

Fecha recibido: 30 de septiembre de 2019 • Fecha aprobado: 31 de octubre de 2019

# PRÁCTICAS DE CRIANZA EN LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

**Mary Luz Mazo Gutiérrez**

Estudiante Licenciatura en Pedagogía de la Primera Infancia, Corporación Universitaria Americana Medellín  
mazomary4386@americana.edu.co

**Ana Karina San Martín Blanco**

Estudiante Licenciatura en Pedagogía de la Primera Infancia, Corporación Universitaria Americana Medellín  
sanmartinana8058@americana.edu.co

**Sandra Milena Giraldo Uribe**

Estudiante Licenciatura en Pedagogía de la Primera Infancia, Corporación Universitaria Americana Medellín  
giraldosandra4352@americana.edu.co

**María Romelia Palacios Mena**

Estudiante Licenciatura en Pedagogía de la Primera Infancia, Corporación Universitaria Americana Medellín  
palaciosmaria6073@americana.edu.co

**Natalia Alejandra Gallego Ramírez**

Licenciada en Pedagogía Infantil y Magister en Psicopedagogía, docente de Corporación Universitaria Americana Medellín. agallego@americana.edu.co

**Origen del artículo**

Artículo derivado de la investigación denominada "Prácticas de crianza en los hábitos de alimentación", realizado en la ciudad de Medellín, Colombia.

**Cómo citar este artículo**

Mazo-Gutiérrez, M., San Martín-Blanco, A., Giraldo-Uribe, S., Palacios-Mena, M. y Gallego-ramírez, N. (2020). Prácticas de crianza en los hábitos de alimentación. *Revista de Investigaciones UCM*, 20 (35), 52-63.



Revista de Investigaciones UCM · ISSN: 0121-067X (Impreso)

ISSN: 2539-5122 (En línea) · OCDE: 5C01 ·



## PRÁCTICAS DE CRIANZA EN LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

**Objetivos:** Determinar cómo se transforman los hábitos alimenticios de los niños de 3 y 4 años, basados en una estrategia pedagógica centrada en las prácticas de crianza de las familias del Centro infantil Alegres Personitas del municipio de Medellín. Específicos Establecer la relación entre las prácticas de crianza y los hábitos de alimentación; Identificar las causas de los malos hábitos de la alimentación; Establecer la relación entre las prácticas de crianza y los hábitos alimentarios e Implementar una estrategia pedagógica centrada en las prácticas de crianza para contribuir a la transformación de los hábitos alimenticios. **Metodología:** Investigación con enfoque cualitativo, realizada a 6 niñas y 11 niños, con un diseño investigación-acción que nos permitió interactuar con las familias para informar y detallar las necesidades alimenticias observadas. Todo esto a través de diferentes técnicas; como: observación participante, técnica Delphi y grupo de discusión. **Hallazgos:** La propuesta de intervención fue significativa para los niños, transfiriendo las experiencias vividas al hogar y así los padres de familia aceptaron formar equipo con la comunidad educativa frente a los procesos alimenticios. **Conclusiones:** Se evidenció la relevancia de la vinculación familiar, para obtener mejores resultados, sin embargo, a pesar que estos conocen la importancia de los hábitos alimenticios no los practican, en ocasiones por falta de tiempo y por una crianza permisiva y de pocas normas. De igual forma la apertura fue positiva, en cuanto a la necesidad del tema de la alimentación.

**Palabras clave:** hábitos alimenticios, prácticas de crianza, práctica pedagógica

## PARENTING PRACTICES IN EATING HABITS

**Objectives:** To determine how the eating habits of 3- and 4-year-old children are transformed, based on a pedagogical strategy centered on the parenting practices of the families of the Alegres Personitas Children's Center

in the municipality of Medellín. Specific To establish the relationship between parenting practices and eating habits; To identify the causes of bad eating habits; To establish the relationship between breeding practices and eating habits and To implement a pedagogical strategy focused on breeding practices to contribute to the transformation of eating habits. **Methodology:** Research with a qualitative approach, carried out on 6 girls and 11 boys, with an action-research design that allowed us to interact with the families to inform and detail the food needs observed. All this through different techniques; such as: participant observation, Delphi technique and discussion group. **Findings:** The proposal of an intervention was significant for the children, transferring the experiences lived at home and so the parents accepted to form a team with the educational community in front of the food processes. **Conclusions:** The relevance of family bonding was evidenced, in order to obtain better results, however, even though they know the importance of eating habits they do not practice them, sometimes due to lack of time and a permissive upbringing with few rules. Similarly, the opening was positive, as to the need of the subject of food.

---

## Introducción

Este trabajo de investigación, está enfocado en las prácticas de crianza en relación con los hábitos de alimentación, de los niños y niñas del Centro Infantil Alegres Personitas de edades comprendidas entre los 3 y 4 años del grado de Prejardín y Jardín, el interés de realizar la exploración de dicho tema, surgió durante las diferentes prácticas pedagógicas que se ejecutaron mediante el proceso de formación profesional.

Desde el inicio de la historia de la sociedad, se ha observado que las prácticas de alimentación de los niños y las niñas han sido costumbres arraigadas a cada familia, pasando de generación a generación hasta el día de hoy, por lo cual, se entiende que la alimentación es fundamental en el desarrollo y crecimiento, preparación y formación de los niños y niñas por parte de los padres o cuidadores en condiciones adecuadas.

En otras palabras, esta investigación radica su importancia en ejecutar el desarrollo de prácticas de alimentación oportunas en los padres o cuidadores de los niños y niñas que se encuentran en la primera infancia, logrando así determinar la relación entre las pautas de crianza y los hábitos de alimentación.

En relación a la validez que tiene esta investigación, se toma como referencia lo estipulado en

lo establecido de Cero a Siempre en donde expresan que los niños y las niñas tienen derecho a la alimentación, la seguridad alimentaria y nutrición, los beneficios de los alimentos, pautas estratégicas para la alimentación y la nutrición en la primera infancia.

## Diseño metodológico

Este trabajo de investigación buscó determinar cómo se van transformando los hábitos alimenticios de los niños de 3 y 4 años, a partir de una estrategia pedagógica centrada en las prácticas de crianza de las familias, la propuesta de investigación se fundamenta una metodología cualitativa con enfoque investigación acción, debido a que tiene como objetivo, observar, analizar, describir e interpretar las diferentes situaciones a las que se enfrenta el ser humano en su diario vivir, también comprender y resolver una problemática de un grupo en específico.

En cuanto a lo cualitativo Hernández, Fernández & Baptista (2010), afirman que, "se fundamenta en una perspectiva interpretativa centrada en el entendimiento del significado de las acciones de seres vivos, sobre todo de los humanos y sus instituciones, busca interpretar lo que va captando activamente" (p.9). Por otra parte, Sandín (citado en Hernández, Fernández y Baptista 2014), "señala que la investigación-acción pretende, esencialmente, propiciar el cambio social, transformar la realidad (social,

educativa, económica, administrativa, etc.) y que las personas tomen conciencia de su papel en ese proceso de transformación" (p.496).

Esta investigación se llevó a cabo en el centro infantil Alegres Personitas del municipio de Medellín en el barrio Conquistadores, fundado desde el año 2008, donde se trabajó con niños y padres de familia, con una muestra de 6 niñas y 11 niños de estrato socioeconómico 5 y 6. En cuanto a las técnicas utilizadas se tuvo en cuenta observación participante, técnica Delphi y grupo de discusión, desarrollado por Pantoja (2009). Donde la técnica Delphi fue utilizada para conocer las costumbres, estrategias y rutina implementada por las familias con sus hijos a la hora de la alimentación, la cual se llevó a cabo por medio de entrevista semiestructurada. Por otra parte, la observación participante, se utilizó con el fin de mirar los hábitos alimenticios de los niños y su evolución en el proceso, también para contrastar la información brindada por los padres a través actividades realizadas con los niños y alguna con los padres. Otra de las técnicas que se tuvo en cuenta fue la de grupo de discusión para saber las pautas de crianza y las características familiares.

## Resultados

### Antes de realizar la intervención

Con base en los objetivos planteados se realizó una serie de intervenciones basadas en actividades con los niños y en las que, por supuesto también se evidenció la participación de los padres de familia como principales generadores de las prácticas alimenticias y pautas de crianza, a partir de una propuesta pedagógica. De esta forma con entrevistas realizadas a los padres para indagar los alimentos que se consumen con mayor frecuencia y rutinas, una tarea enviada a casa con unos muñecos viajeros las cuales sirvieron como evidencia para la validación y confrontación con las observaciones realizadas a los niños, durante las clases y en los momentos de la alimentación junto con lo recolectado en las evidencias de las actividades realizadas en el Centro Infantil en donde se logró recoger la información que posteriormente se utilizó para la validación de los resultados.

Dentro de los resultados obtenidos los papás afirman que algunos procuran establecer horarios para el momento de la alimentación, tratando de incluir todos los alimentos, aunque dentro de sus comidas incluyen alimentos que no son tan nutritivos, en contraste con lo que expresan los niños en las actividades, se logra evidenciar que muchas de las respuestas dadas por los padres coinciden con lo dicho por los niños y en donde uno de los factores que más llama la atención es que por lo menos el 17% de los niños (3) manifiesta que come en compañía de aparatos electrónicos y que ninguno señala la fruta al momento de elegir los alimentos que sus padres les proporcionan en casa, esto se evidencia a través de una actividad que se realiza con los ellos, en la que escogen por medio de imágenes que objetos hacen parte de su entorno cuando consumen sus alimentos en casa. De este modo, es indispensable mencionar que "la distribución y el consumo de alimentos es una forma muy expresiva para valorar el funcionamiento de la organización familiar, laboral y escolar, así como las propias relaciones sociales que se genera en relación con los alimentos" (Timón, Hormigo y Arraez, 2010 p.33).

Por otra parte, se evidencia con actividades como el Fruti-drama y el Picnic saludable que la mayoría de los niños manifiesta que comen frutas, con excepción de un niño que no come ningún tipo de fruta ni en el Centro Infantil ni en la casa, por el contrario que ante la presencia de fruta en las actividades las rechaza y hasta llora, además todos los niños del grupo lograron participar. De la actividad donde les ofrecían comer un pincho de frutas y algunos mecatos solo el 57% comen a gusto y disfrutan de los alimentos el resto prefiere los mecatos, expresando que también los consumen en casa, esto contrastado con las observaciones va en desacuerdo con lo que se evidencia en la mayoría de loncheras, debido a que así los niños manifiestan que les gusta la fruta, entre sus loncheras la fruta es muy escasa y el mecatos termina siendo la mayoría.

De acuerdo a lo anterior cada uno de los instrumentos utilizados fue claves para diseñar una estrategia pedagógica que lograra responder a cada uno de los objetivos y contribuir a la transformación de los hábitos alimenticios de

los niños y niñas del Centro Infantil Alegres Personitas.

### Resultados después de la intervención

Después de haber realizado las intervenciones se pudo observar que los niños y las niñas tienen ciertos saberes previos relativos a la alimentación. De igual forma se pudo apreciar a la hora de lonchera y almuerzo que antes de comenzar las actividades; algunos de los niños mostraban cierto rechazo por determinadas frutas o verduras. Es por lo anterior que cuando hablamos de pautas de crianza en cuanto a alimentación de los niños Salas & Ivon (2015) indican que los padres son los encargados sobre el proceso alimenticio de los niños, y de su formación en los hábitos desde pequeños.

Las actividades planteadas para los niños fueron prácticas y llamativas para ellos; estas resultaron significativas, puesto que compartieron sus experiencias personales a la hora de comer, expresando lo que ellos comían o lo que les gustaba y así mostraron naturalidad y espontaneidad sobre sus conocimientos. De esta forma se logró ver una apertura positiva por los niños en cuanto a las actividades y por los padres de familia al ver sus reacciones también en el hogar; permitiendo un diálogo enriquecedor para todos. Es así como la comunidad educativa creó equipo con las familias, en la búsqueda de creación de buenos hábitos alimenticios. De allí la importancia de las prácticas pedagógicas significativas, tal como lo menciona el documento del Ministerio de Educación Nacional (2016) el cual habla de las prácticas pedagógicas, considerándose estas como un acto reflexivo en donde el docente puede investigar, conceptualizar, sistematizar y experimentar desde la acción cotidiana dentro del aula, implementando nuevas estrategias y confrontando saberes lo que le permite apoderarse de su práctica pedagógica de tal manera que logra reconocerse, aceptarse y aprender de todo aquello que lo rodea, de lo anterior es evidente la importancia y el peso de lo que significa, este acto reflexivo de realizar la práctica pedagógica, con la intención de ese constante análisis, preparación, estudio pero sobre todo retroalimentación de los saberes adquiridos.

Así mismo, el maestro debe: comunicarse con eficacia preparando el mensaje a ofrecer; utilizando canales eficaces; siendo positivo y motivador; creando el clima que facilite el diálogo y, por ende, el aprendizaje; programando la acción didáctica con los recursos y estrategias pertinentes, suficientes y oportunas; interactuando procesualmente (Vásquez, 2010)

Por otra parte, la escuela también requiere un diálogo permanente con la familia, demostrando la importancia de la relación escuela-familia puesto que al trabajar en conjunto el resultado es más positivo y significativo para los niños ya que estos hacen parte importante de la formación de ellos, tanto en el nivel académico como en los comportamientos, y en la adquisición de hábitos que estos reflejan en su forma de ser. Además, siendo la familia el principal responsable de educar a los niños en hábitos y valores que los ayudan en su formación como seres integrales como lo afirma Bolívar (2006) cuando dice: "El ámbito afectivo de la familia es el nivel privilegiado para la primera socialización (criterios, actitudes y valores, constancia en las normas, autocontrol, sentido de responsabilidad, motivación por el estudio, trabajo, esfuerzo personal, equilibrio emocional, desarrollo social, creciente autonomía, etc." (p.121). Así mismo cuando se van creando hábitos con disciplina y amor en casa, logran un significado distinto, tal como lo menciona Restrepo (2007) "La estructuración de los hábitos alimentarios en la niñez no responde a un simple acto reflejo, estos comienzan a tener significación a través de una estructura integrada de necesidades, ideas, recuerdos y afectos" (p.26).

### Discusión y análisis en relación a los objetivos

El presente artículo, es derivado de una investigación que tuvo como objetivo principal la contribución a la transformación de los hábitos alimenticios de un grupo de niños de edad preescolar a través de una estrategia pedagógica. Para cumplir este objetivo, se tuvieron en cuenta unos objetivos específicos que apuntarían a dicha transformación.

Inicialmente, como primer objetivo específico se estableció la relación entre las prácticas de crianza y los hábitos de alimentación. Para ello, se desarrolla la actividad "Nuestra historia" donde

los acudientes debieron escribir la historia de cada uno de sus hijos y cómo actúan y participan a la hora de la alimentación, con sus reflexiones y opiniones, observándose que las prácticas de crianza y los hábitos de alimentación de estos son llevados a una praxis cotidiana y personal de cada familia, pero que, al mismo tiempo están dispuestas a ir incorporando y transformando en la medida de lo posible, una concepción y forma de mejoras, en algunas prácticas alimentarias, y así ir introduciendo algunos hábitos de alimentación en su familia; esto se logró detectar en las actividades de: grupo de enfoque y Nutribuffet, que se realizaron con los padres de familia, donde ellos expresaron y aceptaron, que es difícil cambiar de manera apresurada algunos hábitos de alimentación, costumbres y prácticas, que han estado con ellos por períodos extensos; por otra parte, para la mayoría de familias es difícil el factor tiempo en las horas de compartir los diferentes momentos del consumo de alimentos del día, pero que, están dispuestos en tratar de mejorar la situación en relación a los hábitos de alimentación y al tiempo en las prácticas de crianza, esto con un porcentaje del 88% de las familias (15) del jardín. Es así como el tiempo no les permite crear estrategias para fomentar el consumo de alimentos saludables desde la participación colectiva en familia, tal como le proponen Moreno & Galianos dicen que, "una conducta positiva y proactiva por parte de los padres, (...) preparando la comida juntos en estas edades se asocia al establecimiento de hábitos de vida saludables" (p.270).

Continuando con la relación de las prácticas de crianza y los hábitos de alimentación, se observó en la actividad realizada "Nutribuffet" la cual consistió, que los niños, niñas y adultos (padres de familia) degustaran de una variedad de alimentos que se habían llevado al centro infantil, los cuales estaban expuestos en una mesa, tipo buffet; al inicio algunos de los niños y niñas sin compañía de los padres llegaron a la mesa y tomaron todo lo que les gustaba y les atraían, de lo cual se estudió, que los padres no hacían nada referente a esa situación; los niños y niñas sin platos en mano, se acercaban y tomaban lo que deseaban, por lo cual, se pudo reflexionar que, los padres de familia tienen un estilo de crianza permisivo, esto de acuerdo con lo que dicen: Jorge & González (2017), "Los padres son tolerantes, llegando a

autorizar casi todo. No exigen mucho a sus hijos o hijas, y les permiten que sean ellos mismos quienes controlen sus propias acciones" (p.47). Es así como la imitación de modelos, los simbolismos afectivos, el estatus social y las tradiciones culturales inciden en formas de responder a determinados alimentos, sin dejar de lado la influencia del ambiente familiar compartido, la disponibilidad de los alimentos y los factores genéticos (Olivares, 2008).

Continuando con el segundo objetivo específico, se identificaron las causas de los malos hábitos de la alimentación, en las cuales una de las más predominantes fue el tiempo de los padres para dedicarlo a sus hijos, debido a que todos ellos fueron los primeros en reconocer que por múltiples factores no le pueden dedicar el tiempo adecuado al acto de comer, lo que frecuentemente se convierte en una dificultad al momento de establecer rutinas y hábitos adecuados con sus hijos. Esto afecta la tradición familiar, puesto que los niños van perdiendo esa identidad y empiezan a consumir lo que ellos desean ya que sus padres por cuestiones de tiempo y practicidad se los permiten, por esto mismo, Rojas (2011) menciona en sus investigaciones como "Los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales" (p.10).

Resulta relevante mencionar que dentro de las causas de los malos hábitos se encontró que el ejemplo que logran brindar los padres a sus hijos, que según lo expresan los padres tiene un peso representativo sobre las acciones posteriores de los mismos, se convierte en otra de las causas debido a que tiene que ver con cuales son los alimentos que consumen y ofrecen, frente a los que les dan de comer a sus hijos, aspecto que se logra contrastar en las observaciones, encuestas, tareas o encuentros realizados en las intervenciones en donde en muchas de las ocasiones así la totalidad de los padres argumentan expresando, darle de comer a sus hijos una alimentación variada y saludable según lo que se logra ver con los alimentos que los niños llevan en sus loncheras y lo que ellos mismos dicen consumir en donde aparecen

(dulces, mecatos, o comida no tan saludable), con respecto a lo anterior en una de las actividades planeadas, exactamente en el buffet se logró evidenciar que el 85% se inclinaba por los dulces, fritos, harinas, o comida no saludables y muy pocos prefieren la fruta, esto incluye a los padres de familia que también manifestaron su preferencia por los dulces y fritos. Respecto a esto, Arismendi 2009 manifiesta que "De la misma manera que la independencia puede ser un factor a favor de la alimentación, también puede constituir un elemento negativo, volviendo a los niños caprichosos y que quieren resolver sus necesidades calóricas con golosinas, bebidas azucaradas, caramelos" (p.61)

Por otra parte, otra de las causas, es que muchos de los padres no tienen unas normas claras y establecidas para practicarlas con sus hijos, debido a que como se logró evidenciar en las actividades en las que se involucraron los padres de familia la tendencia, es que la totalidad de los padres son de un estilo de crianza permisivo, que por lo general según lo afirma Jorge & González (2017) "el problema estilo permisivo es que los padres no siempre son capaces de establecer límites a la permisividad, pudiendo llegar a producir efectos socializadores negativos en los niños respecto a las conductas agresivas y el logro de la independencia personal" (p.47). Es decir son padres muy tolerantes, que pueden llegar a aceptar casi todo de sus hijos, pero que además casi no aplican ningún tipo de sanción, por lo que los hijos pueden actuar como desean, y elegir de la misma forma lo que desean, son padres flexibles que logran ceder muy fácil y a los que además siempre será muy rápido de convencer, lo anterior comparado con el estilo de crianza democrático que alejado un poco del permisivo, tal como lo afirma Jorge & González (2017) "se caracteriza por estar asociado con la disciplina inductiva, promoviendo la comunicación y al razonamiento detrás de sus conductas" (p.47). Es decir que los padres de este estilo por lo general logran establecer valores, deberes y derechos que se acuerdan entre familias, y deben ser cumplidos de manera recíproca, existiendo buenas relaciones, autonomía, e independencia.

Según lo mencionado anteriormente, cabe mencionar la transformación que han sufrido las

familias y cómo ello ha afectado las dinámicas de las mismas, tal como lo afirma Aguirre (2000)

En el pasado, los padres no veían de buena manera que el niño dedicara parte de su tiempo a actividades diferentes a las labores encomendadas por los adultos o la escuela, con lo cual se creaban condiciones en las cuales al niño no le quedaba otro camino que el de obedecer y someter el empleo de su tiempo libre a los oficios del hogar o a las labores escolares. La posibilidad que los niños tenían de contraponer sus necesidades a las exigencias de los adultos se reducía a su mínima expresión (p.8).

Así mismo, es importante reconocer que la primera infancia es la etapa en la cual los niños establecen las bases para el desarrollo de sus capacidades, habilidades y potencialidades y si la fuente de la alimentación se ve deteriorada, estos procesos también lo estarán (Ogden, 2014). Las prácticas de crianza corresponden a construcciones sociales e individuales, ellas evidencian el medio donde se vive, las relaciones construidas y el sentido que los padres y las madres, o los cuidadores dan a los niños. Es decir, el tema de la crianza pasa por el sentido de la familia y las formas relacionadas que se establecen en los diferentes espacios de socialización (Milagrosa, 2013).

En consecuencia, se lleva a cabo el último objetivo específico: Implementar una estrategia pedagógica centrada en las prácticas de crianza para contribuir a la transformación de los hábitos alimenticios. En la cual se realizaron diferentes actividades relacionando las prácticas de crianza con los hábitos alimenticios. Entre ellas *Comicreando* en la cual se inició motivando los niños con una canción del pepino enamorado, luego se dispusieron imágenes relacionadas con las rutinas y los alimentos utilizados en casa, posteriormente se les preguntó: ¿Qué alimentos te dan en casa? ¿Qué objetos te rodean mientras estás comiendo? Y ellos deberán seleccionarlo en las imágenes, luego se continuó dándole a cada uno una imagen con un plato de comida vacío y deberían construir los alimentos que consumen en casa con plastilina y de esta forma evidenciar las diferentes respuestas con las que dieron sus padres en una encuesta enviada con anterioridad

a estos; otra de ellas *Lily y Pepe*. La cual consistió en presentarles dos nuevos integrantes del grupo, llamados Lily y Pepe; los cuales tuvieron como objetivo, reconocer las prácticas de crianza y los hábitos de alimentación que utilizan los padres de familia, a través de la interacción con estos muñecos y las actividades que realicen con ellos en casa, las cuales expresarían por medio de la escritura en una libreta, un video, fotos o mensajes vía WhatsApp, además de las anécdotas contadas por los niños en la clase sobre lo vivido con ese integrante durante su visita a casa; otra de las actividades *Frustridrama*, para la cual se realizó una dramatización con dos personajes; quienes mostraron diferentes situaciones presentadas en el hogar referentes a la hora de comer, como (el lugar de comer, tipo de alimentos y comportamientos). *Picnic*, para el que se tuvo en cuenta un picnic donde se sentaron a compartir un pincho con diferentes alimentos saludables y alrededor snacks para reconocer los alimentos de su preferencia. *Divertisabores*, para la cual se ambientó el espacio como una tienda y se entregaron billetes didácticos, luego se les invitó a comprar los alimentos en la tienda; de acuerdo a lo que ellos han aprendido en actividades anteriores; *Montisabores*, en la que se realizaron frutas y verduras con material reciclable, al tiempo que se entonaron canciones alusivas a estas y sus propiedades; *Grupo de discusión con los padres de familia*, en la que se realizaron preguntas para debatir las prácticas de crianza respecto a los hábitos alimenticios (¿Se preocupan porque sus hijos sientan confianza y tranquilidad en los momentos de la alimentación? Si, No, ¿cómo lo hacen?, ¿Qué tan flexible eres con tus hijos al momento de elegir los alimentos que ellos quieren consumir?), el cual según Pantoja (2009) “permite intercambiar ideas sobre un tema de interés para los participantes, a fin de resolver un problema o tratar un tema específico, además esta técnica se caracteriza por realizarse de manera ordenada, planificada y siguiendo una determinada estructura (p.294).

Finalmente, *Nutribuffet* también con padres de familia y sus hijos en la que se leyó el cuento “Secretos de Super Héroe” de Adriana María Jaramillo Villegas sobre la alimentación saludable y sus beneficios, luego se les invitó a participar de un buffet donde encontrarán diferentes alimentos para degustar tanto saludables como

insanos para observar los comportamientos al momento de comer (prácticas de crianza y alimentación saludable), al finalizar se entregó un plegable con información del proyecto y foto de recuerdo de los niños en las actividades.

Finalizada la propuesta pedagógica se evidenció en medio de las actividades una gran apertura y disposición tanto de los niños en las clases como de los padres de familia. Esto se observó en diferentes expresiones receptivas donde manifestaban reconocer la importancia de los alimentos saludables y hasta incentivando a los compañeros a comer frutas y verduras en los momentos de lonchera, esto por parte de los niños. Y es de este modo como según Cabezuelo y Frontera (2007) se habla de la importancia de inculcar la alimentación saludable tanto en la familia como en la escuela, pues estas dos instituciones ayudan a que el niño a través de la imitación pueda aprender hábitos saludables que disminuyan el riesgo de las enfermedades cardiovasculares y de obesidad; así mismo, la función de la escuela como espacio de interacción se vuelve indispensable puesto que como lo dice Jaramillo (2004) “El proceso de planificación se requiere que el maestro tenga en cuenta la manera como distribuye los espacios al interior del salón de clase, por lo que esta actividad debe ser prevista antes de comenzar el período escolar” (p.2).

Por parte de los padres de familia ocurría algo muy similar donde en uno de los instrumentos aplicados como lo fue la entrevista resalta el conocer la importancia de comer saludable, sin embargo, a la hora de poder observar este proceso y poner esta importancia de la alimentación en práctica se halló una discordancia; puesto que el imaginario era que al observar una problemática en los hábitos alimenticios de los niños al rechazar ciertos alimentos y ciertos comportamientos al momento de comer, se pensaba que pasaban por alto la relevancia que tiene el comer de una u otra manera, pero después de realizar algunas indagaciones se percató que como familia el 100% de estas, tienen ciertos conocimientos frente al tema y hasta lo han conversado. Pero aun así solo se queda en “palabras”, debido a que las acciones del 90% son contrarias al manejar cierta flexibilidad y dejar que muchas veces sean los niños los que escogen los alimentos y de esta manera están pasando por alto lo que



en algún momento han llegado a conversar en búsqueda de un beneficio alimenticio. Todo esto se evidencia en lo observado en las loncheras de los estudiantes, en los comportamientos a la hora de comer y en las respuestas de estos frente a diferentes hábitos alimenticios que utilizan en casa.

Lo anterior, se sustenta bajo la cultura en la que están inmersas las familias que según el discurso de Castaño manifiesta que

La cultura alimentaria determina un comportamiento relacionada con los hábitos de alimentación de las personas, este comportamiento se conoce como conducta alimentaria que está definida por una serie de prácticas alimentarias que a su vez formarán los hábitos alimentarios de cada persona (2013, p.7).

De esta manera se comenzaron a realizar las intervenciones que tuvieron un impacto llamativo y positivo, gracias al dinamismo, color y creatividad manejada para llamar la atención y así de una manera muy espontánea y tranquila, poco a poco se fue logrando avances en el cambio de comportamiento y hasta de lenguaje en los niños. Esto a través de llegar a probar un alimento totalmente nuevo (uchuvas, uvas, melones, entre otros) y poder comprender que cada persona puede tener sus gustos y para eso hay una variedad de alimentos, que se pueden disfrutar para así obtener todos los nutrientes necesarios en diferentes presentaciones y empezar a jugar un poco en el buen sentido de la palabra con lo que se come y poder cambiar la rutina tediosa de alimentos repetidos cada día. Pérez y Ramírez (2015) manifiesta al respecto que los maestros deben ser conscientes de que todo en el aula tiene que ser pensado, planificado, organizado y direccionado hacia su proceso de aprendizaje.

De este modo, los padres empezaron a variar las loncheras con alimentos saludables que antes los niños no consumían y ya sentían agrado por ellos, además manifestaron la importancia de ampliar el proyecto porque veían a sus hijos inquisitivos por la temática y pidiendo nuevos alimentos en el mercado.

De lo anterior cabe resaltar que después de realizar dicha intervención permanecieron dos casos sin resultados positivos ni avances, puesto que en uno el estudiante no se atreve a probar fruta o verdura, simplemente la rechaza aun sin conocer su sabor, sin embargo se está trabajando en conjunto con la familia la cual reconoce la problemática y manifiesta ser constante en el manejo de dicha situación, incentivando con variedad y hasta presentación de estos alimentos para llegar a lograr un cambio. Con el otro estudiante es un poco complejo, pues con tan solo ofrecer el alimento genera llanto inmediato y la familia se encuentra totalmente desligada a querer un hábito diferente, debido a que no asistieron a las reuniones planteadas en las intervenciones para conversar sobre el tema y además se ve la evidencia en la lonchera donde siempre es lo mismo (preferencia de gusto del niño, mas no de nutritivo).

Es por esto, que es importante continuar convocando los padres con diversas estrategias que permitan la participación de los mismos en el proceso de sus hijos que tal como lo indica Gonzalo (2010), las prácticas de crianza se deben ir transformando de autoritarias a democráticas, entendiendo esto como una concientización que se realiza con los niños desde casa sobre el comportamiento y no simplemente dejándolos elegir alimentos o situaciones. Todo desde el diálogo y la reflexión constante, además, como lo menciona Triana (2010) en las prácticas de crianza uno de los aspectos más importantes es la alimentación y nutrición en los primeros años, puesto que esto afecta no solo el aspecto físico, sino también lo emocional, social y cultural.

Finalmente, se puede decir que la familia es uno de los ejes fundamentales en la vida de los niños y son los encargados de orientar respecto a una vida saludable y de esta manera poder utilizar diferentes estrategias como: análisis, diálogo, creatividad, motivación y autocuidado; además de los valores adecuados para formarlos como un estilo de vida que aporte al desarrollo integral de los hijos. Así se busca permitir que estas acciones positivas se pongan en práctica durante el trayecto de vida (Montesinos, 2014).

## Conclusiones

Frente a la información recaudada se evidenció la importancia de realizar este tipo de actividades vinculando a los padres de familia, puesto que estos son los encargados de impartir los primeros hábitos y costumbres que se adquieren desde la infancia y que los acompañarán por el resto de la vida, además son los responsables en orientar o guiar los procesos de alimentación de los niños y niñas en el hogar. También debido, a que cuando se trabaja en conjunto escuela-familia el resultado tiende a ser más significativo y eficiente en los aprendizajes de los infantes.

No obstante cuando la familia no se vincula en las actividades llevada a cabo y el proceso de aprendizaje de los niños y niñas, los resultados suelen ser menos eficientes como se pudo demostrar en dos de los niños que no se obtuvo ningún tipo de cambio en sus hábitos alimenticios, puesto a que la familia no estuvo relacionada en ninguna de las actividades propuestas; por este motivo es importante que al realizar este tipo de actividades la familia esté vinculada en el proceso de su desarrollo, con el fin de lograr obtener mejores resultados, como se comprobó con los niños y niñas de las familias que participaron en las diferentes actividades, notándose cambios significativos en sus hábitos alimenticios.

La creatividad de las actividades generó un impacto positivo en los niños y las niñas del Centro Infantil Alegres Personitas, permitiendo que ellos se expresaran libremente sobre el tema de la alimentación en la familia, dijeran con confianza y certeza que alimentos les ofrecían diariamente y hasta quienes eran las personas encargadas de estar con ellos a la hora de las comidas, a través de las actividades se evidenció que los niños y niñas del Centro Infantil son la imitación de los hábitos y costumbres que les han transmitido sus padres desde el hogar, además, se pudo denotar que los niños y las niñas disfrutaron de ellas.

Todos los padres de familia reconocen los hábitos alimenticios saludables, es decir son conscientes de qué son los hábitos, como deben practicarse, el tiempo y la constancia que necesitan; sin embargo, sus ocupaciones laborales, actividades diarias y las jornadas extensas de trabajo a los

que están habituados no les permiten establecer hábitos y rutinas saludables, debido a que no es mucho el tiempo en el que logran coincidir con sus hijos en los momentos de la alimentación y cuando logran tener algún espacio este no es lo suficiente significativo para que la rutina se logre establecer.

El factor tiempo, combinado con el estilo de crianza permisivo de la mayoría de los padres de familia, durante la intervención en toda la información obtenida por parte de los padres, se logró evidenciar, pues cuando no se determinan o logran establecer tiempos específicos para los momentos de la alimentación, es cuando empiezan a aparecer dificultades con el consumo de algunos alimentos.

Los padres de familia se toman el tema de la alimentación con afean, deciden a la ligera los alimentos que les dan a sus hijos, o no le dan la importancia respecto a lo que comen o no; lo anterior ligado a que todos los padres de familia practican con sus hijos un estilo de crianza permisivo que por sus características generalmente muestra que los son padres que se inclinan por establecer pocas normas, los padres además no determinan unos límites claros para sus hijos y por lo general dejan que sean los mismos niños quienes toman las decisiones y los que muchas veces elijan lo que quieren hacer, esto relacionado con el tema de la alimentación, hábitos y rutinas saludables es un factor importante debido a que se logró evidenciar que la mayoría de los niños tienen estas características lo que dificulta el proceso de la alimentación.

En general se tuvo una buena apertura por parte de los padres de familia y de los estudiantes; expresando necesidad en tratar el tema de la alimentación, puesto que manifestaban conocer la importancia en trabajar este proceso con los niños y las niñas y los estudiantes se mostraron alegres, mostrando expresiones de entusiasmo y curiosidad por las actividades propuestas. De esta manera se logró tener resultados positivos que se mencionaron anteriormente, sin embargo, hubo dos casos especiales donde no se logró cambio en sus hábitos y comportamientos a la hora de comer, debido a que ni siquiera intentaron probar ciertos alimentos (ninguna fruta) y por parte de

las familias tampoco se muestra compromiso para asistir a los eventos relacionados, ni persistir en las exigencias de sus hijos.

El tiempo de ejecución de la propuesta pedagógica fue muy corto y no logra impactar a todas las familias, debido a que las mismas manifestaban querer continuar con las experiencias vividas durante el mismo, pues las consideraron muy llamativas y pertinentes en el proceso de los hábitos alimenticios y se identificó entusiasmo al observar algunos resultados en casa. Teniendo en cuenta esto, si se hubiese tenido la oportunidad de realizar una propuesta más extensa y con mayor impacto; hubiéramos podido enfocarnos y trabajar más precisamente en estos casos y poder tener un mayor resultado positivo del 100% de la población trabajada.

Es importante resaltar que el apoyo por parte de un experto hubiera tenido mayor impacto y brindado experiencias más significativas a la propuesta pedagógica implementada. Debido a que dentro de los asesores de grados no hay personal profesional en el área de la salud o nutrición; referente al tema de investigación. Por lo tanto, toda la información recolectada y utilizada para desarrollar dicha propuesta fue buscada en bases de datos, tesis, libros y artículos de revistas que fortalecieron dicha investigación y que fue de gran aporte para tener una base informativa. Aun así, se considera que, teniendo este experto, hubiéramos podido brindar una propuesta más enriquecedora y hasta poder generar más confiabilidad a los padres de familia y lograr mayor conciencia de la importancia de los buenos hábitos alimenticios en edad preescolar.

## Referencias

- Aguirre, E. (2000). Cambios sociales y prácticas de crianza en la familia colombiana. Bogotá. Universidad Nacional de Colombia–Centro de Estudios Sociales, 1, 211–226.
- Arismendi, J. (2009) *Nutrición infantil tomo I comer bien y sano*. Bogotá: ediciones Gamma S.A
- Bolívar, A. (2006). Familia y escuela: dos mundos llamados a trabajar en común. *Revista de educación*, 339(1), 119–146.
- Cabezuelo, G., Frontera, P. (2007) *Enséñame a comer hábitos, pautas y recetas para evitar la obesidad infantil*. México: editorial Edaf, S.L
- Castaño E. M. (2013). *Identificación de las conductas y prácticas alimentarias de los preescolares de 3 a 5 años que asisten al CDI (Centro de Desarrollo Integral) Arobi de la localidad de Suba* (Bachelor's thesis, Facultad de Ciencias).
- Díaz, Á. P., Ramírez, J. F. G., & Gómez, H. R. (2005). *El niño sano*. Ed. Médica Panamericana.
- Gonzalo, C. (2010). *Anuario de investigaciones*. Obtenido de Scielo: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-16862010000100065](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862010000100065)
- Hernández, Fernández & Baptista (2014) *Metodología de la investigación*. Sexta Edición. México: Mcgraw-Hill
- Jaramillo, L. (2004) *Planta Física a Nivel Interno y Externo*. Disposición del ambiente en el aula. Universidad del Norte, Instituto de Estudios Superiores en educación, unidad de nuevas tecnologías aplicadas a la educación. Recuperado <http://ylangylang.uninorte.edu.co:8080/drupal%20/files/DisposicionAmbienteAula.pdf>
- Jorge, E., & González, M. C. (2017). Estilos de crianza parental: una revisión teórica. *Informes Psicológicos*, 17(2), 39–66.
- Ministerio de Educación Nacional. (2016). *La práctica pedagógica como escenario de aprendizaje*. Bogotá. De Cero a Siempre (2016). Lineamiento Técnico de Alimentación y Nutrición para la primera infancia. Bogotá
- Milagrosa, M. C. (2013). *Universidad La Salle*. Obtenido de Tendencias y retos: <https://revistas.lasalle.edu.co/index.php/te/article/view/2487/2172>
- Montesinos, R. (2014) *Guía para las familias: Cómo promover hábitos saludables y el desarrollo socioeducativo en niños y niñas*

- a través del ocio y el tiempo libre*. Madrid: CEAPA
- Moreno, J. M., & Galiano, M. J. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatría integral*, 19(4), 268-276.
- Ogden, J. (2014). *Revista de psicología - Universidad de Antioquia*. Obtenido de Prácticas de alimentación de los padres y conductas alimentarias en niños: [http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/2641/1/CastrillonIsabel\\_practicasalimentacionpadres%20.pdf](http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/2641/1/CastrillonIsabel_practicasalimentacionpadres%20.pdf)
- Olivares, D. y. (2008). *Revista de psicología - Universidad de Antioquia*. Obtenido de Prácticas de alimentación de los padres y conductas alimentarias en niños: [http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/2641/1/CastrillonIsabel\\_practicasalimentacionpadres%20.pdf](http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/2641/1/CastrillonIsabel_practicasalimentacionpadres%20.pdf)
- Pantoja, V. A. (2009) *Manual Básico para la realización de tesinas, tesis y trabajos de investigación*. Madrid: EOS
- Pérez, M. C., & Ramírez, M. E. M. (2015). Los ambientes de aula que promueven el aprendizaje, desde la perspectiva de los niños y niñas escolares. *Revista Electrónica Educare*, 19(3), 9.
- Restrepo, M., & Lucía, S. (2007). Percepciones frente a la alimentación y nutrición del escolar. *Perspect. nutr. hum*, 9(1), 23-35.
- Rojas I. D. M. (2011). *Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio Cedit Ciudad Bolívar, Bogotá* (Bachelor's thesis, Facultad de Ciencias).
- Triana, A. N., Ávila, L., & Malagón, A. (2010). *Sistema de información científica*. Obtenido de UAEM : <http://www.redalyc.org/html/773/77315155012/>
- Salas, M., & Ivon, D. (2015). Efecto de intervención educativa en los conocimientos de alimentación saludable y prácticas alimentarias de las madres de preescolares, institución educativa.
- Timón, Hormigón & Arráez. (2010). *Colección Educación Física en Educación Secundaria: La Salud en la Escuela, Actividades Educativas para el Fomento de la Salud*.
- Vásquez, F. (2010) *Estrategias de enseñanza: investigaciones sobre didáctica en instituciones educativas de la ciudad de Pasto*. Bogotá: Kimpres Universidad de la Salle