



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA Y
CULTURA

CENTRO UNIVERSITARIO MAR DE CORTÉS S.C.

Con Reconocimiento de Validez Oficial de
Estudios de doctorado



CLAVE 25PSU00890

REVOE 20122810

TÍTULO DE LA PONENCIA

PRIMER COLOQUIO DE LA MAESTRIA EN DESARROLLO HUMANO EN LA DOCENCIA

***“PROGRAMA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA DESDE EL ENFOQUE
CENTRADO EN LA PERSONA PARA FAVORECER EN NIÑOS DE
EDUCACIÓN PRIMARIA EL DESARROLLO DE BUENOS HÁBITOS DE
ALIMENTACIÓN”.***

PRESENTA

MARIANA SILVA VILLANUEVA

CORREO

m_silva_v@hotmail.com

Silva_Mariana

CULIACÁN, SINALOA, JUNIO DE 2021.

Resumen

Este proyecto intitulado ***“Programa de orientación alimentaria desde el Enfoque Centrado en la Persona para favorecer en niños de educación primaria el desarrollo de buenos hábitos de alimentación”***.

Pretende favorecer de manera directa la alimentación de los niños y las niñas que acuden diariamente a desayunar al aula cocina del Sistema Estatal DIF Sinaloa, los desayunos escolares van acompañados de estrategias de orientación alimentaria. El padrón de beneficiarios en este plantel tiene inscritos un total de 100 niños, acudiendo a desayunar entre 40 y 50 niños diariamente.

Todo lo expuesto anteriormente, donde se presentan necesidades relacionadas con la orientación alimentaria, y considerando el hecho que en este plantel se atiende una población de estudiantes provenientes en su mayor parte de estratos socioeconómicos bajo, donde la alimentación es una necesidad primordial y como planteamiento del problema se proponen diferentes estrategias de apoyo, ya que la finalidad es que los niños y niñas, cuenten con la posibilidad de tomar un desayuno saludable, favoreciendo una alimentación adecuada.

Introducción

Este proyecto intitulado ***“Programa de orientación alimentaria desde el Enfoque Centrado en la Persona para favorecer en niños de educación primaria el desarrollo de buenos hábitos de alimentación”***. ***Se guía por la idea de*** favorecer de manera directa la alimentación de los niños y las niñas que acuden diariamente a desayunar al aula cocina del Sistema Estatal DIF Sinaloa, los desayunos escolares van acompañados de estrategias de orientación alimentaria. El padrón de beneficiarios en este plantel tiene inscritos un total de 100 niños, acudiendo a desayunar entre 40 y 50 niños diariamente.

Es necesario diseñar un programa de cambio de hábitos en los escolares con sobrepeso y obesidad el cual pueda contribuir a desarrollar un tratamiento integral

efectivo que incluya orientación alimentaria personalizada. Un programa de cambio de hábitos para la disminución de peso puede beneficiar a este grupo de la población y así prevenir que enfrenten enfermedades derivadas de la obesidad y el sobrepeso

Desarrollo

Definición del problema

En su informe del Estado Mundial de la Infancia de UNICEF, (2019) detalla que el sobrepeso y la obesidad están en aumento. Entre 2000 y 2016, la proporción de niños con sobrepeso de 5 a 19 años aumentó del 10% a casi el 20%. Un número alarmante de niñas, niños y adolescentes a nivel global sufre las consecuencias de la mala alimentación y de un sistema alimentario que ignora sus necesidades. Al menos 1 de cada 3 niños y niñas menores de cinco años (200 millones en el mundo) padece desnutrición o sobrepeso. En México, la obesidad y el sobrepeso afectan a 1 de cada 3 niños de 6 a 11 años.

El sobrepeso, la obesidad y la desnutrición son enfermedades que afectan a los niños, niñas y adolescentes en México de distintas maneras, Por un lado, la desnutrición en la infancia tiene impactos negativos para el resto de la vida, como tallas bajas y desarrollo insuficiente. Por otro lado, el sobrepeso y la obesidad favorecen la aparición de enfermedades como la diabetes, problemas del corazón, circulatorios o de los riñones y altos niveles de colesterol que afectan la calidad y la esperanza de vida.

Sinaloa es uno de los estados con mayor incidencia en sobrepeso y obesidad infantil, el año pasado ocupó el segundo lugar a nivel nacional debido a que se registraron 186 mil casos de menores que la padecen en Sinaloa, el 30% de la población infantil de edad escolar entre los 5 y 11 años padecen sobrepeso u obesidad, a esto se suman los adolescentes de 12 a 19 años, donde 4 de cada 10 presenta el mismo problema.

Es importante analizar los hábitos alimenticios y como estos inciden en el estilo de vida saludable de la población mexicana, especialmente en los niños, teniendo en cuenta factores culturales, sociales y económicos.

La educación es el proceso por el cual se trasmite el conocimiento, los hábitos, costumbres, valores de una generación a otra, desarrolla las capacidades de las personas y promueve la adquisición de habilidades. El proceso de formación de hábitos en los niños y las niñas, se basa en la construcción de rutinas.

En los hábitos alimentarios intervienen varios factores, tales como el origen del individuo, que comienza en el núcleo familiar, donde influye en gran medida, a que niños, niñas y adolescentes adquieran conciencia de una buena alimentación; por otra parte se tiene la escuela, en donde se pueden reforzar los buenos hábitos alimenticios. Otra influencia en la ingesta de alimentos son los medios de comunicación en la publicidad ejercida, en ocasiones manipuladoras. Por ello, las conductas observables en las personas adultas son reproducidas en gran mayoría en las generaciones de menores. Incorrectos hábitos tienen una consecuencia en la formación de preferencias alimentarias no saludables, el sobrepeso y la obesidad. Si bien las preferencias alimentarias se pueden cambiar, será cada vez más difícil a medida que el niño crece.

Una mala alimentación es: No variar los alimentos, ingerir demasiadas grasas o proteínas, etc., lo normal es variar los alimentos comer de todo y variado, y sobre todo muchas frutas y verduras, no olvidarse del pescado y carnes, beber mucha agua. Una mala alimentación es la que no aporta a nuestro organismo los nutrientes necesarios para realizar las funciones necesarias para la vida. Cada persona tiene necesidades distintas y según nuestra actividad diaria, el lugar donde vivimos, estas varían de modo significativo. No es lo mismo alimentarse que comer, pues muchas personas creen que por comer excesivamente están bien alimentados.

La presente investigación lleva por título “Programa de orientación alimentaria desde el enfoque centrado en la persona para favorecer la alimentación en niños de la primaria General Guadalupe Victoria”. Clave 25EPR0610F del Sistema Educativo Estatal, perteneciente a la Secretaria de Educación Pública y Cultura, ubicada en la colonia Loma de Rodriguera de esta ciudad capital, y se implementará durante el ciclo escolar 2020-2021.

Este proyecto pretende favorecer de manera directa la alimentación de los niños y las niñas que acuden diariamente a desayunar al aula cocina del Sistema Estatal DIF Sinaloa, los desayunos escolares van acompañados de estrategias de orientación alimentaria. El padrón de beneficiarios en este plantel tiene inscritos un total de 100 niños, acudiendo a desayunar entre 40 y 50 niños diariamente.

Es necesario diseñar un programa de cambio de hábitos en los escolares con sobrepeso y obesidad el cual pueda contribuir a desarrollar un tratamiento integral efectivo que incluya orientación alimentaria personalizada. Un programa de cambio de hábitos para la disminución de peso puede beneficiar a este grupo de la población y así prevenir que enfrenten enfermedades derivadas de la obesidad y el sobrepeso.

Antecedentes

Se realizó la exploración de un total de diez trabajos de investigación análogas al objeto de estudio, recabando información sobre los antecedentes relacionados a las variables: “alimentos” “hábitos alimenticios” “nutrición” “prácticas de alimentación saludable”; y tomando en cuenta de estas investigaciones los autores, títulos, objetivos, métodos, técnicas y las conclusiones a las que llegaron, en esta ponencia solo se mencionan 4 de estos:

1. Díaz Centeno Gisela Andrea. (2019). *“Conocimiento materno sobre hábitos alimentarios saludables y malnutrición por exceso en preescolares de una institución educativa de Surco – 2017”*. Universidad San Ignacio de Loyola. Presentada para la obtención del grado académico de Maestra en Gestión de Negocios de Nutrición. Lima, Perú.

El objetivo de estudio fue determinar la relación entre el conocimiento materno sobre hábitos alimentarios saludables y malnutrición. Los resultados dieron cuenta que las madres de familia tuvieron un conocimiento adecuado sobre hábitos alimentarios, sin embargo se evidenció que pocas madres aplicaron los conocimientos, por lo que no se obtuvo una relación significativa entre el conocimiento materno sobre hábitos alimentarios saludables y malnutrición por exceso.

2. Cárcamo Del Águila Enza Gina. (2019). *“Programa Loncheras Saludables con enfoque conceptual para desarrollar cultura nutricional en niños de 5 años de la Institución Educativa N° 090 del distrito Morales de Tarapoto San Martín 2016”*. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación. Tesis presentada para la obtención del grado académico de Maestra en Ciencias de la Educación con mención en Investigación y Docencia. Lambayeque, Perú.

La problemática que dio cuenta la investigación es que los niños escasamente identifican los alimentos nutritivos y también desconocen los beneficios nutritivos de los alimentos. Por tal motivo el propósito de este trabajo de investigación fue mejorar la cultura nutricional en sus tres dimensiones: Conocimientos nutricionales, preparación de la lonchera y hábitos alimentarios.

Se llegó a la conclusión que gracias a la implementación del programa “loncheras saludables” propuesta en la hipótesis de la tesis se logró mejorar la cultura tradicional con las siguientes etapas: 1) la motivación proactiva, 2) la reflexión teórica, 3) la implementación de prácticas saludables y 4) la evaluación. Aparte de de la implementación del programa el ponente recomendó la implementación de sesiones de aprendizaje y actividades en función de la realidad social de la comunidad.

3. García Vásquez Nadia Nieves. (2019). *“Relación entre hábitos alimentarios y la prevalencia del sobrepeso y obesidad en niños de 9 a 11 años de edad de la institución educativa William Dyer Ampudia de Pucallpa 2017”*. Universidad Nacional de Ucayali. Facultad de Ciencias de la Salud. Tesis presentada para la obtención del grado de Licenciatura en Enfermería. Perú. Si bien no es una tesis de posgrado me parece interesante el tema que aborda, además de que tiene similitud con mi tema de investigación.

El estudio se desarrolló con el objetivo de establecer la relación entre los hábitos alimentarios y la prevalencia del sobrepeso y obesidad en niños de entre 9 y 11 años de edad. Este trabajo de investigación utilizó un diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional ya que se describieron los hallazgos en tablas de frecuencia para

establecer la relación estadística que tienen las variables transversales, ya que la recolección de datos se hizo en un solo momento y prospectivo, debido a que los datos se generaron después de iniciado el estudio. La técnica que utilizó fue la encuesta y el instrumento para la recolección de datos fue el cuestionario.

4. Quispe Kantuta Jorge Eduardo. (2019). “*Reducción del consumo de comida chatarra en la comunidad Educativa Virgen de Copacabana D-8 de la Ciudad de El Alto*”. Universidad Mayor de San Andrés. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Tesis presentada para la obtención del grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación para el Desarrollo Humano. Bolivia. Se cambio el número de letra.

El objetivo de la tesis fue trabajar en la disminución del consumo de la comida chatarra en niños y que se mejore su estado nutricional, el proyecto tuvo una duración de 8 meses. Los instrumentos de evaluación que se utilizaron fueron el cuestionario dirigido a estudiantes, padres de familia y maestros, y la entrevista para recolectar la información de logros con la implementación del proyecto.

Se concluyó que existe un alto consumo diario de comida chatarra en estudiantes y padres de familia, por lo que se llevó a cabo un programa de comida saludable en la comunidad.

En la mayoría de las investigaciones anteriores se estudia el aspecto nutricional y su relación con los hábitos alimentarios. La intención de este proyecto con enfoque humanista es dar especial énfasis al aprendizaje de correctos hábitos alimentarios y la implementación de estrategias a corto, mediano y largo plazo en el manejo e higiene de los alimentos, tan necesarias en esta etapa de pandemia.

Conceptos básicos

Alimentación

La alimentación es un acto consciente y voluntario en el ser humano y, por lo tanto, es educable; esta debe ser suficiente, equilibrada, variada e higiénica, ya que los niños

necesitan una alimentación saludable para crecer, para tener buena salud y una mayor resistencia a las enfermedades.

Abraham Maslow, conocido por ser uno de los fundadores de la psicología humanista y quien formuló la “Teoría de la Motivación Humana”, (1943), vino a plantear que las necesidades humanas están ordenadas de forma lineal y jerárquica en la vida de los seres humanos y donde la alimentación se encuentra en el primer escalón. En su pirámide de necesidades estarían en primer lugar las necesidades fisiológicas (alimento, agua, aire, excreción), seguidas de las de seguridad (protección), las sociales o de afiliación (amor, amistad, afecto, pertenencia, camaradería), las relativas (autoestima, reconocimiento, ego, éxito, prestigio) y, por último, la de autorrealización (necesidad de ser).

Velásquez (2006), refiere que el alimento cumple una importante función biológica por cuanto asegura la supervivencia y suministra la energía los nutrientes necesarios. Esto significa que la salud y el buen funcionamiento del organismo dependen de la alimentación y la nutrición que tengamos en el transcurso de la vida.

De tal forma que, la alimentación para ser saludable y balanceada debe ser variada en alimentos y equilibradas para promover la salud y prevenir enfermedades. Una alimentación variada es preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días. Cuando se habla de equilibrada es que en los menús preparados se encuentran los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar las funciones vitales o biológicas.

Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios se adquieren a lo largo de la vida e influyen en la alimentación. La FAO los define en su glosario de términos como “conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparar y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos”.

En la adopción de hábitos alimentarios intervienen principalmente la familia, la escuela y los medios de comunicación. La familia es el primer contacto con los hábitos

alimentarios ya que los integrantes ejercen influencia en su dieta y las conductas en su alimentación. La intervención de la escuela permite al niño desarrollar nuevos hábitos alimentarios saludables a cargo de los profesores a través de contenidos temáticos.

Obesidad y sobrepeso en México

La obesidad significa tener demasiada grasa corporal y el sobrepeso significa que el peso de un niño está en un rango superior al de los niños de la misma edad y estatura. Ambos términos significan que el peso de un niño es superior a lo que se piensa que es saludable.

La obesidad es una enfermedad crónica multifactorial en la que están involucrados aspectos genéticos, ambientales y estilos de vida, que condicionan una acumulación excesiva de grasa corporal. Los principales factores de riesgo son la inactividad física, el sedentarismo, la ingesta de alimentos en grandes porciones, el consumo de refrescos y bebidas azucaradas y frecuente ingesta de alimentos entre comidas.

En los últimos 30 años, el sobrepeso y la obesidad se han convertido en una epidemia que afecta a uno de cada tres adolescentes y niños, y a siete de cada diez adultos en nuestro país.

México ocupa el segundo lugar a nivel mundial en tasa de obesidad, de acuerdo con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), aunque el dato de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición es más preocupante, registra que 72.5 por ciento de la población tiene obesidad o sobrepeso.

La obesidad y sus consecuencias

La obesidad puede ocasionar la aparición de enfermedades como la diabetes, infartos, hipertensión arterial, osteoartritis, síndrome de apnea del sueño, hígado graso y ciertos tipos de cáncer. Adicionalmente la acumulación de grasa a nivel abdominal se asocia con resistencia a la acción de la insulina, intolerancia a los azúcares (glucosa) y una alteración en el perfil de las grasas (colesterol y triglicéridos), lo que aumenta el

riesgo de enfermedad cardiovascular. La obesidad aumenta los trastornos metabólicos y determina un crecimiento significativo en la morbilidad y la mortalidad (OMS, 2012).

Esta enfermedad no solamente afecta el organismo, sino también causa baja autoestima en los niños quienes tienden a ser rechazados por sus compañeros lo que les provoca angustia e inseguridad; los menores con obesidad o sobrepeso tienen una mayor posibilidad de sufrir bullying; otra de las consecuencias que puede ocasionar es un bajo rendimiento escolar, ya que las dificultades en su adaptación pueden afectar negativamente su aprendizaje y rendimiento académico.

En los últimos años se ha dado un aumento en la prevalencia de la obesidad y el sobrepeso en la infancia y la adolescencia tanto en países desarrollados como en vías de desarrollo y México se encuentra posicionado en los primeros lugares.

Enfoque centrado en la persona

La psicología humanista y en particular el Enfoque Centrado en la Persona son parte de la restructuración de las relaciones personales por su enorme contribución al estudio de la personalidad saludable y de las condiciones y actitudes necesarias para el desarrollo de la persona.

El Enfoque Centrado en la Persona es una vertiente del enfoque humanista de la psicología que fue inaugurado por el psicólogo norteamericano Carl Ransom Rogers, quien lo propuso con base en la experiencia obtenida al trabajar como psicólogo clínico atendiendo a niños y jóvenes delincuentes. Posteriormente, este enfoque se desarrolló hasta constituir una teoría completa de la personalidad, la cual ha sido explotada por profesionistas de diversos campos, por lo que actualmente es posible encontrar aplicaciones de ésta en los ámbitos personal, educacional, organizacional, social y trascendental González A. (1991).

Tanto en el Enfoque Centrado en la Persona, como la corriente Humanista de la que se desprende, existe plena confianza en el ser humano, en su capacidad para desarrollarse por sí mismo y en su tendencia natural hacia su bienestar y el de los demás.

Rogers situaba en la persona del cliente la fuerza principal que debería dirigir el proceso terapéutico y no el terapeuta, este cambio fue revolucionado y suscitó muchas críticas. Junto a esta postura ocurrieron otros cambios relacionados tanto con la teoría como con la práctica de la terapia. Uno de ellos, es el término “cliente” el cual Rogers adopta para evitar las connotaciones posibles de que la persona que busca ayuda (paciente) está enferma.

Una de las áreas en la cual contribuyó en gran medida Rogers fue la educación, al igual que en la terapia el clima de seguridad psicológica en que el alumno se siente respetado como persona única y que es aceptado como tal, es la condición principal de la relación educativa. Este respeto está presente en los objetivos del aprendizaje llamado por Rogers “aprendizaje significativo” donde el individuo se convierte en una persona capaz de tener iniciativas propias y de ser responsable de sus actos, además de facilitar su independencia y autonomía.

Enfoque cualitativo

La presente investigación se orienta en el enfoque cualitativo, ya que evaluará la realidad, a través de la aplicación y análisis de los instrumentos de recolección de información: la observación y entrevistas.

Esta investigación presenta también un enfoque cuantitativo debido a que se recopilarán y analizarán los datos antropométricos de los estudiantes, para determinar aspectos relacionados con el consumo de alimentos.

En definitiva, la combinación de metodologías persigue la obtención de un mejor resultado en comparación con el uso de una única metodología, tal como indican Johnson y Turner (2007) en su principio fundamental de los métodos mixtos.

El propósito de esta investigación es realizar una aproximación a las historias de vida, contemplando las posibilidades de la **investigación-acción** como herramienta metodológica para estudiar la realidad educativa, mejorar su comprensión y al mismo tiempo contribuir a su transformación.

Técnicas e instrumentos

Observación participante

Llamamos observación al acto de emplear la vista para obtener información a partir de un fenómeno de la realidad. Es una actividad común de los seres humanos, también es uno de los primeros pasos de cualquier investigación.

Entrevista

La entrevista permite acceder al sentir de las personas, y también a descubrir su cotidianidad y sus relaciones sociales. La entrevista como instrumento de investigación proporciona la realización del proceso investigativo, frecuentemente su uso es obligatorio, pues tiene una relación estrecha a los estudios cuantitativos.

Diario de Campo

Es un instrumento de trabajo básico, donde se consignan los datos obtenidos en el desarrollo de un proceso práctico, el cual contienen más de una descripción detallada del hecho a tratar, un análisis del mismo, de las experiencias vividas, los hechos observados y unas conclusiones enfocadas al planteamiento de metas.

Test para medir hábitos alimentarios

Instrumento científico de medición que cubre una serie de etapas. Una etapa inicial, que abarcaría la elaboración de una prueba piloto, su aplicación a una muestra de sujetos y la asignación de puntuaciones a los mismos; una segunda etapa en la que se evaluaría cada uno de los ítems que componen la prueba piloto así como del conjunto de la misma, y finalizaría con la construcción definitiva del test, y una tercera etapa en la que se llevaría a cabo la aplicación del test a una muestra representativa de la población a la que va dirigido, se asignarían puntuaciones a los sujetos para su evaluación y se llevaría a cabo el proceso de estandarización de las puntuaciones obtenidas y el establecimiento de normas que permitan su interpretación.

Propuesta de intervención

La intervención se desarrollara en la escuela primaria “General Guadalupe Victoria” con 30 estudiantes de tercer año “A”, se organizó en 50 sesiones, con i hora de duración, diaria, cumpliendo con el plan de actividades de 20 semanas y 100 horas de trabajo.

Propuesta por Carl Rogers.

Siguiendo el enfoque centrado en la persona de Carl Rogers, el aprendizaje se llevara a través de experiencias, fomentando actitudes en los estudiantes, como el comprender, retener y constituir, lo cual será significativo para el aprendizaje vivencial, logrando una diferencia en la conducta de los estudiantes en sus actividades futuras y de esta manera fungir como facilitador.

Cada sesión tendrá un tema, con su respectiva estrategia, objetivo y materiales necesarios, duración de la sesión y los instrumentos para su evaluación. Este proceso se documentara en diarios de campo, presentando un análisis para el informe final de resultados.

Plan de intervención

	SITUACION DIDACTICA	OBJETIVO	FECHA	TECNICA/ RECURSOS
1	El plato del bien comer	Identificar los tres grupos de alimentos y la combinación y variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los tres grupos y el aporte de energía y nutrientes que tiene una alimentación correcta.	Tentativa	Observación participante Presentación en ppt Cartel del plato del bien comer Video educativo
2	Los grupos de alimentos	identificar a qué grupo pertenece los alimentos	Tentativa	Observación participante Presentación en ppt
3	Frutas y verduras en cada comida	Conocer la importancia de incluir verduras y frutas en su	Tentativa	Observación participante

		alimentación, con la finalidad de fomentar el consumo diario.		Presentación en ppt
4	La Jarra del buen beber	Fomentar el consumo de agua potable. Que aprenda los líquidos que debe consumir en un día para tener una vida saludable y que beneficios tiene cada líquido.	Tentativa	Observación participante Presentación en ppt Video educativo
5	El semáforo de la alimentación	Aprender a través de los luces del semáforo el verde indica que debemos consumir alimentos que son importantes de manera diaria, el amarillo los alimentos que se pueden consumir de manera moderada algunos días a la semana y el rojo que indica los alimentos que se pueden consumir una vez por semana.	Tentativa	Observación participante Presentación en ppt Dibujos de semáforo y de alimentos
6	Que es una alimentación correcta	Promover y fortalecer la buena alimentación, brindando la orientación correcta para su buen desarrollo.	Tentativa	Observación participante Presentación en ppt
7	Juego lúdico de comida saludable	Reconocer cuales son los alimentos saludables y los no saludable	Tentativa	Observación participante Juego Dos cajas con la cara de un niño saludable y uno no saludable (dientes dañados)
	Comida chatarra	Identificar entre los distintos productos de su entorno aquellos que pueden consumir como parte de una alimentación correcta. Crear en los estudiantes un análisis reflexivo para comprender los efectos que causa la comida chatarra en el cuerpo.	Tentativa	Observación participante Presentación en ppt
9	Higiene de los alimentos	Conocer las reglas básicas para el manejo higiénico de	Tentativa	Observación participante

		los alimentos		Presentación en ppt Frutas, verduras, granos y semillas
10	Importancia de la higiene personal, focalizando el lavado de manos	Aprender la técnica correcta del lavado de manos.	Tentativa	Observación participante Presentación en ppt

Plan piloto

La prueba previa o prueba piloto se refiere a la aplicación del cuestionario en una muestra reducida de participantes, a fin de identificar y eliminar cualquier problema en su estructura. Su objetivo es la mejorara, por ello deben probarse todos los aspectos del cuestionario, desde la presentación, la secuencia, la redacción, el contenido de las preguntas, etc. Con los datos aportados por esta prueba se estima el nivel de confiabilidad de la información recolectada con el instrumento, aspecto fundamental en toda investigación.

Plan de aplicación con fines de pilotaje

	SITUACION DIDACTICA	OBJETIVO	FECHA	TECNICA/ RECURSOS
1	El plato del bien comer	Identificar los tres grupos de alimentos y la combinación y variación de la alimentación, la selección de menús diarios con los tres grupos y el aporte de energía y nutrientes que tiene una alimentación correcta.	Tentativa	Observación participante Presentación en ppt Cartel del plato del bien comer Video educativo
2	Los grupos de alimentos	identificar a qué grupo pertenece los alimentos	Tentativa	Observación participante Presentación en ppt
6	Que es una alimentación correcta	Promover y fortalecer la buena alimentación, brindando la orientación correcta para su buen	Tentativa	Observación participante

		desarrollo.		Presentación en ppt
7	Juego lúdico de comida saludable	Reconocer cuales son los alimentos saludables y los no saludable	Tentativa	Observación participante Juego Dos cajas con la cara de un niño saludable y uno no saludable (dientes dañados)
10	Importancia de la higiene personal, focalizando el lavado de manos	Aprender la técnica correcta del lavado de manos.	Tentativa	Observación participante Presentación en ppt

Conclusiones

REFERENCIAS

Bisquerra, R. (2000). Educación emocional y bienestar. Barcelona. Praxis.

CEPAL (1988), Sistemas alimentarios: estructura, evolución y lineamientos de una política de seguridad alimentaria, Santiago de Chile.

Díaz B. F. (2005). Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo: una Interpretación Constructivista. México. Editorial McGraw-Hill. 2º Edición.

FAO. (2014). Cumbre Mundial sobre la Alimentación. Roma.

Fernández, A. (2003). Importancia de la nutrición en el atleta de tercera generación-veterano. Revista Digital. No. 58. Argentina.

González, A. M. (1991). El enfoque centrado en la persona: Aplicaciones a la educación (2a. ed.). México, D. F.: Trillas.

Hernández Sampieri, R. Fernández C. Carlos y Baptista L. Pilar (2004). Metodología de la Investigación. Colombia. McGraw-Hill. 3era. Edición.

Lafarga, J. (1986). Contexto histórico del enfoque centrado en la persona: En Desarrollo del potencial humano. México. Editorial Trillas.

Mataix J., Salas, J. (2009) Obesidad: Tratado de Nutrición y Alimentación. Barcelona. Nueva Edición Ampliada. Océano.

- OMS. (2012). Estrategia mundial sobre el régimen alimentario, actividad física y salud.
- OMS. (2012). Inactividad física: Un problema de salud pública mundial.
- OMS. (2015). Epidemia de obesidad y sobrepeso vinculada al aumento del suministro de energía alimentaria.
- Piaget, J. (1976). Educación e instrucción. Buenos Aires. Editorial Ariel.
- UNICEF. (2019). Estado mundial de la infancia. México.
- Velásquez, G. (2006). Fundamentos de Alimentación Saludable. Colombia. Editorial Universidad de Antioquia.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6ª ed.). México: Mc Graw Hill Education.
- Creswell, J.W., Diseño de investigación: enfoques de métodos cualitativos, cuantitativos y mixtos, Thousand Oaks: Sage 2003.
- Elliott, J. (1993). El cambio educativo desde la investigación-acción, Madrid: Morata.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista L. (2010). Metodología de la investigación. 5º Ed. McGraw-Hill. México.