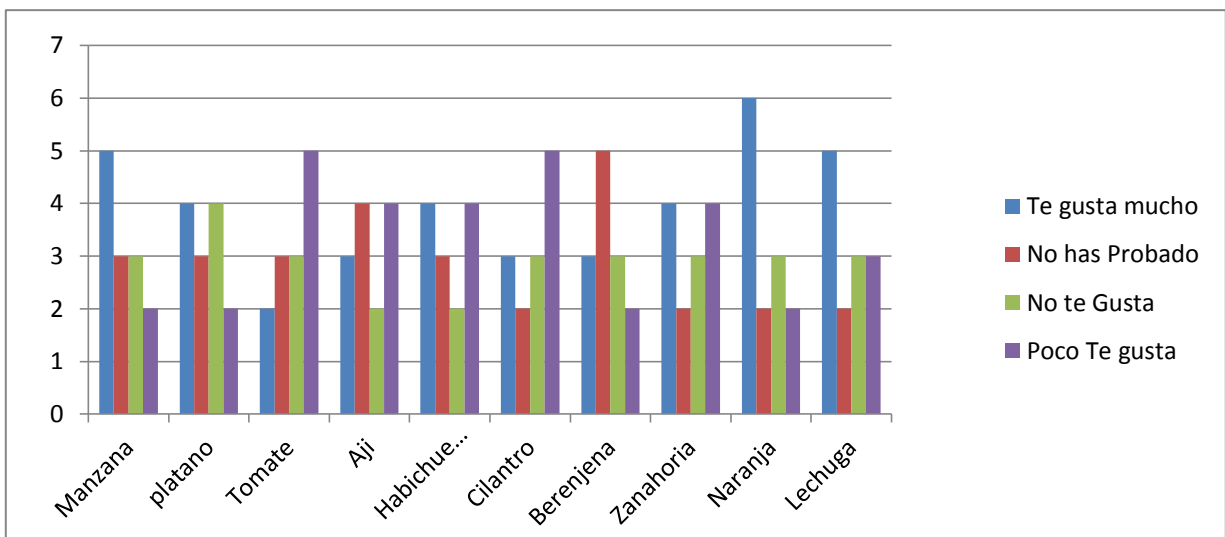


**TABLA No. 5 Encuesta De Niñas Que Consumen Verduras y Frutas**

<b>Ítem</b>	<b>Verduras/Frutas</b>	<b>Te Gusta mucho</b>	<b>No Has Probado</b>	<b>No Te Gusta</b>	<b>Poco Te Gusta</b>	<b>Total</b>
<b>A</b>	Manzana	8	5	4	2	19
<b>B</b>	Plátano	5	6	5	3	19
<b>C</b>	Tomate	4	7	5	3	19
<b>D</b>	Ají	4	4	2	9	19

<b>E</b>	Habichuelas	5	4	6	4	19
<b>F</b>	Cilantro	4	5	4	6	19
<b>G</b>	Berenjena	4	5	6	4	19
<b>H</b>	Zanahoria	7	3	7	2	19
<b>I</b>	Naranja	9	2	3	5	19
<b>J</b>	Lechuga	7	4	3	5	19

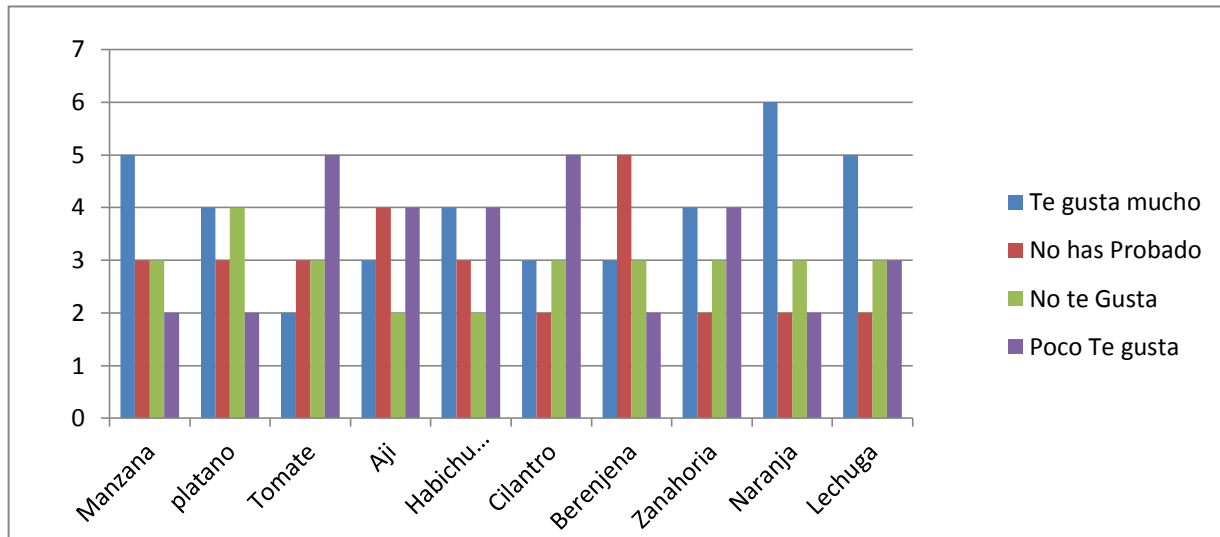
**Tabulación Tabla No. 5** El 75% de las niñas muy poco consumen verduras



**TABLA No. 6 ENCUESTA DE NIÑOS QUE CONSUMEN VERDURAS Y FRUTAS**

<b>Ítem</b>	<b>Verduras/Frutas</b>	<b>Te Gusta mucho</b>	<b>No has Probado</b>	<b>No Te Gusta</b>	<b>Poco Te Gusta</b>	<b>Total</b>
<b>A</b>	Manzana	5	3	4	1	13
<b>B</b>	Plátano	2	3	5	3	13
<b>C</b>	Tomate	3	2	5	3	13
<b>D</b>	Ají	4	4	2	3	13
<b>E</b>	Habichuelas	3	3	3	4	13
<b>F</b>	Cilantro	4	5	4	3	13
<b>G</b>	Berenjena	4	2	3	4	13
<b>H</b>	Zanahoria	4	3	4	2	13
<b>I</b>	Naranja	3	2	3	5	13
<b>J</b>	Lechuga	3	2	3	5	13

**Tabulación Tabla No. 6** El 70% de los niños muy poco consumen verduras





<b>TABLA No. 7 QUE SABEN DEL HUERTO ESCOLAR</b>				
<b>Ítem</b>	<b>Descripción</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Total</b>
<b>A</b>	Identifica un huerto	10	22	32
<b>B</b>	Sabes que es un huerto	9	23	32
<b>C</b>	Conoce un huerto escolar	15	17	32
<b>D</b>	Te gustaría construir un huerto escolar	19	13	32

### Tabulación Tabla No. 7

El 80% de los niños y niñas no conocen un huerto escolar

El 90% de los niños y niñas desean construir un huerto escolar

