



UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO  
VICERRECTORADO ACADÉMICO  
DIRECCIÓN GENERAL DE ESTUDIOS DE POSTGRADO  
ÁREA DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN  
Maestría en Educación: Procesos de Aprendizaje

Trabajo de Grado de Maestría

***MEDIACIÓN EN LA FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN NIÑOS  
DESDE EL NACIMIENTO HASTA LA NIÑEZ TEMPRANA***

presentado por  
Verónica Isabel Sandoval Rojas  
para optar al título de  
Magister en Educación

Tutor  
Marcos Requena

Diciembre 2015

## DEDICATORIA

A Dios y la Virgen del Valle por permitirme vivir cada día.

A mi madre porque sin su amor, abnegación y apoyo toda mi vida, no lo hubiese  
logrado.

A mi padre por su amor, motivación y empuje constante.

A mis hijos por ser mi razón de vivir y para que se sientan orgullosos de mí.

A mi querido esposo, por su entrega, apoyo, paciencia y amor.

A mis hermanos y sobrinos por su apoyo y amor.

A mi comadre, amiga y colega Diana porque en ésta si nos graduaremos juntas.

A mí querida UCAB por darme la dicha de seguir formándome bajo sus valores y  
como un aporte a otros estudiantes.

## AGRADECIMIENTOS

A Dios y la Virgen del Valle por acompañarme toda mi vida y por colmarme de salud y fortaleza cuando más lo necesitaba.

A mi adorada madre por ser mi compañera y guía durante toda mi vida y por darme la dicha de tenerla cerca de mí. Sin ti nada, contigo todo. Gracias infinitas.

A mi padre por su amor, apoyo y sobre todo por creer que sí podía. Gracias.

A mis hijos por darme la fortaleza de seguir adelante todos los días, por entender que mami no estaba con ustedes por cumplir una meta y por regalarme su sonrisa. Los amo infinitamente mis tesoros.

A mi amado esposo porque juntos hemos logrado vencer todos los obstáculos, por creer en mí, apoyarme, por tu paciencia, por tu compañía, por tu amor. Te amo

A mis hermanos, sobrinos y a la catira por sus palabras de apoyo y amor.

A mi comadre Diana por ser fundamental en mi vida, por impulsarme, apoyarme y regalarme su experiencia, conocimiento y compañía en este sueño.

A mi apreciado tutor Marcos Requena, por su paciencia y orientaciones.

A mis compañeros de trabajo por su apoyo, su compañía y sus aportes, en especial Carmen Julia, Carmen Mendoza, América y Carmen Rueda.

A los profesores De La Cruz, Peña y Poggioli por motivarme siempre a culminar esta meta.

A los especialistas, madres, docentes y niños que participaron en la investigación. Y a todos aquellos que de una u otra manera formaron parte de este sueño.

A TODOS MI ETERNA GRATITUD

UNIVERSIDAD CATÓLICA ANDRÉS BELLO  
ESTUDIOS DE POSTGRADO  
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN  
MENCIÓN: PROCESOS DE APRENDIZAJE

***MEDIACIÓN EN LA FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN NIÑOS  
DESDE EL NACIMIENTO HASTA LA NIÑEZ TEMPRANA***

Trabajo de Grado de Maestría

Autora: Verónica Sandoval

Tutor: Marcos Requena

Fecha: Diciembre, 2015

**RESUMEN**

La presente investigación tiene como propósito analizar la mediación de los adultos significativos en la formación de hábitos alimentarios de niños de 0 a 6 años de edad, pertenecientes a instituciones educativas del Municipio Libertador. Su fundamento epistemológico está conformado por los planteamientos del constructivismo. En lo que respecta a los referentes teóricos de la investigación se plantean: a) el enfoque sociocultural del aprendizaje de Vygotsky; b) clasificación de los procesos cognitivos según Ríos (2004) y c) conceptualizaciones sobre hábitos alimentarios y su formación. La investigación es de naturaleza cualitativa. Se focaliza la atención en lo referente a la mediación del adulto significativo para la formación de hábitos alimentarios de niños de 0 a 6 años de edad. El diseño es no experimental, de campo y se desarrolla de acuerdo con el Método Comparativo Continuo (MCC) de Strauss & Corbin (2002). La población está constituida por grupos de docentes, madres, padres y/o representantes de niños de 0 a 6 años de edad, grupos de niños de 0 a 6 años de edad y especialistas del área de formación de hábitos alimentarios (nutricionistas, licenciados en ciencia y cultura de la alimentación, antropólogos y psicólogos); las muestras se seleccionaron siguiendo la estrategia del muestreo teórico, propio del MCC. Las técnicas de recolección de datos son la observación no participante, la encuesta, la entrevista y la revisión de literatura técnica. Como técnicas de análisis se emplean la generación de preguntas, la comparación constante y el análisis de discurso. Entre los principales hallazgos obtenidos está el establecimiento de siete acciones mediadoras empleadas por los adultos para la formación de hábitos alimentarios, las cuales son: modelaje, reforzamiento positivo, reforzamiento de contenidos, advertencia de castigo, propiciar el aprender haciendo, establecimiento de pautas y variación en las formas de preparación. Se evidenció que tanto los hábitos alimentarios de los adultos, los de los niños y los contextos donde se generan interacciones adulto-niño relativas a la alimentación, son primordiales para la puesta en práctica de las acciones mediadoras.

Descriptores: Mediación del aprendizaje/ Hábitos alimentarios/ Adultos significativos

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Página
Capítulo I. El Problema.....	9
Contexto y Planteamiento del Problema .....	9
Objetivo General .....	16
Objetivos Específicos.....	16
Justificación.....	17
Capítulo II. Revisión de la Literatura.....	19
Sustento Epistemológico .....	19
Mediación del Aprendizaje .....	21
Procesos Cognitivos .....	24
Definición y Tipos.....	24
Procesos Cognitivos Básicos.....	25
Procesos Cognitivos de Alto Nivel.....	26
Hábitos Alimentarios.....	28
Definición y Beneficios.....	28
Formación de Hábitos Alimentarios.....	29
Factores que influyen en la formación de Hábitos Alimentarios .....	31
El Trompo de los grupos de alimentos como recurso para la formación de hábitos alimentarios saludables .....	33
Capítulo III. Marco Metodológico .....	37
Enfoque de Investigación .....	37
Tipo y Diseño de Investigación.....	38
Tipo.....	38
Diseño.....	38
Metodología .....	39
Unidad de Análisis, Poblaciones y Muestras .....	39
Unidad de Análisis .....	39

Poblaciones.....	40
Muestras .....	41
Recolección y Análisis de Datos .....	42
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	43
Técnicas de Análisis de Datos.....	47
Procedimientos .....	48
Capítulo IV. Resultados .....	56
Análisis de los Resultados.....	56
Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones .....	137
Conclusiones .....	137
Recomendaciones.....	143
Referencias.....	146
Anexos	
Anexo 1. Cuestionario de madres, padres y/o representantes .....	150
Anexo 2. Guías de entrevistas respondidas de madres, padres y/o representantes .....	154
Anexo 3. Guías de entrevistas respondidas por niñas y niños .....	166
Anexo 4. Guías de entrevistas respondidas por nutricionistas .....	170
Anexo 5. Guía de entrevista respondida por licenciada en Ciencia y Cultura de la Alimentación .....	179
Anexo 6. Guía de entrevista respondida por psicóloga .....	182
Anexo 7. Guía de entrevista respondida por doctor en Educación .....	188
Anexo 8. Guías de entrevistas respondidas por docentes.....	193
Anexo 9. Guías de entrevistas respondidas por antropólogos.....	204
Anexo 10. Guía de observación de la Sala Maternal Negra Hipólita y del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini .....	213
Anexo 11. Consentimientos informados de las madres de los niños entrevistados.....	216
Anexo 12. Cuestionarios respondidos de madres y padres, parte II .....	220

Anexo 13. Raciones recomendadas de alimentos para adultos.....	272
Anexo 14. Raciones recomendadas de alimentos para niños hasta los 6 años.....	274

Tablas

Tabla 1. Procesos Cognitivos Básicos según Ríos (2004) .....	25
Tabla 2. Procesos Cognitivos de Alto Nivel según Ríos (2004).....	27
Tabla 3. Códigos de entrevistados.....	53
Tabla 4. Informaciones recogidas de los especialistas, referente a la categoría: Hábito Alimentario.....	57
Tabla 5. Informaciones recogidas de los especialistas, referente a la sub-categoría: Hábitos Alimentarios Saludables.....	61
Tabla 6. Informaciones recogidas de los entrevistados sobre hábitos alimentarios de madres, padres y docentes de la Sala Maternal Negra Hipólita y el Jardín de Infancia Amando González Puccini.....	65
Tabla 7. Hábitos alimentarios de niños y niñas de 6 meses a 2 años de edad de la Sala Maternal Negra Hipólita.....	78
Tabla 8. Hábitos alimentarios niños de 3 a 6 años de edad del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini.....	91
Tabla 9. Preferencias de consumo de alimentos de niños entre 3 y 6 años del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini .....	95
Tabla 10. Acciones ejecutadas por los niños de 3 a 6 años en la compra, preparación y servida de los alimentos.....	103
Tabla 11. Opiniones de los entrevistados sobre los contextos en los que se desarrollan las interacciones adulto-niño en el marco de actividades relativas a la alimentación .....	105
Tabla 12. Acciones mediadoras. Definición y ejemplo.....	114
Tabla 13. Acciones ejecutadas por los adultos en las interacciones con niños en torno a la alimentación en los contextos familiar y escolar.....	115

## Figuras

Figura 1. Trompo de los grupos de alimentos .....	35
Figura 2. Informaciones recogidas de los especialistas, referente a la categoría: Hábito Alimentario.....	59
Figura 3. Concepción sobre hábitos alimentarios saludables según los especialistas entrevistados.....	63
Figura 4. Componentes de los hábitos alimentarios de las madres, padres y docentes de la Sala Maternal Negra Hipólita y el Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini .....	68
Figura 5. Hábitos alimentarios de niños de 6 meses a 2 años de edad de la Sala Maternal Negra Hipólita.....	80
Figura 6. Hábitos alimentarios de niños de 3 a 6 años de edad del Jardín de Infancia Amando González Puccini .....	94
Figura 7. Contextos en los que se generan las interacciones adulto-niño en el marco de actividades relativas a la alimentación .....	106
Figura 8. Acciones mediadoras de los adultos significativos en sus interacciones con niños en actividades relativas a la alimentación.....	120

## Capítulo I. El Problema

En el presente capítulo se plantea el plano global en el cual se encuentra inmersa la interrogante central que dio origen a la investigación, así como los objetivos de la misma y las diferentes justificaciones para su desarrollo.

### *Contexto y Planteamiento del Problema*

Uno de los procesos fundamentales para la obtención de una mejor calidad de vida, radica en la práctica de una alimentación sana y equilibrada que brinde al organismo todos los nutrientes que necesita para su óptimo crecimiento y desarrollo, garantizando de esta manera un estado nutricional adecuado (Pirela & Calderón, 2006).

La Organización Mundial de la Salud [OMS] (2002), refiere que:

La mortalidad, la morbilidad y la discapacidad atribuidas a las principales enfermedades no transmisibles explican actualmente alrededor del 60% de todas las defunciones y el 47% de la carga de morbilidad mundial (...), a raíz de las tendencias demográficas y de los modos de vida, en particular las relacionadas con las dietas poco saludables y la falta de actividad física. (p. 4)

Según el Perfil País 1980-2010 presentado por el Instituto Nacional de Nutrición [INN] (2011), en Venezuela, existe una disminución de la desnutrición infantil del 62% llevándola a 2,91%, en el año 2010. Sin embargo, el aspecto negativo del cambio de la situación nutricional de la población venezolana radica en el repunte del sobrepeso con todas las implicaciones que el mismo conlleva, obteniendo que para el año 2010 el 38% de la población venezolana tenga exceso de

peso.

El INN en el año 2011 plantea que la situación nutricional actual de los venezolanos, reflejada en los datos presentados anteriormente, se ha modificado progresivamente como consecuencia de la interacción de factores económicos, demográficos, ambientales, urbanísticos, culturales, políticos, así como la incorporación de estilos de vida sedentarios y al consumo de alimentos foráneos, ricos en grasas y azúcares, pobres en fibra y micronutrientes, lo cual ha influido significativamente en la salud.

La influencia de los factores mencionados, han generado repercusiones que se encuentran ligadas a la superposición de la subnutrición o malnutrición por defecto y a la sobrenutrición o malnutrición por exceso, sin contar el aumento del sobrepeso, la obesidad y las enfermedades relacionadas con la alimentación en adultos y niños (Landaeta-Jimenez, Patiño & Galicia, 2010).

Según Landaeta-Jimenez et al. (2010), los problemas que se evidencian en los estados nutricionales de la población generan una creciente preocupación, dada la gran importancia que tiene la alimentación y por ende el estado nutricional para el óptimo crecimiento y desarrollo de las personas.

Gracias a la relevancia que tiene la alimentación, están o puede ser reducida a la sencilla definición planteada por Bauce y Mata-Meneses (1999) los cuales afirman que “la alimentación es el acto biológico que consiste en ingerir alimentos para el aprovechamiento del organismo” (p. 28).

En contraposición con la definición anterior, Calanche (2009) afirma que

“alimentarse no significa matar el hambre, ya que también incluye la decisión de cuál comida servirse” (p. 32). Esta elección implica cuestiones económicas, ambientales, éticas, fisiológicas, filosóficas, históricas, religiosas y estéticas, lo cual convierte dicha práctica, en el aspecto más importante de los que conforman la satisfacción de las necesidades del hombre.

Por su parte, Pirela y Calderón (2006) afirman que “la alimentación es la forma y manera de proporcionar al cuerpo humano las sustancias que le son indispensables para mantener la salud y la vida, por tanto, es objeto claro de educación” (p. 35). Dichas aseveraciones dejan evidencia clara de la complejidad del fenómeno de la alimentación, lo cual provee diversidad de factores o aspectos de importancia para la educación, como proceso fundamental para la adquisición de hábitos alimentarios.

En consistencia con la idea planteada anteriormente, Cartay (2010) plantea que la alimentación es un proceso o una actividad no sólo biológica, sino también un fenómeno psicológico, social, cultural, económico y ambiental; en definitiva, es un hecho extraordinariamente complejo, convirtiéndola en un acto o proceso educable, que incide en los modos y estilos de vida, la salud, el rendimiento y el bienestar tanto individual como colectivo.

Dado el amplio espectro bio-psico-social que tiene la alimentación, es importante encontrar perspectivas de investigación que involucren a las ciencias sociales en la búsqueda de hallazgos que resalten la complejidad de los hábitos alimentarios. La idea es comprender los procesos involucrados en la formación y

consolidación de hábitos alimentarios en los grupos humanos, en diversos contextos y en las diferentes etapas fundamentales del desarrollo evolutivo: qué, cómo, cuándo, dónde, con quién se ingieren los alimentos, para qué se ingieren, frecuencia, cuál es su utilidad, significados y cuáles son los riesgos de su consumo.

El INN en el año 2011 planteó que la alimentación y los hábitos alimentarios se encuentran íntimamente relacionados con los procesos de aprendizaje o procesos educativos que experimenta cada persona y que a su vez, inciden en la sociedad o colectivo, desde la familia, la escuela y la comunidad. Los hábitos alimentarios, según Calanche (2009), son “las elecciones efectuadas por los individuos como respuesta a las influencias sociales, psicológicas, ecológicas, socioeconómicas y culturales a los que son sometidos para seleccionar, consumir y utilizar una fracción de los recursos alimentarios posibles” (p. 32).

Moreiras y Cuadrado (2001) definen los hábitos alimentarios como “manifestaciones recurrentes del comportamiento relacionado con el alimento por las cuales un individuo o grupo de ellos prepara y consume alimentos directa o indirectamente como parte de prácticas culturales, sociales y religiosas” (p. 16). El fin último del estudio de los mismos radica en la identificación de grupos vulnerables al padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles, producto de la inadecuada ingesta de alimentos (OMS, 2003).

Según Domínguez-Vásquez, Olivares y Santos (2008), habitualmente se acepta que los comportamientos frente a la alimentación se adquieren por varias vías: a través de la experiencia directa con la comida, por la imitación de modelos, la

disponibilidad de alimentos, el estatus social, los simbolismos afectivos y las tradiciones culturales. Por su parte, Bauce y Mata-Meneses (1999) afirman que “además de las influencias sociales, se ha señalado que las influencias genéticas y ambiente familiar compartido, tienen un impacto relevante sobre el patrón de ingesta y la conducta alimentaria” (p. 251).

Siendo los hábitos alimentarios resultado de procesos sociales y por ello una práctica que se aprende del entorno y que puede tener un efecto importante en la regulación de la conducta o respuesta de los niños y niñas en relación con el alimento, es importante estudiar cómo los procesos de la interacción social influyen en la formación de los mismos (Martorell, 2008).

El planteamiento anterior, presenta uno de los aspectos principales en el cual se centra la investigación, referida a la mediación de los adultos significativos, implicados en la formación de hábitos alimentarios durante la niñez temprana.

Según Bruner (1998), existe un proceso que explica la importancia del adulto o experto como mediador para la adquisición de los aprendizajes de los niños, el cual parte de la definición de zona de desarrollo próximo presentada por Vygotsky. Dicho concepto es el andamiaje, el cual plantea que el adulto tendrá una participación activa en la construcción del aprendizaje del niño, facilitándole instrumentos, signos, alternativas, modelos o ejemplos que sirvan para el logro de los objetivos, llamados andamios. A medida que el niño alcance la suficiente eficacia en el empleo de los mismos el adulto los irá quitando, con el fin de potenciar la construcción del saber por parte del niño. Bruner plantea que en el andamiaje:

La tarea del adulto es la de modular los movimientos hacia arriba del andamio sobre el que apoya los logros del niño, siendo a la vez sensible al punto de partida de éste y a su capacidad para ir un poco más allá. (p. 14)

La autora del presente proyecto trabaja en la Dirección Nacional de Educación del INN, ente rector de las políticas públicas nutricionales del país adscrito al Ministerio del Poder Popular para la Alimentación. Debido a su participación en la creación de dichas políticas públicas, la autora considera de vital importancia comprender los diversos procesos implicados en la formación de hábitos alimentarios saludables, con el fin de potenciar los mismos y así poder contribuir de manera más efectiva en la creación de planes, proyectos y programas acordes a las necesidades alimentarias y nutricionales de la población.

Por otra parte, es importante destacar que la población con la cual trabajó la autora para el desarrollo de la investigación son madres, padres y docentes de niños de 0 a 6 años de edad. Ello debido a que tal y como plantea Lozano (2003) “en los seres humanos los hábitos alimentarios empiezan a formarse muy tempranamente, desarrollándose principalmente en la infancia donde están determinados por los patrones dietéticos que tengan sus padres o personas del entorno” (p. 46).

Capdevila et al. (2000, c.p. Lozano, 2003) plantean que durante la niñez temprana:

El niño adquiere y asimila conceptos de una manera muy rápida, es por ello, que resulta vital en ésta etapa, realizar el máximo esfuerzo educativo para crear unos hábitos alimentarios adecuados, con el fin de que perduren a lo

largo de toda la vida ya que los hábitos dietéticos adquiridos en estas edades determinan el comportamiento alimentario de las sociedades futuras. (p. 31-32)

Dados todos los aspectos mencionados anteriormente se derivan diversas interrogantes de investigación.

Interrogante Rectora. ¿Qué mediaciones realizan los adultos significativos en la formación de hábitos alimentarios de niños entre 0 y 6 años de edad pertenecientes a instituciones educativas del Municipio Libertador?

Las interrogantes asociadas con la anterior y que serán las iniciales de la investigación son:

1. ¿Qué hábitos alimentarios manifiestan las madres, padres y docentes de niños de 0 a 6 años de edad, pertenecientes a instituciones educativas del Municipio Libertador?
2. ¿Qué hábitos alimentarios manifiestan los niños durante la niñez temprana, pertenecientes a instituciones educativas del Municipio Libertador?
3. ¿Qué características tienen los contextos en los que se desarrollan las interacciones adulto-niño en el marco de actividades relativas a la alimentación?
4. ¿Qué acciones ejecutan los adultos significativos durante sus interacciones con niños de 0 a 6 años de edad, en el marco de las actividades relativas a la alimentación?
5. ¿Qué relación tiene el hábito alimentario del adulto con la mediación que hace el mismo de los hábitos alimentarios de los niños?

La presente investigación está enfocada específicamente en la mediación de los adultos significativos implicados en la formación de hábitos alimentarios, un grupo de docentes, madres, padres y/o representantes de los niños pertenecientes a la Sala Maternal Negra Hipólita, la cual atiende niños de 6 meses a 2 años de edad y al Preescolar del Jardín de Infancia Amando González Puccini, el cual atiende niños de 3 a 6 años de edad, ambos centros educativos ubicados en el Municipio Libertador. Así mismo, profesionales del área educativa, psicológica y nutricional contribuyeron con el sustento de la investigación.

En consistencia con las diferentes interrogantes de la investigación, se presentan los objetivos de la misma:

*Objetivo General.*

Analizarla mediación de los adultos significativos en la formación de hábitos alimentarios de niños durante la niñez temprana, pertenecientes a dos instituciones educativas del Municipio Libertador.

*Objetivos Específicos.*

Los objetivos iniciales de la investigación son los que siguen:

1. Describir los diferentes hábitos alimentarios de las madres, padres y docentes de niños de 0 a 6 años de edad, pertenecientes a dos instituciones educativas del Municipio Libertador.
2. Describir los diferentes hábitos alimentarios de niños de 0 a 6 años de edad, pertenecientes a dos instituciones educativas del Municipio Libertador.
3. Describir los contextos en los que se desarrollan las interacciones

adulto-niño en el marco de actividades relativas a la alimentación.

4. Determinar las acciones ejecutadas por los adultos significativos durante sus interacciones con niños de 0 a 6 años de edad, durante actividades relativas a la alimentación.

### *Justificación*

En el campo de la investigación del área de educación alimentaria y nutricional, se plantea un constante y cada vez mayor interés, por el estudio de los diferentes procesos implicados en el establecimiento y desarrollo de los hábitos alimentarios de las personas y más aún de las comunidades.

La OMS (2003) plantea la importancia del conocimiento y estudio de los hábitos alimentarios de las personas y comunidades, como estrategia para la promoción de la salud y por ende la prevención de enfermedades.

La presente investigación ofrece un aporte desde el punto de vista teórico, ya que contribuye con el establecimiento de relaciones entre el tema de los hábitos alimentarios y el de las acciones mediacionales. Puede servir así de orientación a proyectos investigativos que en el futuro se elaboren con fines similares, específicamente en lo relacionado a los procesos que deben desarrollarse en las personas para contribuir en el establecimiento de hábitos alimentarios saludables que garanticen una mejor calidad de vida y estilos de vida saludables lo cual, por ende, puede servir de contribución a otras investigaciones del área educativa, alimentaria y nutricional.

Otro aporte de la presente investigación radica en su enfoque metodológico

cualitativo, ya que uno de sus principales propósitos es la contribución a la conceptualización de los procesos mediacionales de los adultos significativos presentes en la formación de hábitos alimentarios durante la niñez temprana.

A su vez, el enfoque cualitativo con el que se abordará incluye, entre sus técnicas de recolección de datos, el diálogo, el estudio de relaciones complejas y constantemente establece comparaciones entre distintas opiniones así como entre teorías y opiniones, entre otras fuentes, con el fin de obtener resultados más confiables que contribuyan con los diferentes aportes a realizar. Debido a esto, puede favorecer el desarrollo de profesionales y estudiantes en el área de las Ciencias Sociales.

Desde el punto de vista del diseño curricular, la investigación puede orientar la toma de decisiones sobre los contenidos o competencias a incluir en los planes de estudios de las estudiantes de Educación Preescolar e Integral, en el área alimentaria y nutricional, como base fundamental de la formación de hábitos alimentarios saludables en los niños.

## Capítulo II. Revisión de la Literatura

A continuación se presenta de manera sintetizada los diversos referentes teóricos de la presente investigación, los cuales sirvieron de sustento para los resultados de la misma.

### *Sustento Epistemológico*

Acorde con el paradigma sociocultural de Vygotsky (1979), en la presente investigación se tiene como supuesto que el conocimiento y el desarrollo cognitivo son el resultado de la interacción social. Esta concepción del conocimiento plantea el basamento epistemológico de la investigación que, dada su concepción, puede ser denominada *constructivista*.

Para la perspectiva constructivista, la actividad mental es el resultado de un aprendizaje socio-cultural que implica la internalización de elementos culturales. Cada función en el desarrollo cultural del niño aparece en dos ocasiones: primero en un nivel social (interpsicológico) y segundo, en un nivel individual (intrapsicológico). Todas las funciones de alto nivel se originan de relaciones entre los individuos (Fuentes, 2009).

Uno de los aspectos que se deben tener claros al referirse al enfoque constructivista del aprendizaje, es que “es una posición epistemológica, referente a cómo se origina y se modifica el conocimiento y, por lo tanto, no debe confundirse con una posición pedagógica” (Poggioli, 2009, p. 19).

Otra aseveración sobre la concepción constructivista del aprendizaje es la planteada por Coll (1996, c.p. Poggioli, 2009), la cual plantea que dicha concepción

“debe ser interpretada como un instrumento para la reflexión y la acción (...). No es una teoría alternativa del aprendizaje y la enseñanza” (p. 19).

Poggioli (2009) presenta los postulados básicos del constructivismo según Ausubel, los cuales son:

1. La construcción del conocimiento por parte de cada sujeto, lo cual ocurre en su interior a pesar de que está mediada por otros. El conocimiento como producto social.
2. El constructivismo como una posición interaccionista, dado que el conocimiento es el producto de la interacción entre la realidad y las visiones del individuo.
3. La existencia de la realidad, pero a través de la mediación de instrumentos que permiten al sujeto construirla.
4. El constructivismo como teoría del conocimiento, aborda cómo se genera el conocimiento y cómo cambia, cómo se produce el acuerdo con la realidad y entre los individuos y por qué el conocimiento sirve para actuar sobre la realidad y explicarla.
5. El papel activo del sujeto en la construcción del conocimiento.

Hernández (2000) plantea que para el constructivismo el conocimiento es un producto de la interacción social y de la cultura. Resaltan entre diversos aportes, los de Vygotsky (1995), en el sentido de que para él todas las funciones psicológicas de nivel superior se originan de la interacción social, lo cual es el basamento de la *ley fundamental (o genética general) del desarrollo cultural*.

Otro de los aportes más significativos del enfoque sociocultural de Vygotsky (1993) radica en uno de sus conceptos claves, siendo éste el de Zona de Desarrollo Próximo (ZDP), la cual corresponde a la distancia que existe entre el Nivel Real de Desarrollo (NRD) (procesos mentales que realiza el niño por sí solo) y el Nivel de Desarrollo Próximo (NDP) (se evidencia cuando el niño logra resolver un problema con la ayuda de un adulto o de otros compañeros más diestros).

En lo que respecta a la formación de conceptos Vygotsky (1993) estableció dos tipos: los espontáneos y los científicos. Siendo los primeros, aquellos conocimientos empíricos adquiridos y usados en la vida diaria. A diferencia de estos, los conceptos científicos se aprenden en la instrucción formal y cada concepto está mediado por otros conceptos, para referirse al objeto.

Otro de los conceptos presentados por Vygotsky (1993) es la mediación del aprendizaje, la cual se explicará con detalle en el siguiente apartado, dada su importancia como basamento teórico central de la presente investigación.

#### *Mediación del Aprendizaje*

Uno de los conceptos claves del enfoque sociocultural del aprendizaje, radica en lo que Vygotsky (1993) denominó *mediación del aprendizaje*, entendida como el conjunto de herramientas físicas o psicológicas que una persona puede y está en capacidad de utilizar, para relacionarse con su entorno. Para Pilonieta (2000, c.p. Escobar, 2011) la mediación hace referencia al modo de interacción pedagógica, la cual “conduce a la generación de experiencias positivas de aprendizaje” (p. 60), requisito indispensable para el aprendizaje y el desarrollo emocional de las personas.

Así también, Tebar (2003, c.p. Escobar, 2011) plantea la mediación como un estilo de interacción educativa que es orientado por las creencias. “La mediación es un concepto social porque implica transmisión de cultura, códigos, valores y normas” (p. 60).

Vygotsky (1993) plantea que las herramientas empleadas en la mediación se dividen en dos tipos: las físicas y las psicológicas.

En lo que respecta a las herramientas físicas, “se refieren a los instrumentos tangibles que los sujetos suelen utilizar para afectar el entorno y sacar provecho de éste (...) Por otro lado, las herramientas psicológicas no son tangibles y su más claro ejemplo es el lenguaje” (Peláez, 2004, p. 2).

Vygotsky (1995) plantea que las herramientas psicológicas permiten la interacción de la persona con su entorno, así como la interacción entre las estructuras cognitivas y se emplean en lo que él denomina *mediación semiótica* “considerada la más importante y la que más desarrollo intelectual puede llegar a potenciar” (Peláez, 2004, p. 2).

Peláez (2004) plantea que las mediaciones semióticas generan la construcción de estructuras cognitivas superiores que poseen las siguientes características:

1. *Realización consciente*, se refiere a la premeditación que realiza la persona para producir un mensaje.
2. *Independencia del contexto*, referida a que el mensaje que se desea transmitir puede ser comprendido por el receptor, independientemente de sus circunstancia (tiempo-lugar).

3. *Regulación Voluntaria*, cuando los mensajes se transmiten sólo cuando la persona lo considere necesario y no de manera involuntaria (Peláez, 2004, p. 3).

Existen otros tipos de mediaciones, los cuales se presentan a continuación:

1. *Mediación social*: propuesta por el enfoque sociocultural del aprendizaje, y se puede explicar desde el concepto del Nivel de Desarrollo Próximo (NDP) planteado por Vygotsky (1993) el cual se evidencia cuando el niño logra resolver un problema con la ayuda de un adulto o de otros compañeros más diestros.

2. *Mediación del saber*: propuesta por Pilonieta (2000, c.p. Escobar, 2011) la cual se subdivide en dos tipos: cognitiva y metacognitiva.

a. La *mediación cognitiva* se basa en la adquisición de las herramientas requeridas para la solución de problemas. Por consiguiente, dicha mediación comienza en el hogar y prosigue en la escuela con la incorporación de términos específicos (usados sólo en un dominio de conocimiento) y/o no específicos (se usan en más de un dominio) al vocabulario general y espontáneo que integra el período escolar.

b. La *mediación metacognitiva* se refiere a la adquisición de herramientas para la autoplanificación, seguimiento, corrección y evaluación por parte de los niños y/o las personas en formación. Dicha mediación se fundamenta en la comunicación interpersonal puesto que, “el lenguaje es la vía más expedita y natural para el manejo de los comportamientos infantiles y adultos” (Pilonieta, 2000, c.p. Escobar, 2011, p. 60).

Durante la etapa escolar y en la educación familiar el accionar del adulto

regula el comportamiento de los niños. Esto sucede por la conjunción del discurso externo y el comportamiento y, posteriormente por el discurso interior. La mediación del aprendizaje hace posible la formación humana, la conciencia de sí mismo, del entorno y los otros y de la esencia de las cosas (Escobar, 2011).

La mediación del aprendizaje puede ser vista como una interacción pedagógica, social, dialógica, lúdica, consciente, intencional, sistemática, destinada a desarrollar las potencialidades humanas, al tiempo que transmita conocimientos (Escobar, 2011). Es un proceso social porque transmite cultura, valores, normas, implica la acción con otros -maestros y/o adultos- quienes interactúan de manera intencional y/o inconsciente, incidiendo esa interacción hasta el momento en que logran adquirir la destreza o habilidad necesaria de quienes participan.

### *Procesos Cognitivos*

En el presente apartado se esbozan definiciones y tipos de procesos cognitivos, como uno de los aspectos vinculados al tema central de la investigación.

*Definición y Tipos.* Para el proceso de adquisición de conocimientos espontáneos o científicos se requiere de la intervención de los procesos cognitivos, que tal y como plantea Martorell (2008), son “aquellos procesos psicológicos por los que las personas procesan información del medio ambiente” (p. 37).

Por su parte, Beltrán (2003) plantea que los procesos cognitivos hacen referencia a “la cadena general de macro actividades u operaciones mentales implicadas en el acto de aprender como por ejemplo: la atención, la comprensión, la adquisición, la reproducción o transfer, o cualquiera de ellas por separado” (p. 56).

Para el desarrollo de la presente investigación se seleccionó la clasificación de los procesos cognitivos propuesta por Luria y modificada por Ríos (2004) la cual afirma que los procesos cognitivos se encuentran clasificados según el nivel de cognición requerido para su puesta en práctica. Siendo dicha clasificación, la siguiente: a) procesos cognitivos básicos (observación, comparación, clasificación, definición, análisis, síntesis, memorización, inferencia, seguir instrucciones) y b) procesos cognitivos de alto nivel (toma de decisiones, resolución de problemas, creatividad y metacognición).

*Procesos Cognitivos Básicos.* A continuación se presenta en la Tabla 1 las definiciones y características generales de lo proceso cognitivos básicos.

Tabla 1

*Procesos Cognitivos Básicos según Ríos (2004).*

Proceso Cognitivo Básico	Definición y Características Generales
Observación	Procedimiento que forma parte del método experimental de las ciencias empíricas y que requiere que el investigador preste especial atención a los datos o informaciones que ofrece el medio con respecto al fenómeno en estudio. La observación forma parte de las fuentes de conocimiento que ayudarán al investigador, junto con sus conocimientos previos; al establecimiento de inferencias.
Comparación	Proceso que consiste en establecer relaciones de semejanzas o diferencias, entre objetos, situaciones, hechos o personas. Se deben establecer dichas relaciones en base a un criterio.
Clasificación	Procedimiento que consiste en la agrupación de los elementos de un conjunto en subconjuntos, clases o conceptos clasificatorios que lo dividen de forma disyuntiva y exhaustiva. Para clasificar se requiere observar y comparar.
Definición	Proceso de determinación conceptual, clara, breve y completa de lo que significa una palabra. Sirve para eliminar la ambigüedad y la vaguedad de los términos en el discurso.

Tabla 1 (continuación)

Proceso Cognitivo Básico	Definición y Características Generales
Inferencia	Operación cognitiva mediante la cual de una verdad conocida se pasa a otra no conocida.
Seguir instrucciones	Implica en primer lugar, precisar términos, secuencias, recursos y metas y, en segunda instancia, traducir, utilizar y aplicar esas instrucciones verbales o gráficas en acciones físicas o en operaciones intelectuales.
Análisis-Síntesis	El primero, es el proceso de distinguir y separar las partes constituyentes de un todo, para conocer sus principios o elementos. Para que tenga sentido, debe ser estudiado y aplicado junto con la <i>síntesis</i> , para que la descomposición del todo en sus partes se acompañe con el establecimiento de las relaciones de esas partes entre sí y con el todo. Existen dos tipos de análisis: estructural y funcional. El primero, implica un inventario de las partes que son registradas, nombradas, sumadas y relacionadas unas con otras y es útil para responder a la pregunta: ¿parte de qué cosa es esto? En el segundo, los pasos son registrados, nombrados, enumerados y secuenciados y es útil para responder a la pregunta: ¿Cuáles son los pasos o etapas de éste proceso?
Memorización	Proceso que consiste en el almacenamiento y recuperación de una información. Es recomendable para optimizar el empleo de la memorización, comprender antes de memorizar y repensar más que repasar.

Tomado de Ríos (2004).

*Procesos Cognitivos de Alto Nivel.* Tal y como se planteó anteriormente los procesos cognitivos de alto nivel, requieren un mayor esfuerzo cognitivo, en la Tabla 2 se presentan las definiciones y características generales de los procesos cognitivos de alto nivel.

Tabla 2

*Procesos Cognitivos de Alto Nivel según Ríos (2004).*

Proceso Cognitivo de Alto Nivel	Definición y Características Generales
Toma de Decisiones	Consiste en elegir entre dos o más alternativas aquella que el individuo considera reúne las ventajas que él necesita. En algunos casos, dichas decisiones pueden provocar arrepentimientos, si no eran lo que el individuo esperaba. La toma de decisiones está implicada de manera directa en la resolución de problemas.
Resolución de Problemas	“Alude a los procesos que una persona ejecuta, para superar los obstáculos que se presentan, ante la ejecución de una tarea.(...) En ella, está implícita el pensamiento y por ende; se relaciona con diversos aspectos cognitivos: a) la habilidad para recordar problemas similares, b) el reconocimiento de patrones, c) la creatividad para desarrollar nuevas situaciones”.(p. 89)
Metacognición	“Consiste en darnos cuenta de las estrategias y del camino que hemos seguido en la solución de un problema, tiene como ventaja que podemos volver a usar aquellos procedimientos que resulten exitosos y revisar los que no hayan dado buenos resultados(...) Comprende tres momentos del pensamiento reflexivo: planificación, supervisión y evaluación”. (p. 96)
Creatividad	“Es la capacidad de las personas para producir ideas originales o nuevas, visiones, reestructuraciones, invenciones u objetos artísticos, los cuales según el juicio de expertos, presentan un valor científico, estético, social o tecnológico” (p. 123). Para su puesta en práctica, se recorren las siguientes fases: preparación, incubación, iluminación, ejecución.

Tomado de Ríos (2004).

Ríos (2004) afirma que la necesidad de estudiar los procesos cognitivos de alto nivel (PCAN), pasando de la memorización de datos, hechos y fenómenos al procesamiento activo que nos permita buscar, seleccionar, jerarquizar, organizar y aplicar la información pertinente en la solución de problemas, viene dada por factores como:

- a) La cantidad abrumadora de conocimientos disponibles en la actualidad.
- b) El acelerado ritmo de cambio de las sociedades.
- c) El desarrollo vertiginoso de nuevas tecnologías para almacenar u transmitir información, y las inmensas posibilidades de interconexión (p. 69).

### *Hábitos Alimentarios*

*Definición y Beneficios.* Uno de los principales reflejos de la cultura alimentaria de una sociedad son los hábitos alimentarios que mantienen los miembros de la misma. Domínguez-Vásquez et al. (2008) afirman que:

Los hábitos alimentarios son el conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos; los mismos se adquieren a través de la experiencia directa con la comida en el entorno familiar y social, por la imitación de modelos, la disponibilidad de alimentos, el status social, los simbolismos afectivos y las tradiciones culturales. (p. 250)

En relación con el planteamiento anterior, se puede evidenciar que los hábitos alimentarios saludables, debido a su íntima relación con la interacción social y su aporte a la obtención de una mejor calidad de vida y estilos de vida saludables, deben ser promovidos, formados y consolidados de manera sistemática, contribuyendo tal y como plantea el Ministerio de Educación y Deportes [MED] (2005) a:

- Prevenir enfermedades o trastornos relacionados con la alimentación.
- Lograr que los conocimientos sobre alimentación y nutrición sean adaptados a los niveles de aprendizaje de los niños y familiares, para poder ser

aplicados en sus diferentes contextos.

- Formar rutinas que favorezcan una alimentación saludable.
- Valorar y aprender las pautas de conducta y actitudes que contribuyan a estimular la protección y cuidado responsable de su salud integral.
- Fomentar el bienestar integral y seguridad alimentaria de la familia y de cada uno de sus integrantes, especialmente los niños y las niñas. (MED, 2005, p. 337).

Por su parte, Díaz y Goncalves (2010) afirman que al alcanzarse la consolidación de los hábitos, éstos contribuyen de manera significativa (positiva o negativa) con el crecimiento, desarrollo, fortalecimiento de la calidad de vida, la identidad social, el rendimiento intelectual y el bienestar.

Como se puede comprender, son múltiples los beneficios de la promoción, formación y consolidación de hábitos alimentarios saludables para los niños, que en un futuro se convertirán en hombres y mujeres con sus propios grupos familiares, lo cual contribuirá con la transferencia a las nuevas generaciones de los conocimientos adquiridos a lo largo de su desarrollo (Pirela & Calderón, 2006).

*Formación de Hábitos Alimentarios.* Tal y como plantean Aranceta, Pérez, Ribas y Serra (2002) “el niño a medida que crece y se desarrolla física, psíquica y socialmente va adquiriendo secuencialmente sus hábitos alimentarios” (p. 29). Desde el nacimiento la familia juega un papel primordial en los que respecta al moldeamiento de la conducta alimentaria del niño, ya que, “el adulto es el principal proveedor de alimentos y un modelo que se repite, se aprende y se imita” (Aranceta et

al. p. 29).

Según Birch y Davison (2001) afirman que las preferencias alimentarias de los padres, sus gustos y estilos, es decir, sus hábitos alimentarios, influyen directamente en la formación y práctica de los hábitos alimentarios de sus hijos, dado el modelaje social que los progenitores ejercen sobre el niño.

Por su parte, Busdiecker, Castillo y Salas (2000) plantean que:

Los modos de aprendizaje a través de los cuales se establecen las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, están relacionados a procesos asociativos (relación que el niño establece entre el alimento y una situación que se haya presentado durante el consumo del mismo) y no asociativos (la exposición repetida a un alimento, lo cual contribuye satisfactoriamente con la aceptación de una comida que al inicio era rechazada por el niño. (p. 19)

Por otro lado, la Organización Panamericana de la Salud (2008) plantea que para la formación de hábitos alimentarios y la optimización de los efectos de la alimentación en el crecimiento y desarrollo de los niños, “la alimentación debe ser interactiva, por lo que, se recomienda no sólo focalizarse en la calidad, cantidad, frecuencia, densidad y oportunidades de alimentación, sino también en la forma de brindar la comida, paciencia, amor y buen humor” (p. 16).

A su vez, el MED (2005) plantea que el proceso de formación de hábitos en los niños se basa en la construcción de rutinas, en las cuales, es importante que los adultos tengan en cuenta los siguientes aspectos:

- Definir cuáles son los hábitos que serán objeto del proceso de

enseñanza-aprendizaje: cómo, cuándo y dónde practicarlos.

- Estructurar los pasos o secuencias a seguir para su adecuada implementación y práctica constante en la vida diaria.
- Dar a conocer la importancia y las ventajas de su práctica oportuna y constante, por parte de los niños y la familia (p. 336).

*Factores que Influyen en la Formación de Hábitos Alimentarios.* Como se ha evidenciado en los apartados anteriores, la naturaleza social de la formación y práctica de los hábitos alimentarios, le otorga a los mismos una gran complejidad, dados los múltiples factores que intervienen en su configuración (Aranceta et al. 2002).

Es de vital importancia, tal y como plantean Pérez, Ribas, Serra y Aranceta (2002) conocer los factores que intervienen en la formación de los hábitos alimentarios en la edad infantil y juvenil, con el fin de planificar y ejecutar correctivos que se consideren necesarios para lograr la consolidación de hábitos alimentarios saludables.

Según Aranceta et al. (2002) los diversos factores que influyen en los hábitos alimentarios pueden presentarse en dos grandes bloques de condicionantes:

*Primer Bloque:* compuesto por aquellos condicionantes que influyen en la cantidad, variedad, calidad y tipo de alimentos disponibles y accesibles para su consumo. Entre ellos tenemos los factores geográficos, climáticos, políticos, económicos, infraestructuras y transporte, entre otros.

*Segundo Bloque:* compuesto por los condicionantes que influyen en la toma

de decisiones y en la elección individual de alimentos en base a la oferta disponible. Dentro de éste grupo destacan los aspectos psicológicos, sociales, antropológicos, culturales, tradiciones, simbolismo, nivel educativo, nivel de información, concienciación y sensibilización, preocupación por la salud, el marketing y la publicidad, los medios de comunicación social, entre otros.

Por su parte, Pérez et al. (2002) presentan los múltiples factores condicionantes de los hábitos alimentarios en cuatro niveles, como perspectiva integradora de las teorías social-cognitiva y ecológica.

- *Influencias individuales (intrapersonales)* entre las que destacan características personales, factores psicológicos (conocimientos, actitudes, seguridad personal), preferencias alimentarias, sensibilidad gustativa y educación del sentido del gusto, factores biológicos, factores conductuales, como esquema habitual de comidas, percepciones individuales, como la adecuación a la situación personal, organización de la vida diaria, entre otros.
- *Influencias del entorno social (interpersonales)*: la familia, el colegio, el grupo de amigos y las interacciones entre todos ellos.
- *Influencias del medio físico (comunidad)*: disponibilidad y accesibilidad de alimentos. Comedor escolar, locales de comida rápida, tiendas de golosinas, máquinas expendedoras, tiendas de alimentación.
- *Influencia del macrosistema (sociedad)*: publicidad, marketing, normas sociales y culturales, sistemas de producción y distribución de alimentos, políticas y normativas relacionadas con los alimentos, políticas de precios,

distribución, disponibilidad (Pérez et al. 2002, p. 42).

Son múltiples los factores que influyen en la formación y consolidación de hábitos alimentarios, por lo cual, Pérez et al. (2002) afirman que “no existe ningún factor único que por sí solo permita explicar por qué un individuo o un colectivo expresa unos hábitos alimentarios” (p. 41).

### *El Trompo de los Grupos de Alimentos como Recurso para la Formación de Hábitos Alimentarios Saludables*

Uno de los recursos empleados por la educación alimentaria y nutricional en las diferentes partes del mundo para enseñar a la población como debe ser su alimentación y las porciones de alimentos recomendadas según los requerimientos nutricionales de la población, tienen que ver con la implementación de clasificaciones de alimentos.

En el caso de Venezuela, la clasificación de alimentos lleva por nombre Trompo de los grupos de alimentos. Fue creada por el INN en el año 2007 y se eligió la figura del trompo porque representa un juego tradicional venezolano (INN, 2015f).

El Trompo de los alimentos, consta de cinco franjas identificadas por colores, las cuales varían de tamaño en función a la recomendación de ingesta diaria, adicional posee un al garal del trompo que representa el agua y la imagen de personas haciendo actividad física (Figura 1). A continuación se presenta la descripción del mismo según el INN (2015f).

- Franja amarilla compuesta por cereales, granos, tubérculos y plátanos que son los principales aportadores de carbohidrato encargados de brindar energía al

organismo. Se recomienda consumir de cuatro (4) a seis (6) porciones diarias de estos alimentos.

- Franja verde compuesta por hortalizas y frutas que son los principales aportadores de vitaminas y minerales encargados de fortalecer las defensas, así como el funcionamiento adecuado de los sentidos, entre otras propiedades. Se recomienda consumir cinco (5) porciones diarias de estos alimentos.

- Franja azul compuesta por lácteos, carnes y huevos que son los principales aportadores de proteína de alto valor biológico como el calcio, la vitamina A, B2, B12 y D, así como el calcio mineral, importantes para la formación de huesos y dientes. Se recomienda consumir cuatro (4) porciones al día.

- Franja anaranjada compuesta por grasas y aceites vegetales, las cuales son esenciales para el organismo pues son reserva de energía y participan en el desarrollo y en el funcionamiento del sistema nervioso. Se encuentra ubicada en el ápice derecho del trompo ya que deben consumirse con moderación por la cantidad de calorías que proporcionan y porque su exceso puede acumularse a nivel de las arterias, afectando sus paredes y aumentando el riesgo de padecer hipertensión y enfermedades del corazón. Se recomienda consumir máximo tres (3) cucharaditas al día

- Franja gris compuesta por azúcar, miel y papelón, se encuentran ubicada en el ápice izquierdo del trompo, ocupando un pequeño espacio, ya que deben ser consumidos en pocas cantidades, ya que su principal función es el aporte de energía de rápida utilización, por lo que si se consumen en exceso participan en la

ganancia de peso, pudiendo generar obesidad, además de caries dental. Se recomienda consumir máximo tres (3) cucharaditas al día. El uso de azúcar es opcional ya que las frutas y hortalizas ya aportan este tipo de carbohidratos.

- El agua, representada en el trompo por el guaral, es esencial para el buen funcionamiento de nuestros órganos y sistemas. Se recomienda su consumo de ocho (8) a diez (10) vasos diarios.
- La actividad física, representada en el trompo por las personas ejercitándose. Es el complemento perfecto de una alimentación variada y balanceada, acompañada de una hidratación adecuada. Aporta múltiples beneficios al organismo y se recomienda realizar mínimo 30 minutos diarios de actividad física.



Figura 1. Trompo de los grupos de alimentos.  
Fuente: (INN, 2015f)

Es importante mencionar que las raciones de alimentos recomendadas para los adultos y los niños varían según sus requerimientos nutricionales. Ver Anexos 13 y 14.

En síntesis, el funcionamiento de la memoria, la mediación del aprendizaje y los procesos cognitivos son los diferentes sustentos teóricos que junto a la formación de hábitos alimentarios, definición y factores que influyen en los mismos, sirvieron de fundamento a la investigación.

### Capítulo III. Marco Metodológico

En el presente capítulo se presentan los siguientes elementos metodológicos de la investigación: a) el enfoque; b) el tipo y diseño; c) la metodología; d) la unidad de análisis, las poblaciones y las muestras; e) las técnicas e instrumentos de recolección de datos; f) las técnicas de análisis.

#### *Enfoque de Investigación*

La investigación se lleva a cabo siguiendo un enfoque cualitativo, el cual definen Hernández, Fernández y Baptista (2010) como “aquel enfoque que utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación” (p. 8).

Algunas de las características presentadas por Hernández et al. (2010) de este tipo de investigaciones son:

- a) el investigador plantea un problema, pero no sigue un proceso claramente definido; b) se fundamenta más en un proceso inductivo (va de lo particular a lo general, explorar y describir, para luego generar perspectivas teóricas); c) se emplean técnicas de recolección de datos, de naturaleza cualitativa; d) se toma en cuenta para la recolección de los datos las visiones de los participantes; e) emplea un proceso de indagación holístico, porque considera el todo del objeto de estudio, sin reducirlo al estudio aislado de sus partes; f) el investigador forma parte de la realidad que se estudia; las preguntas iniciales pueden afinarse a lo largo de la investigación o generarse nuevas interrogantes. (p. 89)

### *Tipo y Diseño de Investigación*

*Tipo.* Hurtado (2000) señala que la investigación de tipo analítica “tiene como objetivo analizar un evento y comprenderlo en términos de sus aspectos menos evidentes (...) Intenta descubrir los elementos que componen la totalidad y las conexiones que explican su integración”. Se entiende así, que la investigación analítica “incluye tanto el análisis como la síntesis” (p. 269).

Bogdan y Taylor (1987) señalan que la característica de la investigación analítica “es el método cualitativo riguroso para arribar a un ajuste perfecto entre los datos y las explicaciones de los fenómenos sociales” (p. 156).

Dada las definiciones anteriores, los objetivos de la investigación y la metodología empleada, puede afirmarse que la misma es de tipo analítica, ya que se fundamenta en el estudio de las relaciones que se establecerán en la investigación, debido a su naturaleza cualitativa y a la naturaleza de los fenómenos a estudiar: mediación y hábitos alimentarios.

*Diseño.* El diseño de la investigación “se refiere al plan o estrategia concebida para obtener la información que se desea” (Hernández et al. 2010, p. 98).

En el caso de la presente investigación, no se busca manipular ni controlar las variables para el alcance de los objetivos, por lo cual, el diseño de investigación empleado es no experimental. Definida por Hernández et al. (2010) como “estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos” (p. 205).

A su vez, la presente investigación empleó o recurrió a fuentes directas, es

decir, los objetos de estudio en su ambiente natural, por ello, se plantea que es una investigación de campo, que según Sabino (2002):

Son las que se refieren a los métodos a emplear cuando los datos de interés se recogen en forma directa de la realidad, mediante el trabajo concreto del investigador, lo cual le permite cerciorarse de las verdaderas condiciones en que se han conseguido sus datos, haciendo posible su revisión o modificación en el caso de que surjan dudas respecto a su calidad. (p. 89)

Sobre la base de los puntos desarrollados anteriormente se concluye que la investigación es analítica no experimental de campo.

### *Metodología*

La presente investigación se desarrolló bajo el Método Comparativo Continuo (MCC) de la teoría fundamentada, ya que establece una explicación sobre la mediación de los adultos significativos en la formación de hábitos alimentarios, planteando comparaciones constantes entre diversos aspectos de la investigación, teorías, opiniones, resultados. Lo cual conlleva al planteamiento realizado por Strauss y Corbin (2002) referido a que la propuesta del método comparativo continuo está orientada en la formulación de teorías fuertemente sustentadas en los hechos, mediante la integración de procesos inductivos y deductivos.

### *Unidad de Análisis, Poblaciones y Muestras*

*Unidad de Análisis.* Las unidades de análisis están definidas por Hernández et al. (2010) como “los casos o elementos a estudiar, es decir, sujetos, sucesos o comunidades de estudio” (p. 236). Por su parte, Martínez (2007) plantea que las

unidades de análisis son “la nueva realidad que emerge de las partes constituyentes (...) la estructura con su función y significado” (p. 51).

Se establece que la unidad de análisis de la presente investigación es el proceso de formación de hábitos alimentarios durante la niñez temprana. Se trata de una unidad de análisis compleja, en la que se interrelacionan: a) características de los niños y niñas de 0 a 6 años; b) triada familia, niño o niña y docente; c) mediación de los adultos significativos; d) factores sociales, culturales, psicológicos, entre otros.

*Poblaciones.* Debido a la complejidad de la unidad de análisis de la presente investigación, se requirió la recolección de datos de diversas poblaciones: grupos de madres, padres y representantes de niños de 0 a 6 años, grupos de niños de 0 a 6 años, docentes de los niños de la Sala Maternal Negra Hipólita y del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini, especialistas del área de formación de hábitos alimentarios (nutricionistas, licenciados en ciencia y cultura de la alimentación, antropólogos, psicólogos escolares).

Es importante mencionar que en el caso del objetivo específico número uno (1) se englobaron las descripciones de los hábitos alimentarios de dos poblaciones diferentes: madres o padres y docentes. Esto debido a que el tema central de la investigación radica en la mediación del adulto significativo en la formación de hábitos alimentarios de los niños y dichas poblaciones son considerados adultos significativos, es decir, que los mismos son los que establecen y/o influyen de manera directa en dicho proceso ya que sirven de modelos o ejemplos para la práctica de hábitos.

*Muestras.* Dado que la presente investigación posee un enfoque cualitativo, se tomó en cuenta la calidad de la información brindada por los grupos consultados, más que la representatividad de los mismos.

Según González-Rey (2007) “no es el tamaño del grupo el que define los procedimientos de construcción del conocimiento, sino las exigencias de información en relación con el modelo en construcción que caracteriza la investigación” (p. 80).

En relación a la aseveración presentada anteriormente, se puede decir que la efectividad, veracidad y pertinencia de los datos hallados durante el estudio de una muestra, dependerá más de la calidad de la información suministrada que del tamaño del grupo. Aquí radica uno de los aspectos fundamentales de la investigación cualitativa, lo cual se fundamenta en estudiar todos los datos involucrados con el objeto de estudio de lo específico a lo general, tomando en consideración la integralidad de las características o factores que afectan el fenómeno en estudio.

Dado que el método empleado en la presente investigación fue el MCC, es importante destacar que dicho método contempla, para la selección de las muestras, una estrategia que denomina muestreo teórico definida por Strauss y Corbin (2002) como:

Recolección de datos guiada por los conceptos derivados de la teoría que se está construyendo y basada en el concepto de hacer comparaciones, cuyo propósito es acudir a lugares, personas o acontecimientos que maximicen las oportunidades de descubrir variaciones entre los conceptos y que hagan más densas las categorías en términos de sus propiedades y dimensiones. (p. 219)

Bajo la estrategia del muestreo teórico, se realizan selecciones en los siguientes espacios y grupos de personas:

1. Áreas de comedor de los centros educativos Sala Maternal Negra Hipólita y Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini.
2. Salones de la Sala Maternal Negra Hipólita y del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini.
3. Actividades desarrolladas en los ambientes de aprendizaje sobre temas de alimentación y hábitos alimentarios.
4. Madres, padres o representantes de los niños de la Sala Maternal Negra Hipólita y del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini.
5. Niños de la Sala Maternal Negra Hipólita (edades comprendidas entre los 6 meses y 2 años de edad) y del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini (niños entre los 3 y 6 años de edad) con el consentimiento informado de sus padres (Ver anexo 11).
6. Docentes de los niños de los centros educativos Sala Maternal Negra Hipólita y del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini.
7. Profesionales del área de nutrición, ciencia y cultura de la alimentación, psicólogos escolares, antropólogos y doctor en educación.

#### *Recolección y Análisis de Datos*

En el año 2013 Requena afirma:

En el MCC, como en cualquier método de enfoque cualitativo, la recolección de datos y el análisis de éstos no se realizan en momentos separados; antes

bien, tales procesos se realizan siguiendo un movimiento de zigzag e integradamente a lo largo de la investigación. (p. 38)

Sin embargo, para favorecer la comprensión de la metodología de la investigación, a continuación se presentan por separado las técnicas de recolección de datos y las técnicas de análisis de datos.

*Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.* Para la presente investigación se recolectaron datos primarios y secundarios. Los primarios consisten en “aquellos datos que surgen del contacto directo con la realidad empírica, el investigador emplea para su recolección sus propios instrumentos o técnicas, las cuales reflejarán necesariamente, toda la compleja variedad de situaciones que se presentan a nivel real” (Sabino, 2002, p. 144). En esta investigación, los datos primarios consistieron en visitar los espacios donde se desarrollan actividades relativas a la alimentación en los dos centros educativos en los dos centros educativos seleccionados y entrevistar a los adultos significativos y niños de 0 a 6 años de edad de dichas instituciones, para recoger los datos directamente de la fuente en estudio

Por su parte, los datos secundarios, según Sabino (2002) “son registros escritos que proceden también de un contacto con la práctica pero que ya han sido escogidos y muchas veces procesados por otros investigadores” (p. 144). En la presente investigación, este tipo de datos se recogió a partir de la revisión de la literatura relacionada con el tema en estudio.

A continuación se presentan las definiciones de las técnicas empleadas en la presente investigación, así como las especificaciones de las mismas y los

instrumentos empleados.

1. La encuesta, definida por Sabino (2002) como “una técnica en la cual el investigador busca recaudar datos, por medio de un cuestionario prediseñado, y no modifica el entorno ni controla el proceso que está en observación” (p. 147). En la presente investigación se aplicó la encuesta como sigue:

1.1 Encuesta a cincuenta y siete (57) madres, padres y/o representantes de los niños de los centros educativos Sala Maternal Negra Hipólita y Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini. Instrumento: Cuestionario de preguntas abiertas y cerradas adaptado al grupo al que fue dirigido (ver Anexo 1). El instrumento fue enviado por medio de las maestras de aula, para que se completara desde sus hogares. Los datos arrojados de la parte de la encuesta conformada por preguntas cerradas sirvieron como insumo o paso inicial para orientar la elaboración de la guía de entrevistas que se realizaron posteriormente, mientras las respuestas de las preguntas abiertas sirvieron para el sustento o basamento proveniente de las experiencias u opiniones de la muestra, en el análisis de los resultados, dada la naturaleza cualitativa de la investigación.

2. La entrevista es una de las técnicas que puede adaptarse a la forma coloquial del grupo de estudio siendo de estructura libre. Requiere entrenamiento para no influir en las respuestas de los entrevistados (Martínez, 2007). Dicha técnica, desde el punto de vista del método, es “una forma específica de interacción social que tiene por objeto recolectar datos para una indagación” (Sabino, 2002, p. 153). En la presente investigación se empleará la entrevista como sigue:

2.1 Entrevista estructurada a cinco (5) de las madres, padres y/o representantes de los niños de los centros educativos Sala Maternal Negra Hipólita y Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini, cuyas respuestas del cuestionario inicial, arrojaron insumos significativos que requerían un mayor nivel de profundización para el análisis de la investigación. Instrumentos: guía de entrevista (ver Anexo 2), grabador de audio y cuaderno de notas.

2.2 Entrevista semiestructurada a tres (3) niños de 1er y 2do grupo del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini. Instrumentos: guía de entrevista (ver Anexo 3), grabador de audio y cuaderno de notas.

2.3 Entrevista estructurada a dos (2) nutricionistas especializadas en la formación de hábitos alimentarios. Instrumentos: guía de entrevista (ver Anexo 4), grabador de audio y cuaderno de notas.

2.4 Entrevista estructurada a una (1) licenciada en ciencia y cultura de la alimentación. Instrumentos: guía de entrevista (ver Anexo 5), grabador de audio y cuaderno de notas.

2.5 Entrevista estructurada a una (1) psicóloga escolar. Instrumentos: guía de entrevista (ver Anexo 6), grabador de audio y cuaderno de notas.

2.6 Entrevista estructurada a un (1) doctor en Educación, mención en estudio y evaluación de la creatividad. Instrumentos: guía de entrevista (ver Anexo 7), grabador de audio y cuaderno de notas.

2.7 Entrevista estructurada a dos (2) docentes de Educación Preescolar del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini. Instrumentos: guía de entrevista

(ver Anexo 8), grabador de audio y cuaderno de notas.

2.8 Entrevista estructurada a dos (2) antropólogos. Instrumentos: guía de entrevista (ver Anexo 9), grabador de audio y cuaderno de notas.

3. La observación científica, definida por Sabino (2002) como:

El uso sistemático de nuestros sentidos en la búsqueda de los datos que se necesitan para resolver un problema de investigación (...) es percibir activamente la realidad exterior con el propósito de obtener los datos que, previamente, han sido definidos como de interés para la investigación. (pp. 146-147)

En la presente investigación se empleó la observación científica como sigue:

3.1 Observación no participante de las estrategias de enseñanza y aprendizaje y empleadas en las aulas de clases durante actividades relacionadas con el tema de alimentación y nutrición, en los centros educativos Sala Maternal Negra Hipólita y Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini. Instrumentos: guía de observación (ver Anexo 10), grabador de audio y cuaderno de notas.

3.2 Observación no participante de los hábitos alimentarios practicados por los niños durante las horas de merienda y/o comida en los espacios destinados para tal fin, en los centros educativos Sala Maternal Negra Hipólita y Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini. Instrumentos: guía de observación (ver Anexo 10), grabador de audio, cámara de video y cuaderno de notas.

4. Revisión de literatura técnica, la cual se refleja en el marco teórico del presente informe y a lo largo del desarrollo de la investigación y del análisis de

resultados de la misma como parte del MCC.

*Técnicas de Análisis de Datos.* Debido al enfoque cualitativo y al método comparativo continuo que empleó la presente investigación, se tomaron como técnicas de análisis las definitorias de dicho método, las cuales son de acuerdo con Strauss y Corbin (2002) la pregunta y la comparación continua; éstas se emplearon paralelamente a lo largo del proceso investigativo. Es importante mencionar que en el caso de la presente investigación se compararon constantemente las teorías, opiniones, informaciones y resultados que fueron producto de la misma.

Otra de las técnicas empleadas en la presente investigación fue la triangulación. Denzin (1989, c.p. Flick, 2007) señala la existencia de cuatro tipos de triangulación, las cuales se basan en realizar comparaciones constantes entre los resultados del procesos investigativo. Dichos tipos son 1. Triangulación del investigador, 2. Triangulación metodológica, 3. Triangulación de datos, 4. Triangulación teórica.

En el caso de la presente investigación, se emplearon las triangulaciones siguientes:

1. Triangulación de datos. Debido a que de un mismo fenómeno se emplearán datos de diferentes fuentes, en este caso: docentes, familiares, niños, documentos.
2. Triangulación dentro del método. La cual es una subdivisión de la triangulación metodológica y consiste en emplear instrumentos o técnicas diferentes, para el estudio de un mismo fenómeno, sin modificar o afectar el método. En el caso

de la presente investigación tenemos: entrevistas, encuestas, observaciones.

### *Procedimientos*

Hernández et al. (2010) establecen que en las investigaciones cualitativas “las proposiciones teóricas surgen de los datos obtenidos en la investigación, más que de los estudios previos. Es el procedimiento el que genera el entendimiento de un fenómeno educativo, psicológico, comunicacional o cualquier otro que sea concreto” (p. 687).

Coherentemente con el planteamiento anterior, el procedimiento desarrollado en la presente investigación para la construcción de teoría se basó en el procedimiento propuesto por Strauss y Corbin (2002) el cual subdivide el proceso en tres (3) subprocesos, que a pesar de que ocurren paso a paso, se nutren y fundamentan entre sí. Dichos subprocesos son:

1. Codificación abierta: “proceso analítico por medio del cual se identifican los conceptos y se descubren en los datos sus propiedades y dimensiones” (p. 110).

2. Codificación axial: análisis de los datos y de las categorías generadas por la codificación abierta, identificándose relaciones entre las mismas, seleccionando las que considere de mayor relevancia y ubicándolas en el centro del fenómeno en estudio. Posteriormente, esta codificación relaciona la categoría central con las otras categorías.

3. Codificación selectiva: “proceso de integrar y refinar la teoría” (p. 157). En la misma, se continúa el proceso de abstracción, selección e integración,

tomando en consideración las categorías principales, dentro de éstas la central, sus relaciones, para lograr establecer la teoría.

A continuación se presentan los pasos que constituyeron el procedimiento general de la investigación, los cuales son:

1. Entrega del cuestionario a las madres, padres y/o representantes de los niños correspondientes a cada uno de los centros educativos seleccionados para la investigación, gracias a la colaboración de las maestras de aula que apoyaron en el proceso de distribución del instrumento, cuyo principal era brindar insumos a la investigadora de las prácticas y conocimientos sobre los hábitos alimentarios que ponen en manifiesto con sus hijos las madres, padres y/o representantes en cuestión. (Es importante resaltar que previo a la recolección de datos que se analizan en el estudio, la investigadora posee años de experiencia en el área; siendo actualmente Directora Nacional de Educación del INN, lo cual explica que al iniciarse la investigación, la misma cuenta con conocimientos y prácticas, que sin duda, intervienen en la investigación. Así pues, cuando se señala que la recolección de datos se inicia con la entrega del cuestionario a las madres, padres y representantes, se refiere a la primera acción relacionada con la ejecución de la investigación).

2. A partir de la recepción de cincuenta y siete (57) cuestionarios respondidos, de su transcripción y análisis como punto de partida y orientación para la elaboración de la guías de entrevista que se aplicaron de manera posterior, se evidenciaron los aspectos de la investigación que era necesario profundizar para obtener resultados que esbozarán con mayor especificidad el fenómeno en estudio.

3. Asignación de un código a las encuestas realizadas como paso inicial de la investigación a los padres, madres y representantes de la Sala Maternal Negra Hipólita y el Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini, por lo cual los comentarios de éstos serán identificados con la letra R (representante) y un número que representa el orden en el que fueron transcritos los resultados de los mismos, seguido de dos puntos y un número que representa la línea donde se encuentra la evidencia discursiva que realizó el encuestado. Ejemplo: R7:3-4, significa que la aseveración fue hecha por el representante 7, registrada entre las líneas tres (3) y cuatro (4) del cuestionario correspondiente a dicho representante.

4. Elaboración de las guías de observación no participante, las cuales fueron aplicadas durante actividades pedagógicas relacionadas con el tema alimentario y en las horas de comidas y meriendas en ambos centros educativos, con la finalidad de visualizar las prácticas y hábitos alimentarios de los niños y niñas, así como la medicación de las docentes en lo que respecta al tema en cuestión.

5. Diseño de las guías de entrevistas que se aplicaron a las personas que conformaron la otra parte de la muestra, pertenecientes a los centros educativos en estudio, entre las cuales tenemos: dos (2) docentes (seleccionando la subdirectora de ambos centros educativos y la del 2do grupo de Educación Inicial), tres (3) madres y (2) padres de los niños y niñas que en el cuestionario inicial reflejaron en sus respuestas mayor coherencia entre las preguntas abiertas y las cerradas. (3) niños de 1er y 2do grupo de Educación Inicial, los cuales mostraron durante el proceso de observación no participante, prácticas de hábitos alimentarios adecuados e

inadecuados, en lo que respecta a uso de utensilios, manera de sentarse en la mesa, ingesta de todos los alimentos presentes en el plato, entre otros.

Otras de las guías de entrevistas diseñadas y aplicadas fueron las realizadas a los distintos especialistas del área de formación de hábitos alimentarios: un (1) doctor en Educación, mención estudio y evaluación de la creatividad, una (1) psicóloga escolar, dos (2) nutricionistas, dos (2) antropólogos, una (1) licenciada en ciencia y cultura de la alimentación.

6. A partir del texto de las diecisiete (17) entrevistas transcritas, se enumeraron las líneas de las mismas y se procedió a su codificación con el objeto de acceder al universo de significados de los entrevistados sobre la visión, las percepciones y las prácticas en torno a la formación de hábitos alimentarios y la mediación, para orientar al lector sobre las evidencias discursivas presentadas por los entrevistados durante los análisis.

Los códigos para referir los fragmentos de las entrevistas quedaron estructurados de la siguiente manera:

Entrevistas de los niños:

Letra inicial del primer nombre y del primer apellido del niño, luego colocamos un punto y seguidamente la letra N que significa niña o niño y luego un número que variará según la edad del entrevistado. Por último se colocaron dos puntos seguido de dos números separados por un guion que representa donde ubicar la línea donde empieza y finaliza la evidencia discursiva que se utilizó en el análisis correspondiente a la entrevista realizada. Ejemplo: MA.N5:7-8, lo cual significa que

el planteamiento fue hecho por Michelle Arias, niña de 5 años, entre las líneas 7 y 8 de su entrevista.

#### Entrevistas de los especialistas:

Letra inicial del primer nombre y del primer apellido del entrevistado, luego colocamos un punto y seguidamente la abreviatura de la profesión del entrevistado, es decir: NUTRI (nutricionista) ANTRO (antropólogo) CCA (licenciada en Ciencia y Cultura de la Alimentación) DRE (Dr. En Educación) PSIC (psicóloga escolar).

Seguidamente un punto con un número que varía según la fecha en que fue entrevistado cada especialista en la investigación, cuando son más de uno. Por último se colocaron dos puntos seguido de dos números separados por un guion que representa dónde ubicar la línea en la que empieza y finaliza la evidencia discursiva que se utilizó en el análisis correspondiente a la entrevista realizada. Ejemplo: YB.NUTRI2:10-15. Lo cual significa que el planteamiento fue hecho por Yosmar Briceño, segunda nutricionista entrevistada, registrado ente las líneas 10 y 15 de su entrevista.

#### Entrevistas de las madres y/o padres:

Letra inicial del primer nombre y del primer apellido del entrevistado, luego colocamos un punto, seguidamente la letra M o P que significa madre o padre según el caso y luego la letra N con un número que variará según la edad del hijo del entrevistado. Por último se colocaron dos puntos seguido de dos números separados por un guion que representa dónde ubicar la línea en la que empieza y finaliza la evidencia discursiva que se utilizó en el análisis correspondiente a la entrevista

realizada. Ejemplo: CA.PN3:39-45, lo cual significa que el planteamiento fue hecho por Cristian Arias, padre de niño de 3 años, registrado entre las líneas 39 y 45 de su entrevista.

Entrevistas de las docentes:

Letra inicial del primer nombre y del primer apellido del entrevistado, luego colocamos un punto y seguidamente la abreviatura DOC (docente) acompañado con SM (si es de la Sala Maternal) o JI (si es del Jardín de Infancia). Y para finalizar se colocaron dos puntos y dos número separados por un guion que representa la línea de inicio y final donde se puede encontrar la evidencia discursiva que se utilizó en el análisis correspondiente a la entrevista realizada Ejemplo: MDM.DOCJI:11-12. Lo cual significa que el planteamiento fue hecho por: Marlene Da Mata, docente del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini, en la línea 11 y terminó en la 12 de su entrevista.

En la Tabla 3 se muestran los nombres de los entrevistados, su rol y/o profesión y el código asignado.

Tabla 3

*Códigos de entrevistados.*

Código	Nombre	Rol / Profesión
MA.N5	Michelle Arias	Niña
JC.N5	Jeremy Carrillo	Niño
AR.N3	Ana Rada	Niña
AP.NUTRI1	América Pirela	Nutricionista
YB.NUTRI2	Yosmar Briceño	Nutricionista
JY.ANTRO1	Julio Yacot	Antropólogo

Tabla 3 (continuación)

Código	Nombre	Rol / Profesión
VR.ANTRO2	Víctor Rosas	Antropólogo
BL.CCA	Betzaida López	Lic. en Ciencia y Cultura de la Alimentación
EDLC.DRE	Ernesto De La Cruz	Dr. en Educación
MP.PSIC	Margarita Palacios	Psicóloga
CM.MN3	Carmen Mendoza	Madre
CA.PN3	Cristian Arias	Padre
GP.PN1	Gregorio Parada	Padre
NB.MN2	Noris Boneth	Madre
YC.MN5	Yenny Carrillo	Madre
MDM.DOCJI	Marlene Da Mata	Docente
MV.DOCSSM	Milda Viña	Docente

7. Las entrevistas fueron trabajadas en primer lugar, analizándolas individualmente, reconstruyendo el caso y utilizando toda la información sobre ella (dimensión horizontal de análisis cualitativo o al interior del caso) y, en segundo lugar, analizando las diferentes categorías en comparación entre el total de entrevistas (dimensión vertical del análisis cualitativo o comparación entre casos). Esta codificación es a la vez abierta y exhaustiva: todos los incidentes, todas las unidades se deben codificar. Poco a poco, la teoría se precisa y la codificación se vuelve cada vez más selectiva y coherente, teóricamente integrada. La codificación de los datos se acompaña de una reflexión teórica.

8. Se realizó una matriz de datos para cada una de las categorías generadas, a partir de las cuales se analizaron sus propiedades y sus relaciones (entre categorías y sus propiedades y entre categorías). Esta matriz permitió sistematizar la

información de las entrevistas e ir delimitando los próximos pasos a seguir: qué categorías no estaban aún del todo exploradas, qué tipo de entrevistados podía llegar a tener una percepción diferente del tema (muestreo teórico), en qué área profundizar.

9. Cada nuevo incidente observado fue integrado al contenido de categorías ya formuladas, lo que permitió el afinamiento de sus propiedades o la creación de nuevas categorías. Cuando cualquier nuevo incidente no involucró la reformulación de los conceptos y categorías, se alcanzó la saturación y fue posible discernir los límites de la aplicación y generalización de los conceptos. El proceso desembocó en una integración final de la teoría en función de la categoría central, de un eje narrativo que fue el corazón del fenómeno y lo resume en pocas frases, integrando todos o por lo menos el máximo de los datos recopilados acerca del fenómeno.

Es importante destacar que en varias ocasiones durante la presentación y análisis de los resultados la evidencia discursiva fue parafraseada por la investigadora y no citada textualmente, porque luego de que la misma hiciera el planteamiento varias personas lo apoyaban; en tales casos, se ha colocado sólo los códigos de las referidas personas junto a la cita principal.

## Capítulo IV. Resultados

### *Análisis de los Resultados*

En el presente capítulo se esbozan los resultados obtenidos de la investigación con respecto a los objetivos específicos planteados en la misma. Es importante resaltar que en todo momento a lo largo del desarrollo de los hallazgos se triangularon informaciones provenientes de: los sustentos teóricos en el área, las opiniones de los especialistas entrevistados, las acciones visualizadas en el proceso de observación no participante y los testimonios de los docentes, niños, niñas, madres y padres de los centros educativos participantes en la investigación, así como la experiencia en el área por parte de la investigadora.

Al iniciar la investigación se consideraba que podrían encontrarse hallazgos sobre la práctica de hábitos alimentarios saludables en la mayoría de los casos a estudiar. Sin embargo, a lo largo del desarrollo del capítulo se evidencia que no en todos los casos fue así, a pesar de que las instituciones educativas abordadas en la presente investigación tienen como población estudiantil a los hijos de los trabajadores del Instituto Nacional de Nutrición y los docentes y representantes de los mismos poseen conocimientos sobre alimentación y nutrición.

Otro aspecto que es necesario aclarar es que la investigadora consideró de vital importancia realizar previo a la presentación de los resultados de cada uno de los objetivos específicos, un análisis sobre las concepciones de los especialistas entrevistados sobre los hábitos alimentarios, tipos, componentes y factores influyentes, ya que al ser especialistas en esta área tienen un enfoque cognitivo previo

que influye directamente en sus opiniones y por ende en el proceso investigativo.

El análisis realizado a las concepciones de los especialistas no responde a ninguno de los objetivos específicos planteados, su presentación e indagación contribuye significativamente con la investigación, ya que sirve de basamento para establecer las comparaciones entre lo observado por la investigadora y las opiniones dadas por las docentes, madres, padres y niños.

#### *Hábito Alimentario*

En la Tabla 4 se presentan las diferentes opiniones dadas por los especialistas sobre la categoría hábito alimentario. Es importante tomar en consideración que la información del presente apartado no corresponde a ningún objetivo específico, tal y como se explicó anteriormente.

Tabla 4

*Informaciones recogidas de los especialistas, referente a la categoría: Hábito Alimentario.*

ENTREVISTADO	LÍNEAS	DECLARACIONES
AP.NUTRI1	6	Forman parte del carácter y de la forma de vida de una persona
	9	Forman nuestros estilos de vida
	9-10	Respuesta ante muchos estímulos que nos rodean
	10-11	Practicamos determinadas actividades porque forman parte de nuestras creencias
	11-12	Las creencias ayudan a desarrollar actitudes y acciones que son parte de los hábitos
	22-24	La publicidad y los medios de comunicación nos enseñan y aprendemos a valorar otros elementos que no precisamente son los más saludables
	54-55	No es solo lo que comemos, también es el cómo, dónde, cuándo, los horarios, con quién

Tabla 4 (continuación)

ENTREVISTADO	LÍNEAS	DECLARACIONES
YB.NUTRI2	6	Comprenden las costumbres que tiene una persona a la hora de comer
	7-8	Comprende la escogencia de los alimentos, la forma de preparación, en qué momento del día lo va a comer
BL.CCA	6	Están relacionados con la conducta en cuanto a la alimentación
	7	Arraigados desde la infancia y hasta la madurez
	7-8	Pueden variar según la cultura y lo que inculque la religión
	8	Los hábitos alimentarios están influenciados por muchas cosas y las costumbres que tienen en el hogar
JY.ANTRO1	6-7	Son parte de todas esas costumbres o acciones que realiza el ser humano
	7-8	Parten de dos hechos fundamentales que son: los hechos biológicos y los hechos culturales
	10	Los hábitos son toda esa serie de costumbres culturales
	11-12	Donde tenemos la ingesta de alimentos, inclusive sus efectos post ingesta que es lo que se conoce como alimenticio
EDLC.DRE	7	Son pautas de conductas, actitudes y comportamiento
	13-14	Unas pautas culturales y visuales
VR.ANTRO2	11-12	Conjunto de conocimientos tanto conscientes como inconscientes
	12-13	Prácticas que están relacionadas con ese conocimiento de la alimentación y nutrición
	20-21	La alimentación es un tema transversal, es un hecho social total
	21	Se relaciona con todos los demás aspectos de la vida
	23-24	Se integra completamente con el resto de la sociedad
	40	Existen hábitos alimentarios saludables y hábitos alimentarios que no lo son
	41-42	Los hábitos alimentarios no saludables vienen de la industrialización, de la producción en masa de alimentos, creación de una sociedad de consumo
43-44	Hábitos alimentarios saludables, son los que están relacionado con lo tradicional	

Las declaraciones presentadas en la Tabla 4, fueron analizadas y comparadas entre sí, estableciendo diversas relaciones (Figura 2).

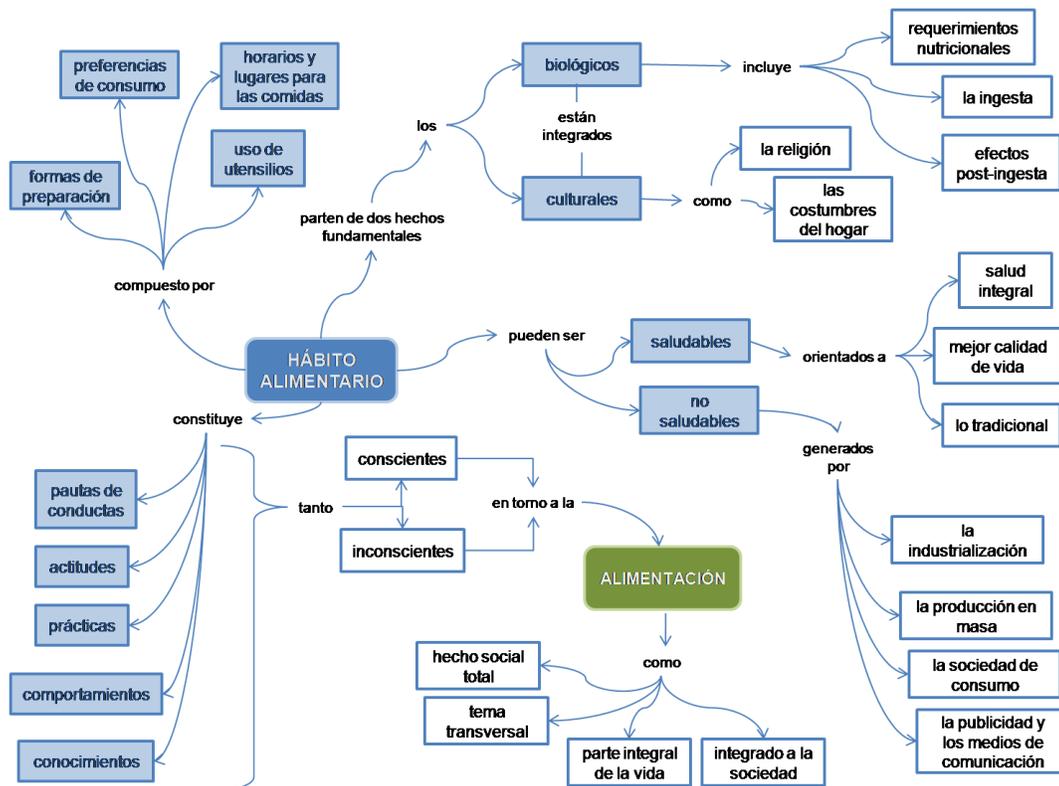


Figura 2. Informaciones recogidas de los especialistas, referente a la categoría: Hábito Alimentario

La Figura 2 muestra que los especialistas entrevistados:

1. Plantean lo que conciben como hábito alimentario, coincidiendo en su mayoría en que son pautas, rutinas, prácticas, actitudes o comportamientos conscientes o inconscientes que siguen las personas relativas a la alimentación. Vista como un hecho social total y como parte integral de la vida (JY.ANTRO1:10, EDUC.DRE1:7, VR.ANTRO2:11-12, 20-21).

2. Entienden que los hábitos alimentarios parten de dos hechos

fundamentales, los biológicos y los culturales, los cuales no pueden ser vistos de manera aislada porque se encuentran íntimamente relacionados (VR.ANTRO2:11-12). Comienzan su formación desde el nacimiento a través de la lactancia materna y se van modificando a medida que se propicia y desarrolla la interacción del niño con su entorno hasta llegar a la madurez (BL.CCA:7).

3. Consideran que existen dos tipos de hábitos alimentarios, *los saludables* (que entienden están orientados a lo tradicional), con miras del alcance de la salud integral y de una mejor calidad de vida y *los no saludables* que se generan a partir de múltiples factores como la industrialización, la producción en masa, la sociedad de consumo, la publicidad y los medios de comunicación (VR.ANTRO2:41-42, AP.NUTRI1:22-24).

En lo que respecta a lo saludable, se consideró como una subcategoría que emergió de la categoría central hábito alimentario y requiere ser analizada con mayor detalle en la presente investigación, con la finalidad de tener una orientación especializada sobre los aspectos que caracterizan los hábitos alimentarios saludables y así facilitar el análisis de los resultados obtenidos en la presente investigación.

*Hábito Alimentario Saludable.* En la Tabla 5 se muestran las evidencias discursivas que contribuyeron a la concepción de los hábitos alimentarios saludables por parte de los entrevistados, como una subcategoría emergente de la categoría central hábitos alimentarios.

Tabla 5

*Informaciones recogidas de los especialistas, referente a la sub-categoría: Hábitos Alimentarios Saludables.*

ENTREVISTADO	LÍNEAS	DECLARACIONES
AP.NUTRI1	14-15	Forman parte de la actitud, las creencias, los valores, las acciones de una persona ante determinado estímulo
	17-18	Genera cierto bienestar y satisfacción y mantiene cierto equilibrio
	27-28	Los hábitos son aprendizajes
YB.NUTRI2	10-11	Costumbres que nos aseguran tener un bienestar físico y emocional
	11-13	Comer tres veces al día y en las horas adecuadas, hacer meriendas, hacer actividad física, que las comidas contengan los alimentos recomendados en el Trompo de los alimentos, que contengan los vegetales
BL.CCA	11	Comer sano y equilibrado
	14-17	El Trompo de los Alimentos, el cual nos sirve de herramienta para orientarnos sobre cómo combinar los alimentos según los aportes que dan a nuestro organismo. Es una alimentación balanceada, saber combinar los alimentos de las diferentes franjas del trompo
	17	Consumo según nuestras necesidades nutricionales
	20	Las formas de preparación deberían ser horneadas, sancochadas, asadas
	21-22	Puedes variar los alimentos o balancearlos, pero si todo lo preparas frito no estás haciendo nada, todo debe estar vinculado
JY.ANTRO1	14-15	Conjunto de patrones culturales ligados a la alimentación una repercusión positiva en el individuo
	15-16	Positivos en lo social porque beneficia a ese ser humano en su conjunto

Tabla 5 (continuación)

ENTREVISTADO	LÍNEAS	DECLARACIONES
VR.ANTRO2	43-44	Hábitos alimentarios saludables, es el que está relacionado con lo tradicional, lo rural, el campo, la tradición o cultura alimentaria de nuestros antepasados
	53-54	Entonces para hablar de la cultura alimentaria saludable, debemos hablar de la agricultura de subsistencia y todo lo que ella produce, bien sea agricultura con el conuco
EDLC.DRE	19-20	Pautas que buscan mantener la salud y evitar eso que llaman los expertos enfermedades crónicas no transmisibles
	25-26	Frecuencia de consumo de alimentos que me permitan preservar la salud

La integración de las opiniones realizadas por los especialistas sobre sus concepciones de hábitos alimentarios saludables se presentan en la Figura 3.

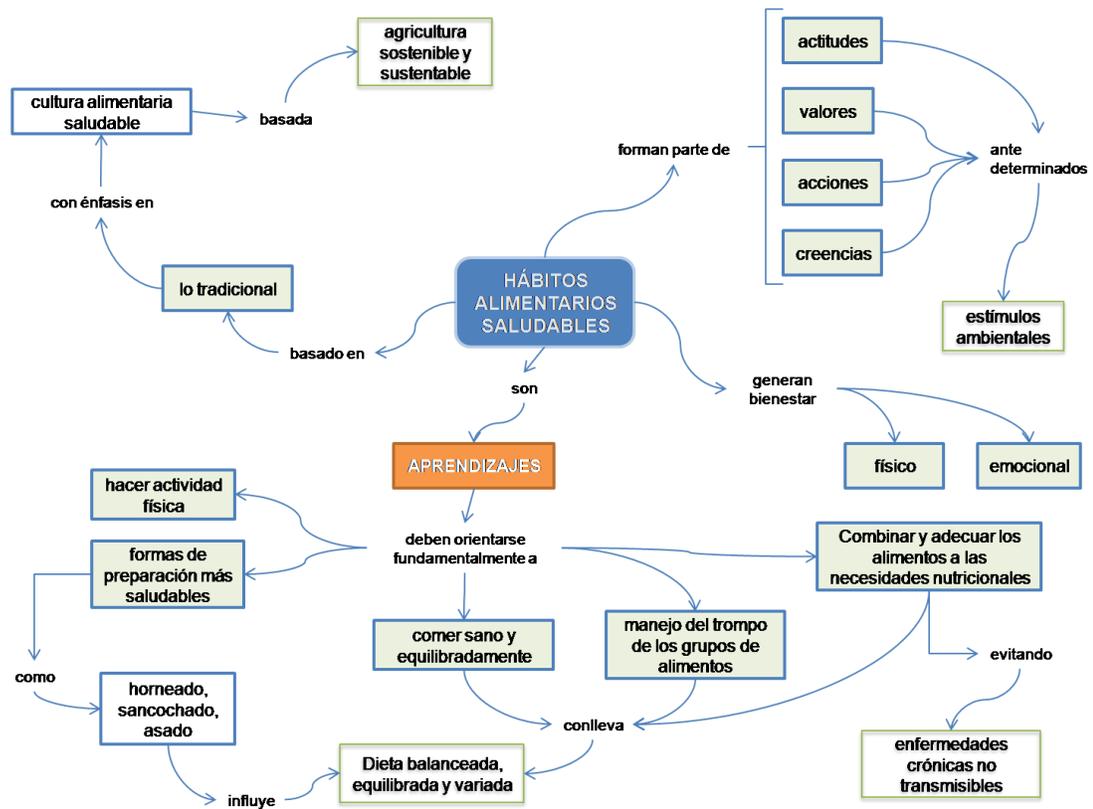


Figura 3. Concepción sobre hábitos alimentarios saludables según los especialistas entrevistados.

Al realizar el análisis sobre las concepciones de los entrevistados referente a la subcategoría hábitos alimentarios saludables, los mismos coincidieron en:

1. Son aprendizajes (AP.NUTRI1:27-28) que deben orientarse principalmente a la puesta en práctica de acciones que promuevan estilos de vida saludables, tales como hacer actividad física, comer sano, equilibrado y variado, emplear formas de preparación más saludables basadas en lo tradicional, usar el

Trompo de los Alimentos como herramienta para combinar los alimentos en cada comida, promover la agricultura sostenible y autosustentable , todo ello contribuirá a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (VR.ANTRO2:43-44, BL.CCA:11, 14-17, YB.NUTRI2:11-13).

2. Generan una repercusión positiva en el individuo ya que le genera bienestar físico y emocional y forman parte de sus actitudes, valores, acciones y creencias ante determinados estímulos ambientales. Véase (AP.NUTRI1:14-15, 17-18, YB.NUTRI2:10-11).

3. Se encuentran basados en lo tradicional y responden a las necesidades nutricionales de las personas en sus diferentes grupos de edades.

4. Conllevan a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y al alcance de la salud integral de las personas.

En el apartado siguiente inicia el análisis de los resultados por cada uno de los objetivos planteados en la investigación.

*Hábitos Alimentarios de Madres, Padres y Docentes de la Sala Maternal Negra Hipólita y del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini*

Comenzando con el análisis que corresponde al objetivo N° 1 cuyo enunciado es: describir los diferentes hábitos alimentarios de las madres, padres y docentes de niños de 0 a 6 años de edad, pertenecientes a dos instituciones educativas del Municipio Libertador, se puede decir que para la recolección de datos de este objetivo, se dividieron los aspectos que conforman los hábitos alimentarios en cinco 5 subcategorías, los cuales son: selección y compra de alimentos, preferencias de

consumo, formas de preparación, horarios y lugares de comida y utilización de utensilios para la alimentación.

En la Tabla 6 se pueden apreciar las evidencias discursivas de las entrevistas de tres (3) de las madres y dos (2) de los padres de los niños y niñas de la Sala Maternal Negra Hipólita y del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini que dan sustento a las categorías y sub categorías emergentes el análisis realizado.

Tabla 6

*Informaciones recogidas de los entrevistados sobre hábitos alimentarios de madres, padres y docentes de la Sala Maternal Negra Hipólita y el Jardín de Infancia Amando González Puccini.*

SUB CATEGORÍA	ENTREVISTADO	LÍNEAS	EJEMPLO
PREFERENCIAS DE CONSUMO PREFERENCIAS DE CONSUMO	MDM.DOCJI	11-16	CM.MN3:13-16 tengo gran debilidad por el Lipton de durazno y por los perros calientes de la calle. ¡Es increíble que en mi casa preparo los perros con los mismos ingredientes y no saben igual! adicionalmente tengo el carrito frente a mi casa, es decir, súper cómodo”.
		18	
		22	
		23	
	MV.DOCSM	8-9	
		9-10	
	CA.PN3	14-16	
	CM.MN3	15-16	
	GP.PN1	12-13	
		13-14	
14-15			
		15	
NB.MN2	44-46	15-18	
YC.MN5		22	

Tabla 6 (continuación)

SUB CATEGORÍA	ENTREVISTADO	LÍNEAS	EJEMPLO
USO DE UTENSILIOS	MDM.DOCJI	17-24	GP.PN1:16-20: “Tengo que ser sincero y decirte que en muchas ocasiones como en una ollita que he tenido desde siempre y mayormente como con cucharilla sin importar que comida sea. Mi hijo me dice por ejemplo ¡Papá mi maestra me dice que la comida se pica con el cuchillo!, pero de verdad que disfruto comer en mi envase y usar mi cucharilla como único cubierto, ya estoy mal acostumbrado”.
	CM.MN3	18-20	
	NB.MN2	29-33	
SELECCIÓN Y COMPRA DE ALIMENTOS	MDM.DOCJI	25-26	MDM.DOCJI:27-28 “nuestros gustos, conseguir lo que nos gusta y el dinero disponible que tengamos al momento de comprar, son aspectos que influyen”. NB.MN2:44-45 “algo que no puede faltar en la casa, son las salchichas y el diablito, diría que es el relleno preferido de mis hijos para el pan y las arepas, a pesar de que sé que tienen mucha grasa”.
	CA.PN3	22	
	NB.MN2	21-25	
FORMAS DE PREPARACIÓN	YC.MN5	15-16	NB.MN2:18-20 “Otra cosa que debo mejorar es que consumo muchas frituras, de hecho en mi casa esa es la forma de preparación por excelencia”.
	NB.MN2	18-20	
	MDM.DOCJI	14-15	
	MV.DOCSM	25	

Tabla 6 (continuación)

SUB CATEGORÍA	ENTREVISTADO	LÍNEAS	EJEMPLO
LUGARES Y HORARIOS DE COMIDA	MDM.DOCJI	18-19 20 20-21	CM.MN3:21-26: “Con los horarios y lugares de comida de verdad que de lunes a viernes soy juiciosa y como a las horas, pero los fines de semana ¡soy un desastre! (entre risas) como lo que sea, donde sea y a la hora que me provoque, de hecho, creo que eso cofunde a veces a mi hijo, que viene acostumbrado al ritmo de la escuela y por eso mayormente a él si tengo que darle comida a la hora, pero yo, nada que ver”.
	MV.DOCSM	25-26	
	CM.MN3	21-26	MV.DOCSM:13-16, diciendo: “Con lo de los horarios y los lugares de comida, cumplo las horas adecuadas de lunes a viernes, pero los domingos siempre hacemos solo dos comidas y acostumbro preparar pasticho o hervido de costilla, son platos que me fascinan y a mis hijos y mis viejos también”.
	CA.PN3	17-20 20-22 35-37 48	
	GP.PN1	21-22	
	NB.MN2	26-28	YC.MN5
	YC.MN5	17-20 21-22	

Luego del análisis y establecimiento de las relaciones entre las declaraciones dadas por los docentes, madres y padres de los niños de 0 a 6 años de edad de la Sala Maternal Negra Hipólita y del Jardín de Infancia Amando González Puccini con respecto a sus hábitos alimentarios, las cuales se visualizan en la Figura 4.

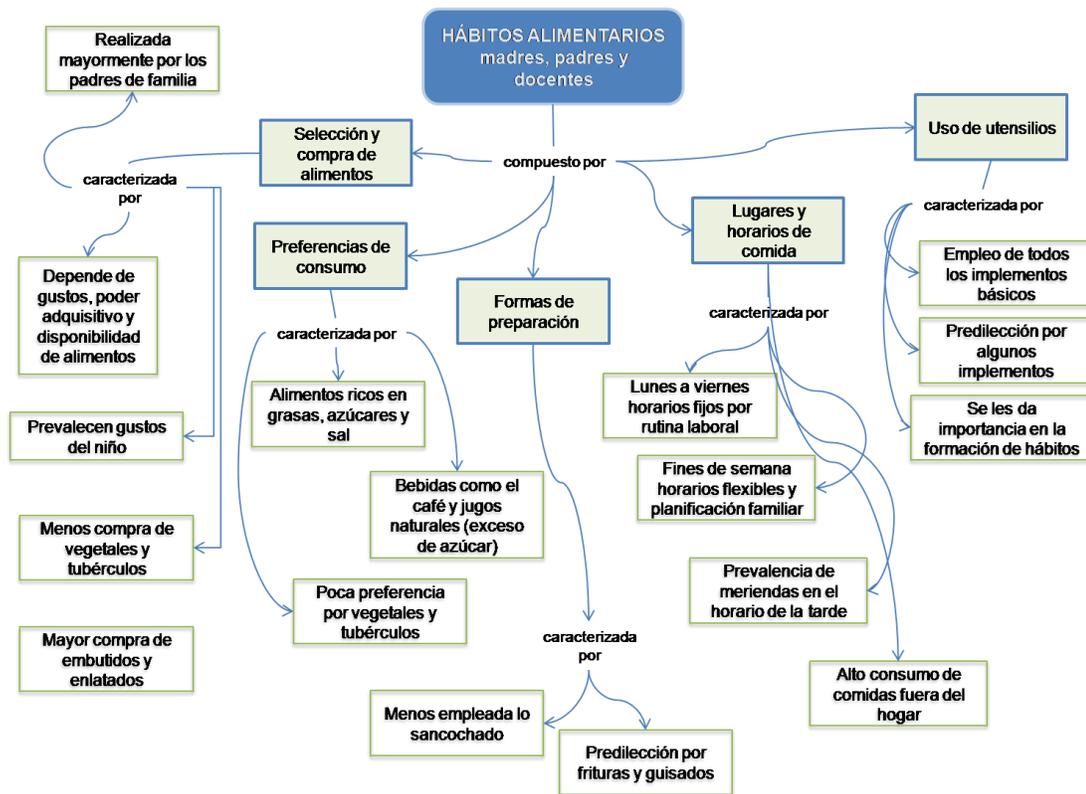


Figura 4. Componentes de los hábitos alimentarios de las madres, padres y docentes de la Sala Maternal Negra Hipólita y el Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini.

A continuación se presentan los hallazgos obtenidos sobre los hábitos alimentarios de las madres, padres y docentes de los niños de 0 a 6 años de edad de las instituciones educativas Sala Maternal Negra Hipólita y Jardín de Infancia Amando González Puccini, presentados en la Figura 4.

*Selección y Compra de Alimentos.* La selección y compra de alimentos es uno de los aspectos fundamentales que intervienen en los hábitos alimentarios, ya que de ello depende cuáles serán los alimentos que se consumirán. Los entrevistados coincidieron en lo que sigue:

- El momento de la compra y selección de los alimentos es un aspecto fundamental donde se ponen en manifiesto múltiples factores, tales como: gustos,

poder adquisitivo, disponibilidad de alimentos, entre otros. Evidencia de ello es (MDM.DOCJI:27-28) “nuestros gustos, conseguir lo que nos gusta y el dinero disponible que tengamos al momento de comprar, son aspectos que influyen”.

- Las compras son realizadas mayormente por el padre de la familia en los establecimientos de alimentos cercanos a su vivienda durante los fines de semana y se fundamenta la elección de los alimentos en los que son agradables o predilectos para los niños, lo cual, en muchos casos, impide que el niño consuma la diversidad de alimentos que necesita, ya sea por desagrado o porque nunca los ha probado y por ende el padre no sabe si le agradarán y prefiere no comprarlos. Véase por ejemplo (NB.MN2:21-25, CA.PN3:16-17, CM.MN3:44-46).

- Los alimentos que menos se compran son los vegetales y tubérculos, tal y como plantea GP.PN1:13-14 y los que más se compran son los embutidos y enlatados (salchichas, diablitos, entre otros) los cuales son altos en grasa y sal, muestra de ellos es lo planteado por NB.MN2:44-45 “algo que no puede faltar en la casa, son las salchichas y el diablito, diría que es el relleno preferido de mis hijos para el pan y las arepas, a pesar de que sé que tienen mucha grasa”.

Los hallazgos obtenidos con respecto al punto de compra y selección de alimentos en la presente investigación, coincide con lo planteado por Pirela y Calderón (2006), quienes señalan que los padres de familia venezolanos compran los alimentos según el agrado de sus hijos, con la finalidad de garantizar que reciban el alimento, sin saber muchas veces si son o no saludables.

*Preferencias de Consumo.* Este apartado se refiere a los alimentos y bebidas

que son predilectos por parte de los entrevistados, sobre lo cual coincidieron en lo que sigue:

- Gran parte de la muestra estudiada reflejó el agrado por alimentos ricos en grasas, azúcares y sodio (sal), así como de carbohidratos, siendo los más resaltantes: salsas para untar, refrescos, perros calientes y hamburguesas, justificando dicho consumo por la facilidad de preparación y/o acceso a los mismos. (Véase CA.PN3:15-16, GP.PN1:15, NB.MN2:16-20, YC.MN5:15-16). Una de las evidencias más explícitas de dicho planteamiento es lo expuesto por CM.MN3:

Tengo gran debilidad por el Lipton de durazno y por los perros calientes de la calle. ¡Es increíble que en mi casa preparo los perros con los mismos ingredientes y no saben igual! adicionalmente tengo el carrito frente a mi casa, es decir, súper cómodo. (13-16)

Dicho planteamiento según el punto de vista de la investigadora radica en la gran oferta de dichos productos en el mercado nacional y por supuesto en los medios de comunicación. Todos los expendios de alimentos ofrecen a la población, alimentos altamente procesados y modificados, sin importar el perjuicio que los mismos hacen a su salud.

- En lo que respecta a las bebidas, hay preferencia por el café y si bien es cierto que plantearon agrado por los jugos naturales, expresaron colocarles una cantidad de azúcar, que supera la recomendación diaria del consumo de ésta, la cual según el INN (2015a) es de máximo 3 cucharaditas al día. Muestra de lo anterior es lo expresado por MV.DOCSM:10-12 “me fascina el café y los jugos naturales

preferiblemente cítricos, pero el problema es que sé que les echo mucha azúcar”.

Los resultados obtenidos coinciden con lo planteado por el INN en su estudio de Sobrepeso y Obesidad llevado a cabo en el año 2008, el cual refiere que la población venezolana tiene una preferencia de consumo por alimentos industrializados, con alto contenido de grasas, azúcares y sodio, lo cual es uno de los factores que ubica el índice de sobrepeso y obesidad en Venezuela en un 38,06%, convirtiéndose en un problema de salud pública.

- Otro resultado obtenido es la poca preferencia de consumo de vegetales y/o tubérculos, lo cual se sustenta con lo expuesto por GP.PN1:13-15, el cual afirma “Sé que los vegetales son saludables, pero de verdad no me gustan, por eso muy raro que los compre. Lo que si me gusta es el tomate, la lechuga y la zanahoria”.

Con respecto a lo antes expuesto el INN (2008) plantea que el consumo de vegetales por parte de la población mayor a 18 años es a través de aliños, lo cual no garantiza la cantidad suficiente de dicho alimento para lo requerido por la población.

*Formas de Preparación.* Las formas de preparación de los alimentos es uno de los aspectos más importantes en la práctica de hábitos alimentarios, ya que si las técnicas culinarias empleadas no son saludables, contribuirán con el deterioro progresivo del organismo, a continuación se presentan los resultados obtenidos, los cuales son:

- Predilección de los entrevistados por las frituras, preparaciones en salsa o guisadas, lo cual puede repercutir en la salud de los mismos, por el alto

consumo de grasas no saturadas y sal. Un ejemplo de lo antes expuesto es la aseveración hecha por NB.MN2:18-20 “Otra cosa que debo mejorar es que consumo muchas frituras, de hecho en mi casa esa es la forma de preparación por excelencia” adicionalmente véase (MDM.DOCJI:12-16, CA.PN3:15).

No hay duda que muchas veces aquellos alimentos que hacen daño al organismo son los que más se consumen, prevaleciendo la satisfacción por encima de la prevención, esta idea se fundamenta en el planteamiento realizado por Pirela y Calderón (2006).

Por otro lado, el Estudio de Sobrepeso y Obesidad llevado a cabo por el INN en el año 2008 (INN, 2015e) plantea que las frituras es la forma de preparación con mayor porcentaje de predilección por parte de la población entre los 18 y 40 años de edad, por lo cual la investigadora hace la aseveración de que a pesar de que han transcurrido varios años desde que se realizó el estudio del INN, ese aspecto sigue arrojando resultados similares, por lo menos en el caso de la muestra estudiada en este proceso investigativo.

*Lugares y Horarios de Comida.* El lugar y los tiempos que las personas dedican a la alimentación es un aspecto fundamental para las prácticas de hábitos alimentarios saludables, ya que esa toma de decisión influye directamente en su desarrollo integral. En este aspecto los entrevistados plantean que:

- De lunes a viernes mantienen un horario y lugar de comida establecido dada la jornada laboral, el cual es: desayuno entre 7:00 y 8:00am; almuerzo de 12 a 1:00pm en la mesa del comedor de cada oficina o en los expendios de alimentos

ubicados en las inmediaciones de su lugar de trabajo según sea el caso. Por su parte el horario de comidas de las maestras es desayuno a las 6:00am, almuerzo a la 1:00pm.

- Con respecto a las meriendas, todos plantearon que raras veces hacen meriendas en la mañana, mayormente en la tarde y alternan entre frutas, dulces y café.

Diversos planteamientos sustentan la aseveración hecha anteriormente Véase (MDM.DOCJI:20, GP.PN1:21-22, NB.MN2:26-27, YC.MN5:17-18), siendo un ejemplo de las mismas lo expuesto por CM.MN3:

Con los horarios y lugares de comida de verdad que de lunes a viernes soy juiciosa y como a las horas, pero los fines de semana ¡soy un desastre! (entre risas) como lo que sea, donde sea y a la hora que me provoque, de hecho, creo que eso confunde a veces a mi hijo, que viene acostumbrado al ritmo de la escuela y por eso mayormente a él si tengo que darle comida a la hora, pero yo, nada que ver. (21-26)

- Los fines de semana los horarios y lugares de comida varían en función a la planificación de actividades familiares que tienen cada uno, pero el día sábado prevalece la comida fuera del hogar y los domingos en casa con preparaciones especiales como: hervidos, pastichos, pabellón criollo, entre otros. Sustenta lo anterior lo expresado por MV.DOCSM:

Con lo de los horarios y los lugares de comida, cumplo las horas adecuadas de lunes a viernes, pero los domingos siempre hacemos solo dos comidas y acostumbro preparar pasticho o hervido de costilla, son platos que me

fascinan y a mis hijos y mis viejos también. (13-16)

- Otro aspecto que es importante resaltar en este apartado, es el constante consumo de comida en la calle por parte de la madres y padres los cuales expresan que dado que los niños y niñas reciban sus alimentos en la escuela, ellos prefieren comer en la calle para aprovechar el tiempo que pasan con sus hijos en otras cosas que no sea cocinando, muestra de ello es lo expresado por CA.PN3:

Me gustan los fines de semana porque cocinamos para todos, pero de lunes a viernes mi esposa y yo salimos tarde del trabajo y preferimos invertir el tiempo libre para hacer otras cosas con nuestros hijos como: hablar, ver televisión, hacer o revisar sus tareas, ir al cine, entre otras. Por ello muchas veces, no nos llevamos la comida sino que compramos en la calle, sabiendo que eso monetariamente en algún momento no lo podremos seguir haciendo, pues sale muy costoso. (17-22)

Domínguez-Vázquez et al. (2008) plantean que los venezolanos en su mayoría no respetan los horarios adecuados de comida, lo cual viene dado por múltiples razones, entre las cuales podemos mencionar: jornadas laborales muy extensas, falta de costumbre de comer a la hora, falta de organización del tiempo, entre otros.

Por su parte la Sub Directora Ejecutiva del INN, María Mercedes Alayón en el año 2014, durante el desarrollo del Congreso de Nutrición Socialista, expresa que gran parte de los venezolanos tienen como hábito el consumo de comida chatarra en expendios de comida rápida, lo cual afecta su salud dadas las características de dichos alimentos.

*Uso de Utensilios para la Alimentación.* La sub-categoría presentada a continuación esbozará las opiniones de los entrevistados sobre la caracterización de la forma como emplean los utensilios para la alimentación, obteniendo lo siguiente:

- La mayor parte de los entrevistados manifestaron la importancia de la utilización adecuada de los implementos para la alimentación, tales como: platos, cubiertos, vasos, servilletas; para modelar hábitos adecuados a sus hijos, por ejemplo véase (CM.MN3:18-20, NB.MN2:19-23).
- Otro aspecto a mencionar, es que en algunos casos consideran que los hábitos inadecuados que vienen desde la infancia con respecto al uso de los implementos para alimentarse, les dificulta emplearlos de manera correcta siendo adultos, ejemplo de ello fue la aseveración hecha por GP.PN1:

Tengo que ser sincero y decirte que en muchas ocasiones como en una ollita que he tenido desde siempre y mayormente como con cucharilla sin importar que comida sea. Mi hijo me dice por ejemplo ¡Papá mi maestra me dice que la comida se pica con el cuchillo!, pero de verdad que disfruto comer en mi envase y usar mi cucharilla como único cubierto, ya estoy mal acostumbrado. (16-20)

Sobre lo antes expuesto, Pirela y Calderón (2006) plantean que “los adultos sabemos utilizar los implementos para llevar a cabo la alimentación, lo que tenemos que aprender es a ponerlos en práctica en todo momento, para así poder transferir nuestro hábito a otros” (p. 23).

*Hábitos Alimentarios de Niños y Niñas de 0 a 6 Años de Edad de la Sala Maternal Negra Hipólita y del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini*

Continuando con la presentación de los resultados, seguidamente se esbozan los relacionados al objetivo N° 2, cuyo enunciado es: describir los diferentes hábitos alimentarios de niños de 0 a 6 años de edad, pertenecientes a dos instituciones educativas del Municipio Libertador.

Se inicia comentado que al hablar de los hábitos alimentarios de los niños de 0 a 6 años de edad es irremediablemente necesario mencionar que los mismos dependen necesariamente de la intervención de los adultos significativos, los cuales acompañan el momento de alimentación de los pequeños sirviendo de modeladores de hábitos, tal y como lo refiere el MED (2005) “los adultos representan modelos a seguir por los niños y las niñas mediante sus acciones, lenguaje y actitud, marcan la pauta de acción en el desarrollo oportuno de las rutinas y actividades que contribuyen a formas hábitos saludables” (p. 341).

En el caso de los niños que sirvieron de muestra para la presente investigación pertenecientes a la Sala Maternal Negra Hipólita y al Preescolar Dr. Amando González Puccini del Instituto Nacional de Nutrición, a través de la técnica de observación no participante y de las entrevistas semi estructuradas aplicadas a los niños, se evidenció que en las escuelas respectivas le dan suma importancia al tema de la formación de hábitos y por ello la práctica y conductas alimentarias de los infantes, por lo menos durante su permanencia en los centros educativos, óptima, tal y como lo plantea YB.NUTRI2:59-60 “en la Sala Maternal los niños practican buenos

hábitos porque desde allí lo incentivan”.

Es importante aclarar en este apartado que el análisis se presenta clasificado por grupo de edades y por centro educativo, dadas las diferencias que existen en la práctica y formación de hábitos alimentarios en estos grupos de edad, planteando algunas subcategorías de análisis para cada uno de ellos.

*Hábitos Alimentarios de Niños de 6 Meses a 2 Años de Edad Pertenecientes a la Sala Maternal Negra Hipólita.* En la Tabla 7 se presentan las categorías y evidencias discursivas que dan sustento a los hallazgos que se desarrollarán a lo largo de este apartado.

Tabla 7

*Hábitos alimentarios de niños y niñas de 6 meses a 2 años de edad de la Sala Maternal Negra Hipólita.*

SUBCATEGORÍA	ENTREVISTADO	LÍNEA	EJEMPLO
Introducción de nuevos alimentos y preferencias de consumo	CA.PN3	24-27 32-34	MA.N5:8-9 “Mi mami me daba tética, yo tengo muchas fotos de pequeña tomando tética porque salíamos en afiches de lactancia materna”.
	GP.PN1	24-29 32	
	NB.MN2	35-43 47-49 58-59	
	YC.MN5	25-26	
	MV.DOCSM	37-40 42-47 62-66 70-71 109-112	
	JC.N5	8	CM.MN3:28-33:“Los hábitos de mi hijo comenzaron muy bien, recibió lactancia exclusiva hasta los seis meses de edad, luego comenzó su alimentación complementaria comiendo cremita de auyama y juguito de manzana, en la sala me orientaron para que se los diera sin sal y sin azúcar, pues es un ingrediente que hay que tratar de evitar en exceso en las comidas de todos y principalmente en los niños tan pequeños”.
	AR.N3	8	
	YB.NUTRI2	47-49 92-95	
	AP.NUTRI1	81-89 157-160 78	

Tabla 7 (continuación)

SUBCATEGORÍA	ENTREVISTADO	LÍNEA	EJEMPLO
Uso de utensilios y pautas de higiene	CA.PN3	34-37	MV.DOCSM:181-185:“Una de las cosas que más cuesta con la formación de los papás sobre los hábitos de sus hijos, es que entiendan que es importante que los niños toquen con sus manos los alimentos, ellos expresan que hacen un reguero y nosotras le decimos que ese desastre es necesario para su formación”.
	GP.PN1	30-32	
	NB.MN2	60-61 81-82	
	MV.DOCSM	42-47 67-72 181-185	
Horarios y lugares para las comidas	MV.DOCSM	61-66 109-112	NB.MN2:50-53:“Con respecto al lugar donde come Cristian no es el ideal, ya que es sobre la cama utilizando una mesita que se coloca para que apoye el plato. Pero de verdad a mí me parece que lo importante es que el niño coma sin darle tanta importancia al donde lo hace, siempre y cuando la comida sea saludable”.
	CA.PN3	48	
	CM.MN3	46	
	GP.PN1	30-32	CA.PN3:35-39:“Los padres, debemos formar o incentivar en nuestros hijos el hábito de comer en familia, preferiblemente en el comedor y de no contar con uno, por lo menos, con la higiene necesaria para evitar la contaminación de los alimentos. También es importante que mientras come, el niño no esté haciendo ninguna otra actividad para que pueda dedicarse a disfrutar, explorar y degustar los alimentos, sin mayores fuentes distractoras”.
	NB.MN2	29-33 50-57	
	MA.N5	34-35	
	JC.N5	29-30	
AR.N3	31		

En la Figura 5 que se presentará a continuación, se esboza la integración de las opiniones de los entrevistados y sus relaciones, en lo que respecta a los hábitos alimentarios de los niños de 6 meses a 2 años de edad de la Sala Maternal Negra Hipólita.

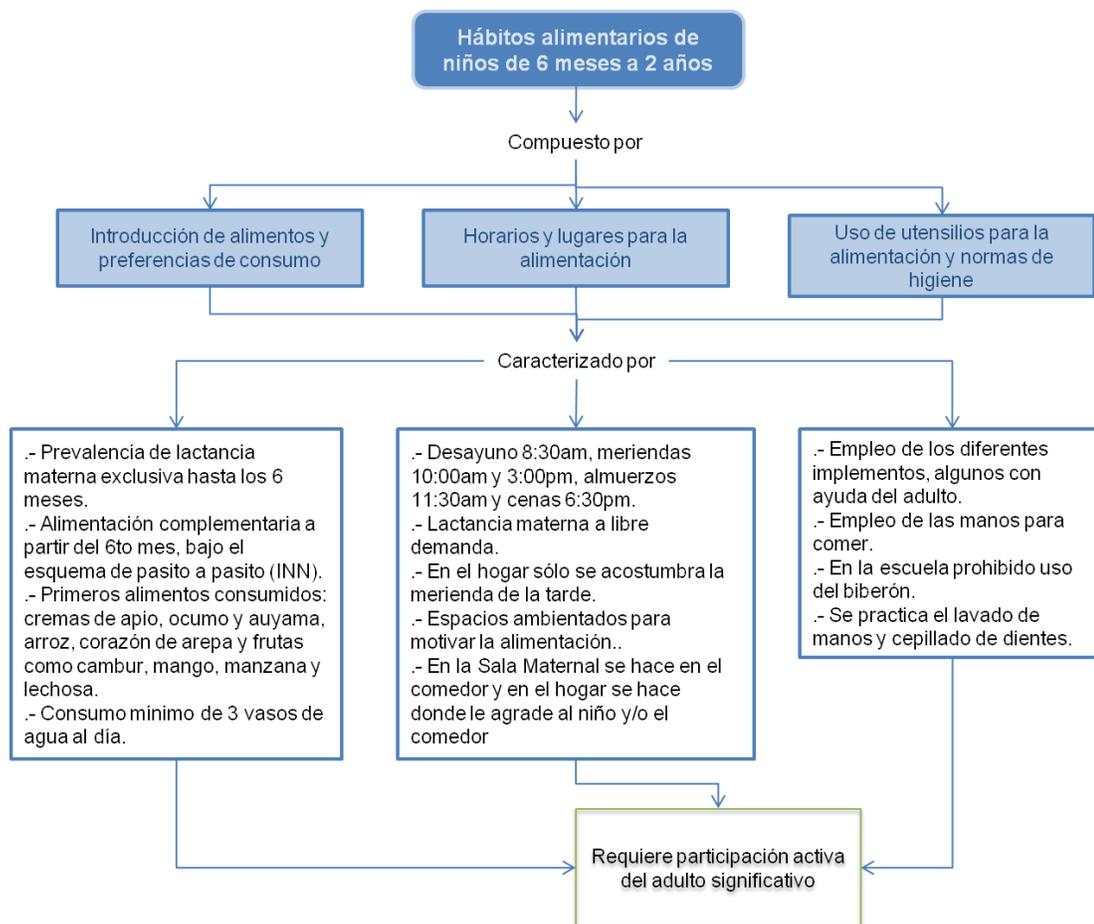


Figura 5. Hábitos alimentarios de niños de 6 meses a 2 años de edad de la Sala Maternal Negra Hipólita.

A continuación se detalla la información observada en la Figura 5, la cual evidencia lo siguiente:

*Introducción de Nuevos Alimentos y Preferencias de Consumo.* Uno de los aspectos fundamentales en lo que respecta a la alimentación de los niños y niñas menores de dos (2) años, radica en el tipo de alimentación que reciben al nacer y la metodología y selección para la introducción de nuevos alimentos, ya que ello influirá irremediamente en sus formas de alimentarse en el futuro y por su puesto en su crecimiento y desarrollo. Al respecto se obtuvo:

- La mayoría de los niños recibieron lactancia materna exclusiva hasta los seis (6) meses. Véase (CM.MN3:28-29, GP.PN1:24, NB.MN2:35-36, YC.MN5:25) y en el caso de los niños entrevistados representó una experiencia significativa que a pesar de transcurrido el tiempo recuerdan y verbalizan con agrado, muestra de ello es lo expresado por MA.N5:8-9 “mi mami me daba tetica, yo tengo muchas fotos de pequeña tomando tetica porque salíamos en afiches de lactancia materna” también véase (JC.N5:8, AR.N3:8).

La lactancia materna es una de las fases más importantes en la alimentación del niño, ya que a través del amamantamiento éste no solo experimenta y fortalece sentimientos y afectos que repercutirán en su vida adulta (INN, 2015) sino que también se fortalece nutricionalmente teniendo dicho planteamiento relación directa con varias de las opiniones dadas por los entrevistados. Véase (AP.NUTRI1:78, YB.NUTRI2:47-49).

- A partir del sexto mes comenzó la alimentación complementaria de los

niños, bajo el esquema de alimentación “Pasito a pasito” tal y como lo plantea

MV.DOCSM:

En el caso de la Sala Maternal el aspecto más importante de los hábitos alimentarios es la alimentación complementaria, la cual iniciamos a partir del sexto mes según las recomendaciones del Pasito a pasito que nos indica cuáles, cómo y cuándo introducir cada alimento y por supuesto las cantidades. (39-42)

El esquema de alimentación complementaria Pasito a pasito generado por el INN presenta de una manera sencilla y didáctica algunas orientaciones para la incorporación de nuevos alimentos a la dieta de los niños a partir del sexto mes de vida como complemento de la leche materna considerada como el mejor alimento para nuestros niños, vacuna natural y primer acto de amor, seguridad y soberanía alimentaria.

En el caso de los niños que ya no reciben lactancia materna, solo consumen los alimentos preparados en la cocina de la Sala Maternal en función a su edad y a sus requerimientos nutricionales, no se ofrece dentro de la dieta de estos niños leche completa debido a que los componentes nutricionales que posee, no se ajustan a sus requerimientos; es por ello que se emplean otras fuentes de proteínas en la alimentación de los niños. Sustento del planteamiento anterior es lo afirmado por MV.DOCSM:42-44 “Los niños que no toman leche materna no se les da leche completa, su composición es inadecuada para los niños en estas edades, pero en sus casas si se las dan”.

- Los primeros alimentos consumidos por los niños luego de la leche materna fueron: cremas de apio, ocumo, auyama, arroz, corazón de arepa y frutas como: cambur, mango, manzana y lechosa tal y como lo plantea CM.MN3:

Los hábitos de mi hijo comenzaron muy bien, recibió lactancia exclusiva hasta los seis meses de edad, luego comenzó su alimentación complementaria comiendo cremita de auyama y juguito de manzana, en la sala me orientaron para que se los diera sin sal y sin azúcar, pues es un ingrediente que hay que tratar de evitar en exceso en las comidas de todos y principalmente en los niños tan pequeños. (28-33)

- Los niños menores a un (1) año, no consumen pescado ni frutas cítricas, muestra de ello es lo reflejado por MV.DOCSM: 54-55, la cual plantea que en la Sala Maternal recomendaban a los padres no dar pescado y mariscos a los niños antes del año de edad, ya que es un alimento altamente alergénico. Véase también NB.MN2:40-41.

- Las frutas son consumidas con regularidad y agrado por los niños, tanto en trozos como en jugos, siendo las de mayor consumo el cambur y el mango. (MV.DOCSM:83-84).

- En lo que respecta al consumo de agua, ingieren por lo menos un (1) vaso tres (3) veces durante la jornada diaria en la escuela y en el hogar. Véase (MV.DOCSM:70-71, NB.MN2:58-59).

- Los vegetales son los alimentos menos consumidos por los niños, ya que expresan desagrado al probarlo, principalmente la cebolla y el pimentón. Siendo

las más aceptadas el tomate, la zanahoria y el brócoli. Véase (MV.DOCSM:86-90, NB.MN2:47-49).

- Alto consumo de golosinas, refrescos y jugos pasteurizados en el hogar. (NB.MN2:49, GP.PN1:29). Un testimonio de ello es lo planteado por MV.DOCSM:

En la Sala Maternal se fomentan hábitos saludables, pero se necesita el apoyo permanente de la familia; no hacemos nada con evitar darles comidas inadecuadas aquí y que en su casa le den refresco, chucherías, frituras, comida chatarra. Debemos unirnos para poder crear conciencia. (73-76)

Sobre el punto mencionado anteriormente referido al consumo de bebidas gaseosas y golosinas YB.NUTRI2:92-95 plantea que una de las principales causas de las enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes, hipertensión, cáncer) es el alto y descontrolado consumo de azúcar, sal y grasas por parte de la población y lo que empeora la situación es que de unas décadas atrás hasta nuestros días, cada día aumenta más la cantidad de niños pequeños que ya consumen dichos productos o alimentos no beneficiosos para su salud y desarrollo óptimo.

- En lo que respecta a los aderezos, endulzantes y aliños, en la escuela no añaden ni sal ni azúcar en las comidas, se utilizan otro tipo de aliños naturales y como endulzante papelón solo de ser necesario. Véase (MV.DOCSM:91-94, NB.MN2:38-40). Sobre el aspecto mencionado anteriormente AP.NUTRI1, expresa:

Si la madre abusa en la introducción de azúcar o sal en los alimentos de los niños, de forma su paladar, volviéndolo adicto a los azúcares o a la sal desde

bebé. No es una adicción enfermiza pero el niño va adquiriendo esos gustos y llega un momento que el paladar y las papilas se distrofian, llega un momento que para él poder sentir que está comiendo azúcar debe consumir un nivel mayor que un niño que la haya aprendido a consumir en menos cantidades, lo cual hará difícil que el niño logre sentirse satisfecho con la cantidad de azúcar o sal que consume, por eso se dice que la obesidad, así como diferentes enfermedades o hábitos alimentarios no saludables se van formando desde pequeños, desde el bebé. (81-89)

- Los granos con mayor preferencia de consumo son las caraotas negras y las lentejas consumidas principalmente por los niños mayores de 1 año. Véase (MV.DOCSM:80, NB.MN2:49, GP.PN1:27-28).

- Los niños sienten predilección por aquellos alimentos de fácil masticación, según lo expresado por GP.PN1: 27-29“definitivamente a mi hija le fascinan las caraotas y sobre todo tipo cremita, a veces siento que se cansa cuando tiene que masticar, ¡imagino que porque está pequeña!”. Sin embargo, debemos fomentar formas de preparación que contribuyan por medio de la masticación, al desarrollo y fortalecimiento de sus huesos y músculos, en éste caso los maxilofaciales; tal y como lo plantea AP.NUTRI1:157-160.

*Horarios y Lugares para la Alimentación.* El lugar y los tiempos en que los adultos dan de comer a los niños, es un aspecto fundamental para la formación de hábitos alimentarios saludables, ya que esa toma de decisión influye directamente en el bienestar integral del niño, en este aspecto los entrevistados plantean que:

- Dentro de la Sala Maternal, se siguen los siguientes horarios para la alimentación de los niños: desayuno: 8.30am, meriendas: 10:00am y 3:00pm y almuerzos: 11:30am. (MV.DOCSM:62).
- Los padres pueden asistir a dar el alimento que preparan en la Sala Maternal a sus hijos, si así lo desean, ya que en dicho centro educativo se promueve la participación familiar en los diferentes momentos de la jornada diaria, más aún en las horas de la alimentación por su importancia e incidencia a lo largo de la vida del niño (MV.DOCSM:63-66).
- Con respecto a la lactancia materna, la madre puede entrar a la Sala Maternal las veces que sea necesario o cuando las maestras le avisen que el niño desea ser lactado, puesto que, la práctica de lactancia materna debe realizarse a libre demanda (MV.DOCSM:63-64).
- En lo que respecta a los horarios de comida en el hogar, todos los padres coincidieron que tratan de mantener los que se siguen en la Sala Maternal y con respecto a la cena la suministran al niño a las 6:00pm. Muestra de ello es lo planteado por (GP.PN1:32, NB.MN2:54-57).
- Otro aspecto que vale la pena mencionar es que en el hogar, a diferencia de la Sala Maternal, no acostumbran ofrecer merienda a los niños en las mañanas ya que les reduce el apetito para el momento del almuerzo. Solo les dan en las tardes (NB.MN2:57). Sobre la afirmación anterior, el INN (2015) recomienda realizar 6 comidas al día, tomando en consideración las raciones adecuadas para los grupos de edad (ver Anexos 12 y 13) y a su vez afirma “Lo ideal es que formemos el

hábito del consumo de meriendas saludables y de los horarios fijos para consumir las comidas, ya que de esta manera contribuimos con el adecuado funcionamiento metabólico de nuestro organismo” (p. 50).

- En lo que respecta al lugar para alimentarse, en la Sala Maternal los niños comen en el comedor, durante todas las comidas dentro de la jornada diaria. El mismo, cuenta con sillas y mesas de un tamaño y material acorde para la edad de los niños. Dicha afirmación proviene de la investigadora a través de la observación no participante ejecutada en el comedor del Centro Educativo y refrendada por MV.DOCSM:66.

- El espacio del comedor se encuentra ambientado de una manera colorida y amigable, con figuras de alimentos que propician el hacer del momento de la alimentación, un momento pedagógico, agradable y divertido, lo cual incentiva a los niños a alimentarse y vivir nuevas experiencias de colores, sabores y texturas en torno al alimento. (MV.DOCSM:109-112).

- En el caso de los lugares de comida en el hogar, se evidenció que la selección del lugar para comer es uno de los aspectos que los padres utilizan como estrategia para convencer a los niños para que coman, es decir, a pesar de que cuentan con un comedor en casa y tratan de comer en familia, la mayoría de las veces dejan comer al niño en el lugar que el prefiera, mayormente frente al televisor o en su área de juego, para garantizar que el mismo consuma todos los alimentos. (CM.MN3:46)  
Una evidencia explícita de ello es lo planteado por NB.MN2:

Con respecto al lugar donde come Cristian no es el ideal, ya que es sobre la

cama utilizando una mesita que se coloca para que apoye el plato. Pero de verdad a mí me parece que lo importante es que el niño coma sin darle tanta importancia al donde lo hace, siempre y cuando la comida sea saludable. (50-53)

Por su parte, en contraposición a lo planteado anteriormente, CA.PN3 afirma: Los padres, debemos formar o incentivar en nuestros hijos el hábito de comer en familia, preferiblemente en el comedor y de no contar con uno, por lo menos, con la higiene necesaria para evitar la contaminación de los alimentos. También es importante que mientras come, el niño no esté haciendo ninguna otra actividad para que pueda dedicarse a disfrutar, explorar y degustar los alimentos, sin mayores fuentes distractoras. (35-39)

Dicha aseveración coincide con el planteamiento llevado a cabo por Pérez et al. (2002), los cuales establecen que una de las claves fundamentales para garantizar que los niños comiencen a formar sus hábitos alimentarios, es evitando que éstos realicen otro tipo de acciones, como por ejemplo ver televisión a la hora de la comida, ya que dichas acciones afectan o alteran el proceso de descubrimiento de nuevas experiencias generadas por el acto de alimentarse.

*Uso de Utensilios para la Alimentación y Normas de Higiene.* Los niños desde el nacimiento comienzan un proceso de adquisición de destrezas manuales que contribuirán a óptimo desenvolvimiento cotidiano, como lo son destrezas para caminar, tomar objetos con sus manos, sentarse solos, entre otros. A su vez, aprenden normas diversas, siendo una de las más importantes las de higiene que contribuirá con

la disminución en la adquisición de enfermedades. Sobre el aspecto, en este apartado se presentan las características de los niños que forman parte de este proceso investigativo:

- Tanto en el hogar como en la escuela se incentiva el adecuado uso de los implementos para la alimentación, tales como: platos, cubiertos, vasos o tazas, servilletas, todos con tamaño, diseños y materiales acordes y de agrado para los niños. Sin embargo, en este aspecto es importante destacar que a pesar de que es necesario incentivar el uso de utensilios para la alimentación, debemos dejar que los niños experimenten y palpen con sus manos los alimentos, ya que de esta manera sentirán diferentes texturas y sabores, enriqueciendo así su agrado hacia la comida (GP.PN1:30-32, NB.MN2:60-61).

El INN (2015a), recomienda permitir la manipulación de los alimentos por parte de los niños como una experiencia sensorial que aumentará su interés por la alimentación, a su vez MV.DOCSM, plantea:

Una de las cosas que más cuesta con la formación de los papás sobre los hábitos de sus hijos, es que entiendan que es importante que los niños toquen con sus manos los alimentos, ellos expresan que hacen un reguero y nosotras le decimos que ese desastre es necesario para su formación. (181-185)

- En el caso de la Sala Maternal, es importante resaltar que está prohibido suministrar alimentos a los niños a través de biberones, por ser una fuente de contaminación (MV.DOCSM:42-47).

Con respecto al uso del biberón, Herrera, Belmonte y Herrera (2006) plantean

que su uso interfiere en el proceso de traspaso de la deglución infantil a la madura, retrasando la adquisición de patrones musculares adecuados.

Durante la observación no participante llevada a cabo por la investigadora en la Sala Maternal se evidenció que los niños se lavan las manos antes y después de comer como parte de la rutina diaria que desarrollan en la escuela y según las entrevistas realizadas a los padres también lo hacen en el hogar. Este hábito de higiene es de suma importancia para minimizar enfermedades, ya que los niños se llevan las manos y por supuesto los alimentos a la boca. Por otro lado, también se incentiva y pone en práctica el cepillado de dientes después de cada comida (MV.DOCSM:67-72, NB.MN2:81-82).

*Hábitos Alimentarios de Niños de 3 a 6 Años de Edad Pertenecientes al Preescolar Dr. Amando González Puccini.*

El siguiente grupo de edades a los cuales se les describirán sus hábitos alimentarios son los niños de 3 a 6 años de edad. Los resultados del análisis de las evidencias discursivas de los entrevistados sobre los hábitos alimentarios de la muestra de niños se recogen en la Tabla 8. La misma presenta las opiniones de aquellos, clasificándolas por las diversas sub-categorías que emergieron durante el análisis de los resultados.

Tabla 8

*Hábitos alimentarios de niños de 3 a 6 años de edad del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini.*

SUBCATEGORÍA	ENTREVISTADO	LÍNEA	EJEMPLOS
Preferencias de consumo	MA.N5	13-14	CM.MN3:38-40: “Se me hace muy difícil quitarle el azúcar, la probó al cumplir 1 año y medio y ahora la ama, todo lo dulce le fascina, pareciera como una adicción”.  EDLC.DRE: 107-112:“el problema no viene de que se industrialicen los alimentos, sino de la incorporación desmedida de aditivos que atentan contra la inocuidad del alimento y por ende de la salud del consumidor, cada día consumimos menos alimentos naturales y saludables. Nuestros niños cada día se vuelven adictos al consumo de azúcar y grasas, lo cual, en definitiva, traerá consigo nefastos problemas de salud para la población”.
		17-20	
	JC.N5	12-15	
		19-21	
	AR.N3	12-14	
	CA.PN3	41-42	
	CM.MN3	34-40	
		45-46	
	YC.MN5	27-30	
		35	
MDM.DOCJI	42-46		
	54-57		
	65-69		
	71-72		
	74-78		
	80-82		
	123-121		

Tabla 8 (continuación)

SUBCATEGORÍA	ENTREVISTADO	LÍNEA	EJEMPLOS
Formas de preparación	MDM.DOCJI	47-51	MDM.DOCJI:47-51:”Garantizamos una alimentación sana y equilibrada, con alimentos de las diferentes franjas del trompo, con forma de preparación saludable, las frituras muy pocas veces. No le colocamos ni sal ni azúcar a las comidas, eso es algo que hace un poco difícil el consumo de alimentos por parte de algunos niños, porque muchos vienen de sus casa acostumbrados de su casa a comer con sal y azúcar”.
		40	
	CM.MN3	45-46 67-69	
	YC.MN5	29 36-38	
	AR.N3	12-13 27	
	JC.N5	12-14 25	
	MA.N5 CA.PN3	23-28 55-57	
Uso de utensilios y pautas de higiene	MDM.DOCJI	39-41	YC.MN5:32-35:“Jeremy cada día utiliza mejor los cubiertos, se mantienen sentadito derecho mientras come. Si fuera por el hasta se serviría solo la comida y la bebida. De unos meses para acá ha sido increíble el crecimiento que ha tenido, esta como más maduro”.
	CA.PN3	37-41 43-45	
	CM.MN3	41-44	
	YC.MN5	32-35	
	MA.N5	29-30	

Tabla 8 (continuación)

SUBCATEGORÍA	ENTREVISTADO	LÍNEA	EJEMPLOS
Horarios y lugares para las comidas	MA.N5	34-35	EDLC.DRE:113-116: “es de suma importancia formar el hábito de comer en la mesa y en familia, ya que de esa manera contribuimos a que el niño internalice que es la hora de comer y así todos sus sentidos estén destinados a su alimentación, como proceso integral y no como un proceso meramente fisiológico”.
	JC.N5	29-30	
	AR.N3	31	
	MDM.DOCJI	37-38	
	CA.PN3	35-37 47	
	CM.MN3	21-26	
Participación en la compra, preparación y servida de los alimentos	CA.PN3	55-57	MA.N5:23-28: “Sí, me encanta, mi hermanito y yo ayudamos a pasar los ingredientes, hacemos arepitas, ponemos la mesa. Otra cosa que hacemos es ayudar a guardar en la nevera las frutas y los vegetales que compra papi en el mercado, a mí me gusta porque ellos nos dicen cómo se llaman los alimentos y que sirven para nuestra salud. Mi papi y mi mami nos dejan meter la comida en el carrito cuando hacemos mercado, aunque casi siempre compra papi y nosotros ayudamos a guardar en la casa.
	CM.MN3	67-69	
	YC.MN5	36-38	
	JC.N5	25	
	AR.N3	27	

Seguidamente se presentará en la Figura 6, la integración de las opiniones de los entrevistados con respecto a los hábitos alimentarios de los niños de 3 a 6 años de edad del jardín de infancia Dr. Amando González Puccini.

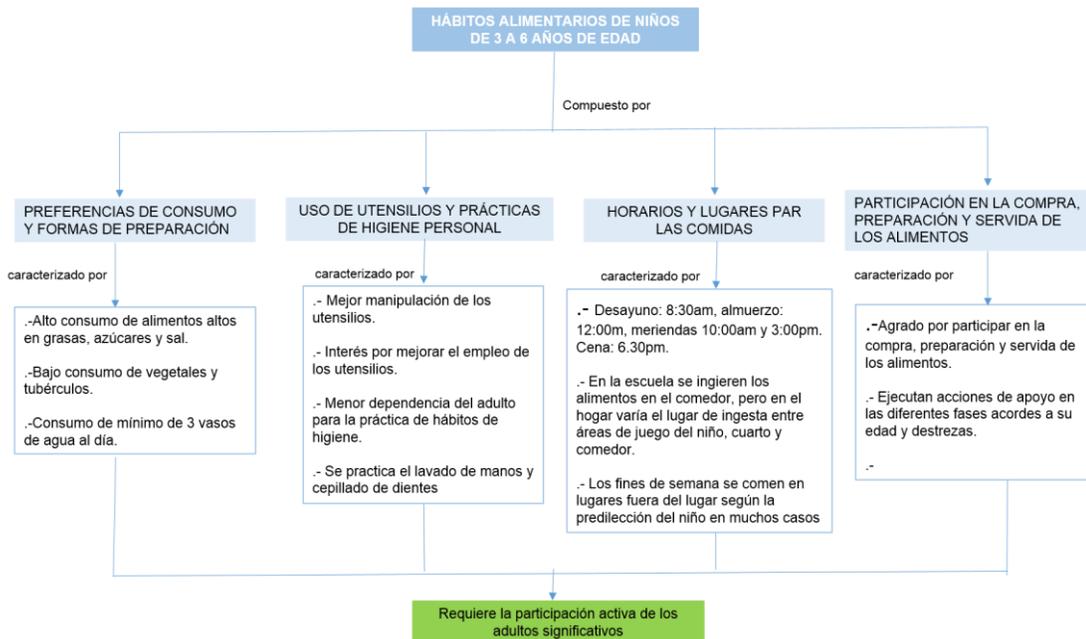


Figura 6. Hábitos alimentarios de niños de 3 a 6 años de edad del Jardín de Infancia Amando González Puccini.

Como se observa en la Figura 6, los hábitos alimentarios de los niños de 3 a 6 años de edad del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini tienen diversas características, las cuales se plantean en el presente apartado en cada una de las subcategorías emergentes.

*Preferencias de Consumo.* La Tabla 9 muestra las preferencias de consumo de alimentos de los niños de 3 a 6 años de edad del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini, clasificadas según la Franja del Trompo de los Alimentos (clasificación de alimentos para Venezuela) a la que pertenecen. Véase (MDM.DOCJI:65-72, CA.PN3:41-42, CM.MN3:34-40, YC.MN5:27-30,35).

Tabla 9

*Preferencias de consumo de alimentos de niños entre 3 y 6 años del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini.*

FRANJA DEL TROMPO DE LOS ALIMENTOS	ALIMENTOS DE MAYOR CONSUMO	ALIMENTOS DE MENOR CONSUMO
AMARILLA	Pasta, plátano, arepas, caraota negra, palitos y tortillas de maíz con queso (doritos, pepitos)	Arvejas, yuca, ocumo, ñame, casabe
VERDE	Cambur, mango, mandarina, fresa, tomate, zanahoria y jugos pasteurizados	Cebolla, lechosa, berenjena, calabacín, pimentón, piña
AZUL	Pollo, queso, salchichas, diablitos, queso fundido para untar	Pescado, huevo, yogurt
ANARANJADA	Aceites vegetales (alto consumo de frituras)	Aguacate, semillas oleaginosas
GRIS	Refrescos, tortas con crema, azúcar refinada, papelón, helados de crema, chocolate, galletas con crema (oreo)	Ponqués a base de vegetales o frutas, miel

Con respecto a la tabla anterior, es importante resaltar que se colocaron diferentes alimentos que no pertenecen al Trompo de los alimentos ya que su consumo es perjudicial para la salud debido a que son altamente procesados y poseen alto contenido de sodio (sal), grasas y azúcar; sin embargo, aparecen en la tabla

porque fueron nombrados como alimentos de mayor consumo por parte de la población en estudio y se ubicaron en la franja a la que corresponda el ingrediente central de su composición. Por ello es importante mencionar el tipo de alimento al que corresponde cada franja del Trompo de los alimentos, los mismos son:

Franja amarilla (carbohidratos): cereales, granos, tubérculos y plátanos.

Franja verde (vitaminas y minerales): hortalizas y frutas.

Franja azul (proteínas): lácteos, carnes y huevos.

Franja anaranjada (grasas): grasas y aceites vegetales.

Franja gris (azúcares): azúcar, miel y papelón.

Los alimentos que no pertenecen al Trompo de los alimentos son: salchichas, diablitos, queso fundido, refresco, golosinas, jugos pasteurizados, palitos y tortillas de maíz con queso (snack). Es importante destacar que el hecho de que los alimentos mencionados sean algunos de los más consumidos por la población infantil de 3 a 6 años, es un aspecto preocupante, ya que los mismos, afectan indiscutiblemente el óptimo desarrollo de nuestros niños, generando mayor prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles y sobrepeso y obesidad como un problema de salud pública.

Una evidencia de las preferencias de consumo de los niños sobre los expuesto en el párrafo anterior, es la presentada por JC.N5:12-14 “A mí me gustan mucho los perros calientes y las hamburguesas de Mc Donald’s, mi mami me lleva los domingos para comer mi cajita feliz y montarme en el parque”. También véase (AR.N3:12-13).

Por su parte en los que respecta a los alimentos con alto contenido de azúcar CM.MN3: 38-40 afirma: “se me hace muy difícil quitarle el azúcar, la probó al

cumplir 1 año y medio y ahora la ama, todo lo dulce le fascina, pareciera como una adicción”.

Queda evidenciado que el alto consumo de alimentos industrializados ha afectado o modificado directamente nuestra cultura alimentaria tradicional, tal y como lo plantea EDLC.DRE:

El problema no viene de que se industrialicen los alimentos, sino de la incorporación desmedida de aditivos que atentan contra la inocuidad del alimento y por ende de la salud del consumidor, cada día consumimos menos alimentos naturales y saludables. Nuestros niños cada día se vuelven adictos al consumo de azúcar y grasas, lo cual, en definitiva, traerá consigo nefastos problemas de salud para la población. (107-112)

Dicha problemática del alto consumo de sodio, grasas y azúcar, a través de alimentos altamente procesados, no sólo ocurre en Venezuela, evidencia de ello, es lo planteado en la Política Nacional de Alimentación y Nutrición de Brasil (Ministerio de Salud, 2012), la cual presenta:

La dieta habitual de los brasileños está compuesta por diversas influencias y actualmente se caracteriza fuertemente por la combinación de una dieta llamada de “tradicional” (a base de arroz y frijoles) con alimentos clasificados como ultra-procesados, con alta concentración de grasas, sodio y azúcar, con bajo contenido de micronutrientes y alto contenido calórico; los alimentos ultra-procesados, como dulces y gaseosas, han tenido su consumo aumentado a cada año. (p. 13)

Esta situación tiene lugar en otros países de la región. Por ejemplo, en Cuba ocurre exactamente lo mismo: existe un alto consumo de grasas, sodio y azúcares, tal y como se plantea en las Guías Alimentarias para la población cubana mayor de 2 años de edad (Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos, 2009):

El perfil de la salud cubana se caracteriza por el predominio de las enfermedades no transmisibles entre las primeras causas de mortalidad, todas relacionadas con factores de riesgo alimentarios, que día a día van en ascenso por el alto consumo de alimentos altos en azúcar, grasas y sodio (p. 21).

Otro aspecto que es de suma importancia resaltar y analizar del cuadro de preferencias de consumo, es el bajo consumo de vegetales que expresaron los entrevistados por parte de los niños (MA.N5:14, JC.N5:15, AR.N3:14, CM.MN3:35-37, YC.MN5:27-29) y que se evidenció en la observación directa puesta en práctica por la investigadora en los centros educativos en estudio. Por su parte MDM.DOCJI expresó:

Otra cosa que vuelvo a nombrar por su importancia es que de verdad es preocupante los pocos vegetales que consumen nuestros niños, no les gustan y de paso cuando les preguntas si los comen en casita responden que no, es decir, la cuestión vienen desde casa; sin embargo, nosotros en la escuela, con el come y aprende con Venezuela Nutritiva que te comentaba hace un ratico, incentivamos el consumo de alimentos, a través de la preparación junto a los niños de recetas 4s (sanas, seguras, soberanas y sabrosas) una vez por semana, todo esto de la mano de la transversalización del tema alimentario desde las

diversas áreas de aprendizaje, lo cual se realiza diariamente. (123-131)

Al respecto el INN (2015a) recomienda la ingesta diaria de por lo menos 5 raciones al día de frutas y hortalizas, (ver Anexos 12 y 13) para garantizar las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita.

Otro aspecto que vale la pena mencionar es que según el INN (2015d) muchas veces los gustos alimentarios vienen acompañados de un proceso de asociación entre un momento, lugar, sentimiento o cosa con el alimento en cuestión. Ejemplo de ello, fue lo ocurrido con AR.N3 la cual estuvo presente el día de la observación realizada en el comedor de la Sala Maternal. Demostró emoción y entusiasmo por comerse el brócoli y la investigadora le preguntó por qué le gustaba tanto y la misma afirmó AR.N3:18: “Porque es verde como los arbolitos y sabe rico”. La expresión verbalizada por la niña evidenció que la misma siente agrado por el alimento porque lo asoció con un objeto que es agradable para ella.

Los niños consumen por lo menos 3 vasos de agua al día durante su permanencia en la escuela y mantienen el hábito en el hogar, aunque a veces es sustituida por otros líquidos como jugos (MA.N5:17, JC.N5:19-20, YC.MN5:30, CM.MN3:45, MDM.DOCJI:42-46).

*Uso de Utensilios para la Alimentación.* A partir de los 3 años ya el niño ha adquirido mayor destreza motora para la manipulación de objetos que faciliten sus rutinas diarias, a continuación describiremos el manejo de utensilios de alimentación en este grupo de niños. Al respecto los niños, madres, padres y docentes entrevistados plantearon:

- Los niños utilizan todos los utensilios para la alimentación como: platos, vasos, cubiertos, servilletas, manteles individuales, los cuales son acordes en tamaño y material para su fácil manipulación por parte de los mismos. Ya no requieren tanto de la intervención del adulto para alimentarse, sólo para picar algunos alimentos y servir bebidas en el vaso Véase (CA.PN3:40-41, CM.MN3:41-44, YC.MN5:32-35, MA.N5:29-30, MDM.DOCJI:39-41).

- Tanto en la escuela como en el hogar, los niños expresan interés por aprender a mejorar su manera de utilizar los utensilios para la alimentación. Esto se debe a que la motricidad fina de los niños a partir de los 3 años ya comienza a desarrollarse con mayor precisión, tal y como lo plantean Hoffman, Paris y Hall (1995) lo cual incide en su interés por perfeccionar las diversas destrezas motoras que posee y así ser cada vez más independiente del adulto. Evidencia de ello es lo expresado por YC.MN5:

Jeremy cada día utiliza mejor los cubiertos, se mantiene sentado derecho mientras come. Si fuera por el hasta se serviría solo la comida y la bebida. De unos meses para acá ha sido increíble el crecimiento que ha tenido, esta como más maduro. (32-35)

*Horarios y Lugares para las Comidas.* Se presentan en este apartado los horarios y lugares donde comen los niños dentro del hogar, la escuela y fuera de éstos, ya que es un aspecto que marca la práctica saludable o no de los hábitos alimentarios.

- Los niños durante su permanencia en la escuela siguen los siguientes

horarios para la alimentación: desayuno: 8.30, meriendas: 10:00am y 3:00pm y almuerzos: 12:00m y lo hacen en el espacio de comedor con mesas y sillas acordes en tamaño y material, para ser utilizado por los niños (MDM.DOCJI:37-38).

- Por su parte en el hogar varían las opiniones, ya que algunos dejan comer a sus hijos en cualquier lugar de la casa, pero otros comen en familia en la mesa (JC.N5:29, AR.N3:31, MA.N5:34-35, CA.PN3:35-37,47) Muestra de ello, es lo planteado por CM.MN3, la cual expresó:

Mi hijo es de muy mal comer, es muy selectivo con los alimentos y he descubierto que mientras menos ansiosa estoy con el tema más come. Sin embargo, me he dado cuenta que el poner la televisión me ayuda a que se distraiga y coma. (63-66)

Por su parte EDLC.DRE plantea que:

Es de suma importancia formar el hábito de comer en la mesa y en familia, ya que de esa manera contribuimos a que el niño internalice que es la hora de comer y así todos sus sentidos estén destinados a su alimentación, como proceso integral y no como un proceso meramente fisiológico. (113-116)

- Los fines de semana la mayoría de los entrevistados expresaron comer en la calle, por lo menos una vez al día, en el lugar seleccionado en muchos casos por el niño, siendo el establecimiento de comida más mencionado McDonald's, sobre el cual AR.N3:12-13, expresó: “me gusta mucho el Mc Donald's y el juguete de la cajita feliz, mi mami me lleva a comer pollito y papita”. Véase también (JC.N5:12-14, MDM.DOCJI:114-117, YC.MN5:21-22).

La verbalización presentada en el párrafo anterior, indica el agrado que siente el niño por el juguete que acompaña el pollo y las papas fritas en el mencionado establecimiento de comida rápida.

El INN (2015d) plantea que dicho fenómeno se le reconoce como *ventas vinculadas*, estrategia utilizada en publicidad y mercadeo, que consiste en ofrecer una recompensa al consumidor por la compra del producto que se está promocionando. Mayormente se emplea la recompensa cuando el producto en sí que se está mercadeando tiene una desventaja, por ejemplo, si pudiera atentar contra la salud del cliente si es consumido en cantidades descontroladas. Ejemplo de ello, es lo planteado por YB.NUTRI2, la cual expresó:

La mayoría de las veces los niños piden a sus padres que los lleven a lugares de comida rápida, más que para comer, para obtener el juguete que acompaña el combo infantil en dichos establecimientos. Los padres muchas veces caen en el error de utilizar dichos lugares como premio a sus hijos, sin darse cuenta que pueden comprarles los juguetes en otro lugar, sin necesidad de darles esa comida que no es saludable para ellos. (96-100)

*Participación en la Compra, Preparación y Servida de los Alimentos.* Los hábitos alimentarios no solo se refieren a cuáles alimentos consumimos; también intervienen otros momentos que son trascendentales en dicha práctica, como lo son la compra, preparación y formas de servir los alimentos. Los niños a partir de los tres (3) años van sintiendo la necesidad de hacerse cada vez más independientes y participar en las rutinas que los adultos significativos que los rodean realizan. Por ello

a continuación se caracterizará la participación de los mismos:

- Todos los padres, madres y niños entrevistados coincidieron en que a los niños les encanta participar en el proceso de compra, preparación y servida de los alimentos en la mesa. Véase (CA.PN3:55-57, CM.MN3:67-69, YC.MN5:36-38, MA.N5:23-28, JC.N5:25, AR.N3:27). La Tabla 10 presenta las acciones que ejecutan los niños en cada una de las fases mencionadas (compra, preparación y servida de los alimentos) según las declaraciones planteadas por los entrevistados.

Tabla 10

*Acciones ejecutadas por los niños de 3 a 6 años en la compra, preparación y servida de los alimentos.*

Durante la compra de alimentos	Durante la preparación de alimentos	Durante la servida en la mesa de los alimentos
	Pasar de la nevera o la despensa a mamá o papá, los alimentos que necesita.	
Apoyo para meter los alimentos dentro del carrito.	Apoyo en lavar las frutas, vegetales o verduras que se van a utilizar.	Colocar los vasos, manteles, servilletas, cubiertos en la mesa
Elegir las galletas y/o frutas para merendar en casa.	Botar la basura o desperdicios en su lugar.	Al finalizar de comer ayudar a recoger todo y llevarlo a la cocina donde corresponda cada cosa.
Apoyo para cargar las bolsas más livianas.	Apoyo colocando algunos ingredientes dentro del envase para la mezcla. Ejemplo, la harina y la sal para las arepas, las frutas en la licuadora para los jugos.	

Como se puede observar en la Tabla 10, los niños participan en las diferentes fases que contemplan los hábitos alimentarios, desde la compra hasta el consumo.

Ello influye directamente en su reconocimiento y predilección hacia algunos alimentos, tal y como lo plantea De La Cruz (2012), el cual recomienda hacer partícipe a los niños en las diferentes fases que se requieren para llegar hasta el consumo de los alimentos, todo ello, con el propósito de incentivar en el niño el valor por la alimentación y el conocimiento sobre todos los procesos que se necesita desarrollar para poder llevar la comida a cada uno de nosotros.

Otro aspecto que sugiere De la Cruz (2012) es incorporar en la formación de hábitos alimentarios, el desarrollo de huertos familiares y escolares, ya que de esa manera se fomenta en el niño el interés y la revalorización por la producción local de alimentos que contribuye con la auto sustentabilidad de la familia, la escuela y la comunidad.

#### *Contextos en los que se Desarrollan las Interacciones Adulto-Niño en Torno a la Alimentación*

En el presente apartado se plantean los hallazgos correspondientes al objetivo específico N° 3, cuyo enunciado es: describir los contextos en los que se desarrollan las interacciones adulto-niño en el marco de actividades relativas a la alimentación.

A continuación la Tabla 11 presenta las evidencias discursivas sobre el tópico en cuestión, emanadas de las entrevistas desarrolladas durante el proceso investigativo y con las diversas sub-categorías emergentes de los análisis, las cuales son: contexto escolar, familiar y comunitario.

Tabla 11

*Opiniones de los entrevistados sobre los contextos en los que se desarrollan las interacciones adulto-niño en el marco de actividades relativas a la alimentación.*

SUB CATEGORÍA	ENTREVISTADO	LÍNEA	EJEMPLOS
ESCOLAR	EDLC.DRE	66-71	JY.ANTRO1:35-36:”Cuando comienza a ir al colegio, vinculación con los maestros, esa relación es fundamental para el desarrollo de esa cultura alimentaria”.
	AP.NUTRI1	98-103	
	YB.NUTRI2	28-30	
FAMILIAR	BL.CCA	32-36	EDLC.DRE:29-34: “Los hábitos alimentarios se forman por imitación, el niño desde que está en el vientre materno, sabiendo que allí no hay nada que imitar, pero que hay expertos que dicen que el bebé de cierta o determinada manera va saboreando o teniendo sensaciones con respecto a los alimentos que consume la madre. Entonces de tal manera si la madre consume, tal o cual alimento, algunas características de estos van a comenzar a ser absorbidas por él, tanto los favorables como los desfavorables”.
	EDLC.DRE	38-52	
	AP.NUTRI1	65-67 72-80	
	JY.ANTRO1	30-36	
	VR.ANTRO2	72-78	
COMUNITARIO	MP.PSIC	54-59 36-37	AP.NUTRI1:35-36:”Porque hay un conjunto de elementos sociales ,personales, donde Interviene el entorno, la familia, la comunidad como principal formador de hábitos”.
	EDLC.DRE	92-93 118-125	
	JY.ANTRO1	40-42 47	
	AP.NUTRI1	35-36	

A continuación se presente la Figura 7, la cual recoge la integración de las opiniones sobre los contextos donde se generan las interacciones adulto-niño en el marco de actividades relativas a la alimentación.

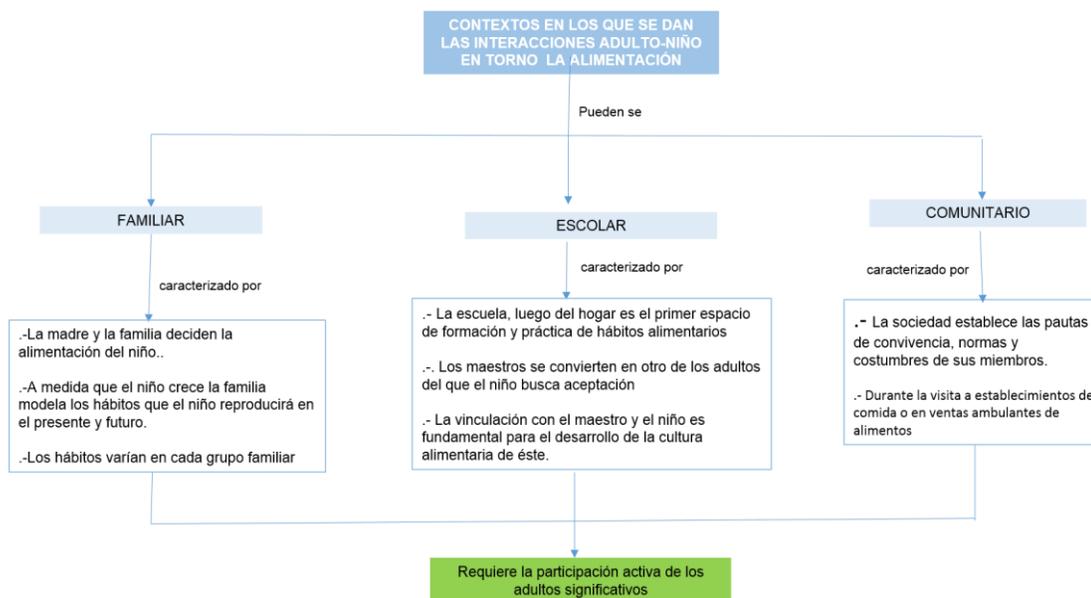


Figura 7. Contextos en los que se generan las interacciones adulto-niño en el marco de actividades relativas a la alimentación.

Como se puede observar en la Figura 7, los contextos donde se desarrollan las interacciones adulto-niño en el marco de actividades relativas a la alimentación son: el contexto familiar, el escolar y el comunitario, los cuales están influenciados por múltiples factores que inciden en el desarrollo de estos. Sobre éstos los especialistas entrevistados expresaron:

- El adulto durante los primeros años de vida del niño, juega un papel fundamental para el aprendizaje del mismo, convirtiéndose en su mediador o ejemplo a seguir en diferentes ámbitos de su vida cotidiana, dado que el niño, según

JY.ANTRO1:30-36, aprende principalmente por imitación e interacción con sus adultos significativos, los cuales pueden ser sus padres, maestros y/o cuidadores.

Véase también (VR.ANTRO2: 72-78).

En este sentido Falabella, s. f. plantea:

El mediador interviene entre el niño y el mundo que lo rodea, transformándolo, reordenándolo, organizándolo, clarificándolo con intencionalidad educativa. De esta manera, el mediador estructura y ofrece al niño experiencias de aprendizaje con el fin de “enseñarle el mundo” de forma significativa y trascendente. (p. 3)

- Las interacciones adulto-niño en el marco de actividades relativas a la alimentación se dan en tres contextos principales que se relacionan entre sí, los cuales son: contexto familiar, escolar y comunitario y se ven influenciadas por diferentes factores, que según MP.PSIC son:

Contexto intercultural, Nivel académico adquirido, Edad de los padres o corresponsables de alimentar a los niños, Región geográfica en la cual se encuentra el grupo familiar, ya que, afectará la disponibilidad de alimentos, Concepto de salud e higiene, Posibilidades de interactuar con grupos culturales distintos, Acceso a las nuevas tecnologías y comunicación, las cuales proporcionan información a nivel mundial sobre otras formas de preparación de los alimentos. (65-73)

*Contexto Familiar.* Los especialistas entrevistados expresaron la importancia de la familia en lo que respecta a la formación de hábitos alimentarios, coincidiendo

en lo siguiente:

- La madre desde que el niño está en la barriga tiene la decisión de cuáles alimentos consume y por ende cuáles llegarán al bebe (AP.NUTRI1:65-67, EDLC.DRE:29-34).
- Al nacer el niño, la madre y la familia toman la decisión de qué tipo de alimentación darán a su hijo y bajo cuáles métodos. A su vez son garantes, durante su infancia, de que reciba los alimentos (AP.NUTRI1:72-80, VR.ANTRO2:72-78).
- A medida que el niño crece, la familia modela los hábitos alimentarios que su hijo reproducirá en el presente y en el futuro, tales como: selección adecuada o inadecuada de alimentos, normas de higiene personal, formas de preparación, horarios y lugares para las comidas, entre otros (EDLC.DRE:38-52, BL.CCA:32-36).
- Los hábitos alimentarios pueden variar en cada grupo familiar y pareciera que son heredados y transmitidos culturalmente (MP.PSIC:36-37).
- Según MP.PSIC:54-56 “La dieta diaria de cada persona depende de su contexto familiar, del grupo social al cual pertenece y finalmente a su cultura”.

*Contexto Escolar.* Otro de los contextos en los que se desarrollan las interacciones adulto-niño, en el marco de las actividades relativas a la alimentación es el contexto escolar, el cual juega un papel fundamental ya que los maestros pasan gran parte del tiempo con los niños y llegan a ser tan apreciados y respetados por ellos, que reproducen todo ejemplo que reciban por parte de sus docentes. A continuación se presenta la descripción del contexto escolar, surgida de las opiniones de los especialistas entrevistados, quienes afirman que:

- La escuela, luego del hogar, es el primer espacio de formación y práctica de hábitos alimentarios, a través de los maestros y de los niños que interactúan entre sí (YB.NUTRI2:28-30).
- Los maestros se convierten en adultos de los cuales el niño busca aceptación, por lo cual sigue sus pautas, ya sean adecuadas o inadecuadas (EDLC.DRE:66-71).
- La vinculación con el maestro y el niño es fundamental para el desarrollo de la cultura alimentaria de éste (JY.ANTRO1:35-36).

*Contexto Comunitario.* Los niños en su mayoría por no decir en la totalidad del tiempo, se encuentran acompañados por un adulto que orienta sus pautas, creencias, acciones y/o destrezas en diferentes situaciones. En el caso de las interacciones en el marco de actividades relativas a la alimentación ocurre exactamente lo mismo, primero es la familia, luego la escuela y transversal está lo comunitario que se vincula con aquellas interacciones que se llevan a cabo en espacios fuera del hogar o la escuela, pero que igualmente requieren del acompañamiento de un adulto significativo, como por ejemplo en planes vacacionales, clases de artes o deportes, lugares de expendios de alimentos, entre otros.

A continuación se presentan los hallazgos obtenidos sobre el contexto comunitario por parte de los especialistas entrevistados:

- La sociedad establece las pautas de convivencia, normas y costumbres de sus miembros (JY.ANTRO1:47).

- El niño forma parte de una comunidad que irremediablemente influencia sus hábitos, a través de: los medios de comunicación, la religión, las costumbres y tradiciones (EDLC.DRE:118-121).
- Durante la visita a establecimientos de comida o en ventas ambulantes de alimentos, se da una de las principales interacciones adulto-niño en el contexto comunitario, ya que de la intervención del adulto dependerá la correcta o incorrecta selección del alimento que realice el niño (EDLC.DRE:122-125).

*Acciones Ejecutadas por los Adultos Significativos Durante sus Interacciones con Niños de 0 a 6 Años de Edad Durante Actividades Relativas a la Alimentación*

En el presente apartado se esbozan los resultados obtenidos en función al objetivo N° 4 de la investigación en cuestión, cuyo enunciado es: determinar las acciones ejecutadas por los adultos significativos en sus interacciones con niños de 0 a 6 años de edad, durante actividades relativas a la alimentación.

Es importante resaltar en esta parte de los hallazgos la importancia que tiene para la presente investigación el estudio de los hábitos alimentarios de los adultos significativos (madres, padres y docentes), los hábitos de los niños de 0 a 6 años de edad y los contextos donde se dan las interacciones adulto-niño relativas a la alimentación (aspectos desarrollados en los objetivos específicos anteriores). Debido a que éstos en sí mismos son una acción mediadora, ya que sirven de modelaje permanente para el niño, que se encuentra en constante absorción y reproducción de los estímulos, prácticas o experiencias que percibe del entorno o de los miembros de éste.

El planteamiento realizado anteriormente coincide con la aseveración hecha por De la Cruz (2012):

El educador, los padres y el contexto donde se desarrolla el niño adquieren una significación fundamental para éste, de hecho pueden ser referentes casi únicos de estilos de vida. Lo que hagan esos adultos o lo que le transmite el medio será determinante para él. (p. 52)

La influencia que tienen los adultos significativos en el quehacer diario del niño, viene dado por acciones mediadoras que éstos emplean, muchas veces de manera consciente o inconsciente (Falabella s/f). A continuación se presentan las acciones mediadoras de los adultos significativos durante actividades relativas a la alimentación.

Los hallazgos han sido generados del análisis de las declaraciones hechas por los especialistas, los padres, madres, docentes y niños entrevistados, así como los otros representantes de la Sala Maternal Negra Hipólita y del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini que respondieron la segunda parte del cuestionario inicial empleado como uno de los instrumentos de recolección de datos, compuesto por tres (3) preguntas abiertas.

Es importante mencionar que los comentarios de los representantes que llenaron el cuestionario inicial están identificados con la letra R (representante) y un número que representa el orden en el que fueron transcritos los resultados de los mismos seguido de dos puntos y un número que representa la línea donde se encuentra la evidencia discursiva del encuestado. Ejemplo: R7:3-4, significa que la

aseveración fue hecha por representante 7, en la línea tres (3) de su cuestionario y finalizada en la cuatro (4). Ver anexo 12.

La presentación de los resultados se organizó en función a cada una de las acciones mediadoras identificadas en los análisis, ubicadas en dos (2) de los contextos definidos en el objetivo anterior (contexto familiar y escolar) y a los momentos relativos a la alimentación ya que para el proceso de formación de hábitos alimentarios deben considerarse los diversos momentos o situaciones como un espacio de aprendizaje significativo. Dichos contextos y momentos son:

1. Contexto familiar.

La familia es el contexto por excelencia para la formación y fortalecimiento de los hábitos alimentarios, ya que los padres, madres y/o representantes son los principales modeladores de los niños, lo cual conlleva a la adecuada o inadecuada práctica de los mismos según sea el caso. Los momentos identificados para la ejecución de acciones en este contexto son:

- Selección y compra de alimentos.
- Preparación y servida de los alimentos.
- Consumo de los alimentos
- Práctica de hábitos de higiene personal.
- Selección de lugares para comer fuera del hogar.

2. Contexto escolar:

La formación de hábitos alimentarios es un tema transversal que debe ser abordado desde diferentes ámbitos para garantizar las buenas prácticas de éstos por

parte del niño y así contribuir con su desarrollo, la escuela es el segundo contexto donde hacen vida los niños. Por ello, a continuación se presentan los momentos identificados para la ejecución de acciones por parte de los docentes en este contexto, los cuales son:

- Jornada diaria en el aula de clases.
- Consumo de los alimentos.
- Práctica de hábitos de higiene personal.
- Actividades extracurriculares y/o especiales.

Es importante destacar que solo se desarrollarán en cada una de las acciones mediadoras, los momentos en las que dicha acción haya sido presentada por los entrevistados.

Seguidamente a partir de las diversas acciones mediadoras presentadas por los entrevistados, se realizó la triangulación de la información, emergiendo siete (7) subcategorías, las cuales integran las diversas acciones mediadoras ejecutadas por los adultos con respecto a la alimentación. La Tabla 12 presenta las definiciones y algunos ejemplos de éstas, según el análisis realizado por la investigadora en función a las informaciones dadas por los entrevistados.

Tabla 12

*Acciones mediadoras. Definición y ejemplo.*

ACCIÓN MEDIADORA	DEFINICIÓN	EJEMPLO
Modelaje	Ejemplificar o servir de patrón, de manera consciente o inconsciente, sobre alguna práctica, destreza o habilidad.	El adulto come con el niño y le muestra como es la forma correcta de agarrar los cubiertos.
Reforzamiento positivo	Suministro de premios y/o expresiones agradables con la finalidad de que el niño realice lo esperado por el adulto.	¡Si te comes toda la comida podrás salir a jugar con tus amigos!
Reforzamiento de contenidos	Empleo de diversos recursos instruccionales o didácticos, estrategias de enseñanza u otros, con el propósito de brindar opciones al niño para la adquisición de aprendizajes significativos.	Colocar afiches alusivos a la alimentación en el área del comedor y explicarle al niño las ventajas de los alimentos que esté consumiendo con el apoyo de dicho afiche.
Advertencia de un castigo	Emplear castigos o expresiones negativas, con la finalidad de que el niño realice lo esperado por el adulto.	¡Sí no te comes la comida, no podrás ver televisión!
Establecimiento de pautas	Definir las normas, reglas o acuerdos que deben ser cumplidas por los miembros de un grupo en torno a un área para garantizar la convivencia deseada por los mismos.	Todos debemos comer en la mesa si nos encontramos en casa.
Propiciar el aprender haciendo	Generar y/o desarrollar diversas acciones o actividades para que las ejecute el niño, con la intencionalidad de que construya su conocimiento por medio de la práctica.	Permitir que el niño ayude a preparar las comidas.
Variación en las formas de preparación	Modificar, variar o alternar las formas de preparar y presentar los alimentos al niño, con el fin de propiciar el consumo de los alimentos.	Mezclar zanahoria o remolacha con la masa de arepas, lo cual cambiará su color y potenciará los nutrientes que ofrece dicho alimento.

Luego de definir cada una de las subcategorías referidas a las acciones mediadoras, se muestra en la Tabla 13 las evidencias discursivas que dieron origen a las mismas, organizadas según el contexto donde se desarrollan.

Tabla 13

*Acciones ejecutadas por los adultos en las interacciones con niños en torno a la alimentación en los contextos familiar y escolar.*

Acciones	Momentos	Entrevistado	Líneas	Ejemplos por cada momento
CONTEXTO FAMILIAR				
Propiciar el aprender haciendo	Durante la selección y compra de alimentos	NB.MN2	62-64	CM.MN3: 70-71 “Cuando hacemos mercado elige sus meriendas y me ayuda a meter las cosas en el carrito, también carga las bolsas livianas”.
		YC.MN5	36-38	
		MA.N5	27	
Reforzamiento de contenidos	GP.PN1	47-48		
Propiciar el aprender haciendo	Durante la preparación y servida de los alimentos	R14	20-21	MA.N5: 23-26 “Mi hermanito y yo ayudamos a pasar los ingredientes, hacemos arepitas, ponemos la mesa. Otra cosa que hacemos es ayudar a guardar en la nevera las frutas y los vegetales que compra papi en el mercado, a mí me gusta porque ellos nos dicen cómo se llaman los alimentos y que sirven para nuestra salud”.
		NB.MN2	62-64	
		CA.PN3	55-57	
		YC.MN5	36-37	
Reforzamiento de contenidos		NB.MN2	77-80	
Variación en formas de preparación		NB.MN2	77-79	
		R38	18	
		R47	15-18	

Tabla 13 (continuación)

Acciones	Momentos	Entrevistado	Líneas	Ejemplos por cada momento
CONTEXTO FAMILIAR				
Modelaje	Durante la preparación y servida de los alimentos	YC.MN5	54-55	
		R29	22-23	
		R38	15-16	
Reforzamiento positivo		MP.PSIC	87-90	
		R29	19-21	
		R31	14	
		CM.MN3	65-66	
		R31	14	
Modelaje	Durante el consumo de los alimentos	R56	12-13	
		CA.PN3	59-63	BL.CCA:32-36.
		CM.MN3	18-20	Si en mi familia no como
		GP.PN1	36-38	saludable ni balanceado y con
		MP.PSIC	124-126	formas de preparación adecuadas,
Reforzamiento de contenidos		CA.PN3	45-46	mis hijos van a aprender esos
		MP.PSIC	96-100	malos hábitos, ya que ellos
		R5	13-14	copian todo lo que hace el adulto.
Establecer pautas		R3	14-16	
		R8	12-13	
		R25	17-20	
Propiciar el aprender haciendo		NB.MN2	60-61	
		R29	19-23	
Advertencia de castigo		R14	22-23	

Tabla 13 (continuación)

Acciones	Momentos	Entrevistado	Líneas	Ejemplos
CONTEXTO FAMILIAR				
Establecimiento de pautas	Durante la práctica de hábitos de higiene	R8	13-14	EDLC.DRE:104-106.
Modelaje		R25	16-17	Otra cosa es tener claro que los hábitos como por ejemplo lavarse las manos antes y después de comer deben ser modelados por los adultos.
		R55	20-21	
		AP.NUTRI1	154	
Reforzamiento positivo	Durante la selección de lugares para comer fuera del hogar	CA.PN3	67-68	YC.MN5:21-22.
Establecimiento de pautas		CM.MN3	13-16	Acostumbro a salir fuera los fines de semana, en lugares que le gusten al niño como Mc Donald's, pizzerías entre otros
CONTEXTO ESCOLAR				
Reforzamiento de contenidos	Durante el consumo de los alimentos	YB.NUTRI2	63-66	EDLC.DRE1:66-71“El maestro, sobre todo de preescolar, que se convierte en ese otro adulto del que el niño busca aceptación, dependiendo de las pautas de lo que se consuma con la maestra, de lo que se haga en la escuela, si la maestra se lleva un sándwich gigante, el niño piensa que así se debe comer, porque es lo que ve en la maestra y él piensa, si mi maestra lo come es correcto para mí. De hecho hay niños que le hacen más caso a la maestra que a sus padres”
Modelaje		MDM.DOCJI	9-10	
		MV.DOCSM	39-40	
		CM.MN3	63-72	
		VR.ANTRO2	57-58	
		JY.ANTRO1	72-75	
		YB.NUTRI2	30-36	
	50-60			
	35-41			
Reforzamiento positivo		MV.DOCSM	145-146 164-165	

Tabla 13 (continuación)

Acciones	Momentos	Entrevistado	Líneas	Ejemplos
CONTEXTO ESCOLAR				
Establecimiento de pautas	Durante la práctica de hábitos de higiene	MDM.DOCJI	40-41	BL.CCA:36. “El lavado de manos y cepillado de dientes también es vital que el adulto lo modele”.
Modelaje		MV.DOCSM	71-72	
Reforzamiento de contenidos	Durante la jornada diaria en las aulas de clases	MDM.DOCJI	89-92 105-108	MDM.DOCJI:100-101. “Otra cosa que hacemos son canciones, juegos, obras de títeres, retahílas relacionadas con alimentación”.
Propiciar el aprender haciendo		MV.DOCSM	140-143	
Reforzamiento de contenidos	Durante las actividades extracurriculares y/o especiales	MV.DOCSM	167-170 131-139	MV.DOCSM:171-176: “Durante las celebraciones de cumpleaños, Día de la Madre, Día del Padre y Navidad entre otras, no se acostumbra a llevar golosinas, refrescos o pasapalos fritos”.
Propiciar el aprender haciendo		MV.DOCSM	119-126	
Establecimiento de pautas		MDM.DOCJI	87-89	
Modelaje		MV.DOCSM	171-173	
		MV.DOCSM	171-176	

Al realizar la triangulación respectiva con base en las evidencias discursivas, se obtienen las relaciones que se presentan en la Figura 8; las mismas vinculan las diferentes subcategorías emergentes de la investigación. Con la finalidad de comprender de manera más sencilla dicha figura, se le asignaron diferentes colores a las líneas que establecen las relaciones entre los tipos de acciones mediadoras empleadas por los adultos significativos y los momentos en los que se desarrollan, según el contexto, ya sea familiar o escolar de acuerdo a lo expresado por los entrevistados.

Acción modelaje representada por las líneas fucsias 

Acción reforzamiento positivo representada por las líneas azules 

Acción reforzamiento de contenidos representada por las líneas amarillas 

Acción mediadora advertencia de castigo representada por las líneas negras 

Acción mediadora establecimiento de pautas representada por las líneas verdes 

Acción propiciar el aprender haciendo representada por las líneas moradas 

Acción variedad en las formas de reparación representada por las líneas anaranjadas 

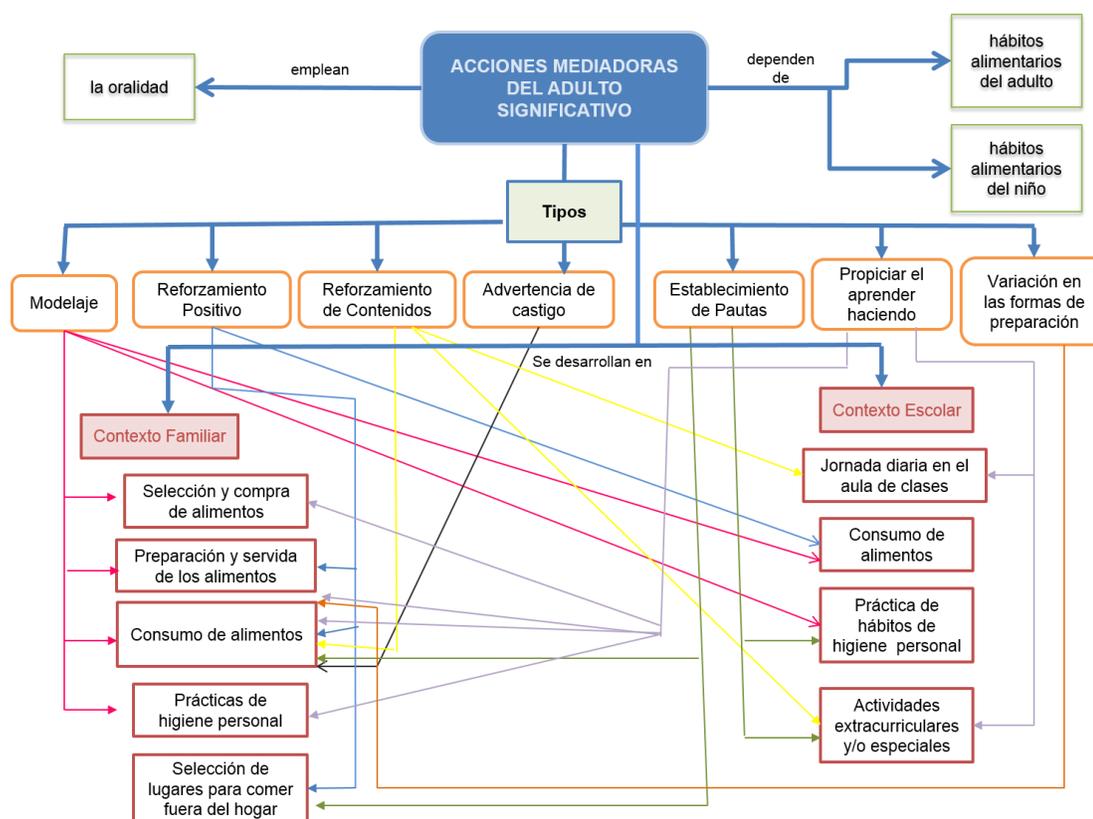


Figura 8. Acciones mediadoras de los adultos significativos en sus interacciones con niños en actividades relativas a la alimentación.

Como se puede observar en la Figura 8, las siete (7) acciones mediadoras intervienen de manera directa en la formación de hábitos alimentarios de los niños. A continuación se presentan los resultados obtenidos por cada una de las acciones.

*Modelaje.* Una de las principales acciones mediadoras ejecutadas por los adultos se refiere al modelaje, a través del cual éstos ejemplifican, de manera consciente o muchas veces inconsciente al niño sus prácticas, creencias, visiones, hábitos, entre otros con respecto a diversos ámbitos de su vida cotidiana. Dicho modelaje puede darse a través de acciones y/o verbalizaciones, muestra de ello es lo

planteado por MP.PSIC:

La comunicación intergeneracional es vital en las acciones que se toman para educar en nutrición, ya que, somos un reservorio de conocimientos adquiridos en la vivencia diaria y que luego regalamos a nuestras futuras familias. La memoria histórica también atañe a la alimentación. La mejor acción es el ejemplo. (115-119)

A continuación se presentan las diferentes acciones planteadas por los entrevistados:

➤ Contexto Familiar

Acciones durante la selección y compra de alimentos:

- Llevan a los niños al mercado ya que sirve de espacio para mostrarle como se deben escoger las frutas y que sepan que los alimentos envasados o empaquetados tienen fecha de vencimiento (R55:25-28).

Según MP.PSIC: 120-121 “Los padres son modelos de los hijos por tanto, todo lo que hacen cotidianamente, es un patrón a seguir desde la compra al consumo”.

Acciones durante la preparación y servida de los alimentos:

- Ejemplifican a los niños la manera adecuada de lavar los utensilios de cocina y los vegetales, tubérculos y/o frutas que se vayan a utilizar (YC.MN5:54-55).
- Solicitan y permiten el apoyo del niño para colocar los utensilios en la mesa para la alimentación, orientando sobre la manera correcta de hacerlo (NB.MN2:64).

- Empleo de slogans o campañas de concientización sobre los alimentos, los cuales nos indican un buen ejemplo a seguir y una garantía de una mejor calidad de vida. Ejemplo: ¡Hay que comer para vivir, no vivir para comer! ¡Somos lo que comemos! MP.PSIC:124-12

Una aseveración que engloba lo presentado anteriormente es la realizada por MA.N5:

Mi hermanito y yo ayudamos a pasar los ingredientes, hacemos arepitas, ponemos la mesa. Otra cosa que hacemos es ayudar a guardar en la nevera las frutas y los vegetales que compra papi en el mercado, a mí me gusta porque ellos nos dicen cómo se llaman los alimentos y que sirven para nuestra salud.  
(23-26)

Acciones durante el consumo de alimentos:

El aspecto principal de la formación y práctica de hábitos alimentarios radica en el consumo de alimentos. En el caso de los niños menores de seis (6) años es de suma importancia la intervención o mediación del adulto para orientar la adecuada ingesta de alimentos por parte de los niños que disminuya el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles. A continuación se presentan las acciones desarrolladas por los adultos consultados al respecto:

- Ejemplifican y explican la importancia de la manera correcta de usar los utensilios para la alimentación y de sentarse en la silla para comer (CA.PN3: 43-45, NB.MN2: 29-33, R8:12-14, R20:12-14, R25:16-20, R31:14, R38:18-19, R53:12, R55:18-24).

Acciones durante las prácticas de higiene personal:

- Los adultos ejemplifican y explican la importancia de seguir unos adecuados y permanentes hábitos de higiene personal como: lavado de manos antes y después de comer y cepillado de dientes luego de las comidas (CA.PN3: 43-45, NB.MN2: 29-33, R8:12-14, R20:12-14, R25:16-20, R31:14, R38:18-19, R53:12, R55:18-24).

➤ Contexto Escolar

Acciones durante el consumo de los alimentos:

A continuación se presentan las acciones desarrolladas por los entrevistados los cuales coinciden en que los adultos:

- Modelan el consumo de alimentos saludables (tubérculos, frutas y vegetales) a los niños, así como el uso adecuado de los implementos para la alimentación como lo son: cubiertos, vasos, servilletas, entre otros (MDM.DOCJI:9-10,39-40, MV.DOCSM:67-72, 104).

Un ejemplo del modelaje planteado en el párrafo anterior, es la aseveración hecha por EDLC.DRE:

El maestro, sobre todo de preescolar, que se convierte en ese otro adulto del que el niño busca aceptación, dependiendo de las pautas de lo que se consuma con la maestra, de lo que se haga en la escuela, si la maestra se lleva un sándwich gigante, el niño piensa que así se debe comer, porque es lo que ve en la maestra y él piensa, si mi maestra lo come es correcto para mí. De hecho hay niños que le hacen más caso a la maestra que a sus padres. (66-71)

Otro aspecto donde se visibiliza el modelaje es en la Sala Maternal Negra Hipólita, la cual posee un espacio permanente para el amamantamiento, con la finalidad que dicha práctica sea visualizada por los niños y a posterior entendida por éstos como un acto natural (MV.DOCSM:147-149).

Acciones durante la práctica de hábitos de higiene personal:

- Explican y ejemplifican a los niños como debe ser la forma correcta de cepillarse los dientes y lavarse las manos como uno de los aspectos fundamentales en la prevención de enfermedades transmitidas por la inadecuada higienización de éstas, que es una de las partes del cuerpo que el niño en esas edades más lleva a su boca (MDM.DOCJI:40-41, MV.DOCSM:71-72).

*Reforzamiento Positivo.* Es utilizado por gran parte de los entrevistados ya que al emplear palabras, gestos o premios que agradan al niño, logran que éste ejecute lo que ellos esperan, en el caso de los hábitos alimentarios, dichos refuerzos se emplean en diferentes momentos, los cuales se presentan a continuación.

➤ Contexto Familiar

Acciones durante la preparación y servida de los alimentos:

Al respecto los entrevistados coincidieron en que:

- Brindan la oportunidad a los niños en algunas ocasiones de seleccionar el menú o el plato que se realizará para que se sienta motivado a consumirlo (R14:20-21).

Acciones durante el consumo de los alimentos:

Éste es uno de los momentos donde el reforzamiento positivo juega un papel

protagónico para los adultos, ya que requieren ser creativos y buscar diversas modalidades para que el niño se coma todos sus alimentos. Al respecto se evidenció que:

- Expresan al niño que si se come todos los alimentos crecerá fuerte, sano e inteligente como sus personajes preferidos de comiquitas, películas o como sus padres (R22:15-18, R29:19-21, R30:13, R32:17-19, R34:16-19, R36:13-14, R40:16-17, R41:13-15, R44:13).
- Distraen al niño mientras come, con recursos como: canciones, juegos, televisión, cuentos, entre otros (CM.MN3:46, 54, 65-66, R31:14, R46:12-13, R48:15-17, R49:16, R52:13-14, R56:12-13).
- Ofrecen premios como salidas a lugares preferidos por el niño o dulces si éstos ingieren todos los alimentos (R24:13).
- Emplean expresiones verbales y gestuales cuando el niño se come los alimentos. Ejemplo: ¡Uhhh, que rico! (R48:16).
- Emplean refranes sobre alimentación donde el consumo total de los alimentos es señal de que la comida fue buena: barriga llena, corazón contento. ¡Quien bien come y mejor digiere, sólo de viejo se muere! (MP-PSIC1:91-93).
- Premian el comportamiento adecuado de sus hijos con alimentos o visitas a lugares de comida rápida. Relacionan el éxito con la ingesta de chucherías y alimentos poco nutritivos, lo que conduce a la formación de un mal hábito alimentario (MP.PSIC:106-109).

Acciones durante la selección de lugares para comer fuera del hogar:

- Preguntan al niño donde desea ir a comer, para complacerlo y garantizar que se coma todo lo que pida en el expendio de alimentos (YC.MN5:21-22).

➤ Contexto Escolar

Acciones durante el consumo de alimentos:

- Emplean utensilios para la alimentación de los niños que sean de colores vivos y de fácil manipulación para ellos (MV.DOCSM:145-146).
- Invitan a las madres, padres y/o representantes a participar durante las horas de comida de sus hijos, fomentando la vinculación entre éstos (MV.DOCSM:164-165).

*Reforzamiento de Contenidos.* Todo momento o situación cotidiana puede convertirse en un espacio para la enseñanza-aprendizaje mediante la cual los adultos significativos transmiten a los niños los diferentes contenidos, experiencias y/o valores que contribuyen con su desarrollo integral. Respecto de este tipo de acción mediadora se obtuvo por parte de los entrevistados lo siguiente:

➤ Contexto Familiar

Acciones durante la compra y selección de alimentos:

- Al momento de comprar los alimentos se les refuerzan los nombres de los mismos, para que los identifiquen. Véase (GP.PN1:47-48).
- Con respecto al momento de seleccionar los tubérculos, frutas o vegetales es propicio que el adulto u otro miembro de la familia resalte la valoración

por la tierra y los tiempos de crecimiento de las semillas y así el niño valorará la producción de alimentos. Consulte (MP.PSIC:122-123).

Acciones durante la preparación y servida de los alimentos:

- Permiten que los niños contribuyan con la organización de los insumos o alimentos en la nevera y /o despensa según sea el caso, reforzándoles su nombre y en algunos casos sus beneficios para el organismo (CA.PN3:55-57, NB.MN2:62-64, JC.N5:25).

Acciones durante el consumo de alimentos:

- Tratan cuando se puede de comer en familia y explicar porque es bueno comer sano (MDM.DOCJI:9-10,39-40, MV.DOCSM:67-72, 104, CA.PN3:45-47, R5:13-14, R14:21, R23:17, R7:14, R11:18-19, R12:15, R28:23-25, R46:12-13, R44:13, R50:17-19, R57:18-21, R55:18-21).

- Emiten testimonios que señalan que los dulces no se ingieren de desayuno porque produce problemas digestivos y trastornan el comportamiento de los pequeños, produciendo alteraciones, excitabilidad y poco autocontrol (MP.PSIC:96-98).

➤ Contexto Escolar

Acciones durante la jornada diaria en los salones clases:

- Ambientación de los salones y espacios para la alimentación con información o imágenes sobre lactancia materna, cinco claves de manipulación higiénica de los alimentos, trompo de los alimentos, combate al consumo de comida chatarra, entre otros (MDM.DOCJI:105-108).

- Explican el origen, beneficios y formas de preparación de los alimentos (MDM.DOCJI:89-92).
- Realizan señalamientos sobre moderar la ingesta de alimentos, los azúcares y las grasas, ya que podría incidir en el sobrepeso y la obesidad (MP.PSIC:99-100).
- Emplean verbalizaciones sobre la importancia del agua para el cuidado de nuestros intestinos y la piel (MP.PSIC:101-102)
- Explican la importancia de la práctica de ejercicios o actividades recreativas para que los niños drenen la energía contenida (MP.PSIC:104-105)

Acciones durante las jornadas especiales y /o extracurriculares:

- Emplean durante las horas de tardes tranquilas, la serie animada Waiku todos a bordo, que enseña cómo debe ser una alimentación saludable, no solo ejemplificando sino también dando explicaciones verbales (MV.DOCSM:131-139).

En los centros educativos estudiados se aplica una estrategia que contribuye con la optimización de las acciones mediadoras que puedan ejecutar los padres y aunque no está dirigida directamente a los niños, influye en ellos. Dicha estrategia es la realización de una escuela para padres que según MV.DOCSM:

Consiste en un encuentro de máximo una hora donde se discuten temas de interés para las madres, padres y representantes sobre la crianza y otros aspectos que repercuten positiva o negativamente en el desarrollo de sus hijos, siendo uno de los principales la formación de hábitos alimentarios sanos, seguros y soberanos. (158-163)

*Advertencia de Castigo.* Otra de las acciones empleadas por los adultos es la advertencia de castigo que, a través del empleo de expresiones negativas o castigos, busca que el niño realice las acciones que el adulto espera o visto desde otra óptica, deje de realizar la acción inadecuada que afecta su comportamiento esperado.

Una aseveración que alerta los posibles efectos indeseables del uso del castigo para fomentar hábitos, es la realizada por la psicóloga MP.PSIC:110-112, la cual plantea que “los adultos emplean comparaciones peyorativas sobre la identidad corporal de sus hijos y esto acarrea serios problemas emocionales, ya que, los niños no se sienten seguros de sí mismos y es posible que sufran de desórdenes alimenticios”.

➤ Contexto Familiar

Las acciones relacionadas con la advertencia de castigo fueron planteadas solo para el momento de consumo de alimentos en el contexto familiar; a continuación se presentan las mismas:

Acciones durante el consumo de alimentos:

- Algunos padres obligan a los niños a comer los alimentos que no le gustan, sino les quitarán sus distracciones preferidas. Expresan que lo hacen porque muchas veces ni siquiera los han probado y dicen que no les gustan (R14:22-23, R24:14-15).

*Establecimiento de Pautas.* Una de las acciones que en su mayoría fue planteada por los entrevistados se refiere al establecimiento de pautas, ya que las mismas dejan claras las normas que deben seguirse para garantizar la convivencia y

adecuado desenvolvimiento en los diferentes contextos y momentos donde se desenvuelve el niño. Seguidamente se plantean los resultados obtenidos al respecto.

➤ Contexto Familiar

Acciones durante el consumo de alimentos:

- Tratan de mantener los mismos horarios de comida en el hogar que los que siguen en la escuela (R3:14-16, R25:17-18, R33:12-13, R49:15, R50:17-18, R51:13, R53:12).
- Tratan, cuando se puede, de comer en familia y explicar porque es bueno comer sano (CA.PN3:45-47, R5:13-14, R14:21, R23:17, R7:14, R11:18-19, R12:15, R28:23-25, R46:12-13, R44:13, R50:17-19, R57:18-21, R55:18-21).
- Evitan obligar a comer al niño cuando no quiere (R7:14-17, R26:15-16).
- Evitan dar golosinas antes de comer (R40:18-19).
- Emplean frases propias para la enseñanza de modales o de hábitos adecuados para lograr una calidad de vida. Son frases que escuchamos a lo largo de toda nuestra vida y que repetimos a la hora de tener un hijo. Ej: ¡No hables con la boca llena! ¡Lávate las manos antes de comer! ¡Apaga la T.V que estamos comiendo! (MP.PSIC:80-83).
- Emplean aseveraciones que indican que la comida es un acto sagrado donde el grupo familiar se sienta a comer y comparte experiencias y todo lo sucedido en el día. La comida no se ingiere parado, saltando o jugando (MP.PSIC:84-86).
- Emiten afirmaciones donde se enfatiza en los horarios correctos para

comer, es decir, hay que respetar las horas del desayuno, almuerzo y cena

(MP.PSIC:94-95).

Acciones durante la selección de lugares para comer fuera del hogar:

- Elegir un lugar de comida que ofrezca las opciones de alimentos que gustan a todos los miembros de la familia (CA.PN3: 67-68).

- Seleccionar expendios de alimentos cercanos al lugar de residencia.

(CM.MN3:13-16).

➤ Contexto Escolar

Acciones durante la práctica de hábitos de higiene:

- Siguen una rutina de lavado de manos antes y después de comer y cepillado de dientes luego de las comidas (MDM.DOCJI:40-41).

Acciones durante las jornadas especiales y/o extracurriculares:

- Para la celebración de cumpleaños o fechas especiales no se permite llevar tortas con crema, refrescos y/o pasapalos que no sean saludables a los centros educativos (MV.DOCSM:171-176).

- Emplean el recurso audiovisual Waiku todos a bordo durante las tardes, el cual es una comiquita hecha por el INN, que enseña a los niños como debe ser una alimentación saludable y el rescate de nuestras tradiciones y costumbres gastronómicas (MV.DOCSM:131-139).

*Propiciar el Aprender Haciendo.* Esta subcategoría se refiere a que el adulto genere acciones que promuevan la adquisición del aprendizaje de los niños por medio de sus propias experiencias y prácticas, es decir que el niño construya su aprendizaje.

Dicho planteamiento coincide con lo expuesto por Pirela y Calderón (2006) “cuando el niño participa en las experiencias de adquisición de prácticas alimentarias, su aprendizaje será más significativo” (p. 5). Los resultados obtenidos al respecto se plantean a continuación:

➤ Contexto Familiar

Acciones durante la compra y selección de alimentos:

- El adulto incentiva la participación del niño en la escogencia de los alimentos que serán consumidos, ya sean frutas, galletas, vegetales, entre otros.

Muestra de ello es lo planteado por CM.MN3:70-71 “Cuando hacemos mercado elige sus meriendas y me ayuda a meter las cosas en el carrito, también carga las bolsas livianas”. Véase también (YC.MN5:36-38).

- Se le asignan responsabilidades a los niños dentro del proceso de compra de los alimentos acorde a su edad, tales como: meter o sacar los alimentos del carrito, llevar bolsas livianas al terminar de comprar, entre otras (YC.MN5:36-38, NB.MN2:62-64, MA.N5:27).

Acciones durante la preparación y servida de alimentos:

Una de las estrategias por excelencia para formar hábitos alimentarios en los niños y en la comunidad en general radica en hacer de éstos sujetos activos que participen en el proceso de preparación de los alimentos, brindándoles la oportunidad de conocer y poner práctica diversas técnicas culinarias que respondan a nuestras tradiciones y costumbres como país, tal y como lo plantea el INN (2015b).

Las acciones mediadoras emergentes del análisis en lo que respecta a la

preparación y servida de los alimentos son que los adultos:

- Permiten que los niños contribuyan con la organización de los insumos o alimentos en la nevera y /o despensa según sea el caso, reforzándoles su nombre y en algunos casos sus beneficios para el organismo (CA.PN3:55-57, NB.MN2:62-64, JC.N5:25).

- Incentivan y permiten que el niño apoye la preparación de los alimentos, con acciones como, echar los ingredientes en un envase, lavar los vegetales antes de usarlos, hacer arepitas, seleccionar y separar los granos de caraotas que están en mal estado (YC.MN5:36-37, JC.N5:25, AR.N3:27).

Acciones durante el consumo de alimentos:

- Dejan a los niños pequeños utilizar las manos para comer, ya que así experimenta con todos sus sentidos los alimentos (NB.MN2:60-61).

- Ofrecen en reiteradas ocasiones el alimento que le desagrada al niño, con el propósito de que se acostumbre a verlos y en algún momento lo pruebe (R2:15-17, R29:19-23).

Acciones ejecutadas durante la práctica de hábitos de higiene:

- Los padres permiten que el niño se cepille los dientes solo para que aprenda cómo debe hacerlo (R53:12-13).

➤ Contexto Escolar

Acciones durante la jornada diaria en las aulas de clases:

- Interpretación de canciones, retahílas, cuentos, adivinanzas y/o sopa de letras relacionadas con alimentación (MDM.DOCJI:100-101).

- Diseño y desarrollo de actividades plásticas, motrices o lógicas, empleando como tema central la alimentación, entre las cuales se pueden mencionar: colorear figuras de alimentos, iniciar o reforzar la identificación de colores a través del empleo de alimentos y viceversa (MV.DOCSM:140-143).

Acciones ejecutadas durante las jornadas especiales y/o extracurriculares:

A continuación se presentan las acciones empleadas por los docentes entrevistados, los cuales expresaron lo que sigue:

- Desarrollan una estrategia que lleva por nombre Come y Aprende con Venezuela Nutritiva, en la cual, una vez a la semana, realizan junto a los niños recetas con alimentos que deseen aumentar el consumo, por ejemplo vegetales, tubérculos y frutas. En dicha estrategia el niño tiene la oportunidad de tocar, saborear, oler y probar los alimentos (MV.DOCSM:119-126, MDM.DOCJI:87-89)

*Variación en las Formas de Preparación.* La acción variación en las formas de preparación consiste en alternar o modificar las técnicas culinarias para su preparación o la manera como son presentadas en el plato para el consumo del niño, con el firme propósito de motivar su consumo. Dada la naturaleza de la acción, solo se presenta según los entrevistados durante el momento de preparación y servida de los alimentos, en el contexto familiar.

➤ Contexto Familiar

Acciones durante la preparación y servida de los alimentos:

- Varían las formas de preparación de los alimentos, para evitar que el niño se aburra de consumirlo y también para incentivar el consumo de los alimentos

que no sean de su agrado (NB.MN2:77-80, R35:12, R38:15-19, R47:15-18, R57:18-21, R21:14-15, R29:19-23).

- Licúan y/o mezclan los alimentos que no son del agrado del niño con los que sean de su predilección, para propiciar su consumo (GP.PN1:49, R21, R29).

Para finalizar la presentación y discusión de los hallazgos referidos a las acciones mediadoras de los adultos significativos en sus interacciones con el niño de 0 a 6 años de edad, se presenta una aseveración hecha por una de las especialistas entrevistadas MP.PSIC, la cual plantea:

Sería muy interesante señalar el papel de la oralidad en las acciones ejecutadas por los adultos, relacionadas con la alimentación. Al ver las acciones que coloqué en mi entrevista, me di cuenta del papel de la oralidad, ya que, nosotros somos pueblos originariamente ágrafos (sin escritura), es posible que las acciones casi todas sean verbales. (127-131)

La aseveración anterior y los análisis realizados por la investigadora sobre las acciones enunciadas por los entrevistados, plantea como un recurso vital para las acciones mediadoras la oralidad o verbalizaciones, ya que los adultos la emplean de manera instantánea para expresar lo que desean.

Por otro lado, así como a lo largo del objetivo se plantearon diversas acciones que ejecutan los adultos, también se evidenció en la investigación aquellos que prefieren no aplicar ninguna acción mediadora porque sus hijos son de buen comer (R10:14-15, R16:14-15). En contraposición a lo expuesto anteriormente CM.MN3:65-67 expresa: “No utilizo estrategia porque mi hijo es de muy mal comer, es muy

selectivo con los alimentos y he descubierto que mientras menos ansiosa estoy con el tema más come”.

Con lo expuesto anteriormente la investigadora considera que el decidir no ejecutar ninguna estrategia, ya es una acción en sí misma, porque el padre la sigue implementando porque le funciona para que su hijo consuma los alimentos.

## Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones

En este capítulo se presentan las conclusiones a las que se ha arribado con base en las respuestas a las interrogantes enunciadas en el planteamiento del problema, en función de los objetivos de la investigación y en correspondencia con los sustentos teóricos revisados y con el análisis interpretativo y reflexivo de la información recolectada. De igual forma se plantean una serie de recomendaciones que se consideran importantes para mejorar la situación analizada y que pueden ser consideradas en futuras investigaciones.

### *Conclusiones*

En la presente investigación se han abordado aspectos relacionados con la mediación de los adultos significativos en la formación de hábitos alimentarios de niños desde el nacimiento a la niñez temprana. En ese sentido se trabajó con especialistas en nutrición, antropología, psicología escolar, ciencia y cultura de la alimentación del Instituto Nacional de Nutrición, maestras de Educación Inicial de los centros educativos Sala Maternal Negra Hipólita y Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini, así como niños, niñas, madres, padres y representantes de dichos centros educativos.

Las conclusiones que se exponen a continuación se apoyan en el análisis descriptivo-interpretativo que la autora de la presente investigación hace, a partir de los procedimientos y técnicas empleadas bajo el enfoque metodológico asumido y empleando el método comparativo continuo para el procesamiento de la información.

Se considera pertinente presentar en forma numerativa secuencial, de acuerdo

con los objetivos de estudio y los hallazgos encontrados en esta investigación las siguientes conclusiones.

En relación a los hábitos alimentarios de las madres, padres y docentes de la Sala Maternal Negra Hipólita:

1. Los padres, madres y docentes evidencian en su gran mayoría inadecuadas prácticas de hábitos alimentarios principalmente en: falta de consumo de vegetales y tubérculos, exceso de alimentos altos en grasas, azúcares y sal, bajo consumo de agua, irregularidad en los horarios de comida, principalmente los fines de semana, selección inadecuada de lugares para comer fuera del hogar ya que son expendios que ofrecen comida chatarra (con alto contenido de grasas, azúcares o sal).
2. La compra de alimentos es realizada mayormente por el padre de la familia, la madre se encarga de la preparación de los alimentos y organización de los insumos en los lugares correspondientes, ya sea nevera o despensa.
3. La selección de los lugares para comer fuera del hogar se prioriza en función a la cercanía con el hogar, lo cual no es un criterio que apoye la búsqueda de una alimentación adecuada y con las preferencias alimentarias de los miembros de la familia.

En relación con los hábitos alimentarios de los niños de seis (6) meses a seis (6) años de edad:

1. Los niños reciben lactancia materna exclusiva hasta los seis (6) meses y su metodología de iniciación de la alimentación complementaria se rige por el esquema de Pasito a Pasito los niños y niñas crecen sanitos, presentado por el INN.

2. Se evidencia poco consumo de vegetales y tubérculos por parte de los niños más grandes del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini, a pesar de que la interacción con los otros niños contribuye para el consumo de los alimentos. En lo que respecta a la Sala Maternal los niños consumen mayor cantidad de vegetales.

3. Se halla una falta de vinculación y continuidad en el hogar con lo que se refiere al suministro de una alimentación saludable a los niños, baja en grasas, azúcares y sal.

4. Se observa incongruencia entre las prácticas de hábitos de los niños en los centros educativos y las que desarrollan en casa, evidenciándose la necesidad de tomar correctivos en las prácticas de hábitos de los adultos significativos que pertenecen a la familia, para que así puedan modelar dichas prácticas de manera adecuada a los niños.

5. Los padres muestran disposición para mejorar sus prácticas de hábitos alimentarios y hacerlas más saludables. Sin embargo, requieren iniciar la puesta en práctica de dichos cambios que garantizarán su salud y por ende la de sus hijos

6. Los niños de ambos centros educativos evidencian una ingesta adecuada de agua y frutas.

7. Los horarios y uso de utensilios para la alimentación son empleados de manera adecuada en función a las edades de los niños.

8. Se evidencia un alto consumo de golosinas, refrescos, enlatados y frituras por parte de los niños en sus hogares.

9. Se evidencia que los niños más grandes (3 a 6 años) consumían de pequeños mayor variedad de alimentos que los que consumen en la actualidad, principalmente los que pertenecen a la franja verde del Trompo de los Alimentos (vegetales).

10. Se evidencia en los centros educativos, que las docentes no dan el tiempo suficiente para que el niño pueda disfrutar o experimentar con sus alimentos, ya que se rigen por unos tiempo establecidos durante la jornada diaria, que pudieran ser un tanto rígidos dada las edades de los niños.

11. Los padres muestran en muchos casos descontento por la prohibición del uso de biberones dentro de la Sala Maternal, así como del consumo de golosinas, refrescos y pasapalos pocos saludables en las celebraciones especiales dentro de los dos centros educativos, a pesar de ser una medida en pro del bienestar de sus hijos.

En relación a los contextos donde se desarrollan las interacciones adulto-niño en el marco de actividades relativas a la alimentación:

1. Durante la infancia, todos los procesos relacionados con la interacción: alimento-alimentación-niño y que ocurren mediados por el entorno familia-escuela-comunidad pueden considerarse factores u oportunidades de aprendizaje, que modelados en la cotidianidad contribuyen a formar y afianzar los hábitos alimentarios.

2. Los tres contextos principales en las que se dan las interacciones adulto-niño relativas a la alimentación son: contexto escolar, familiar y comunitario. Éste último es en el que se dificultó más la descripción ya que los consultados solo

mencionaron los medios de comunicación, religión y costumbres como factores que influyen en la formación de hábitos, más no describieron el contexto en sí.

3. Se evidencia poco conocimiento o claridad sobre los contextos en los que desarrollan las interacciones adulto-niños relativas a la alimentación.

4. La familia es el contexto de interacción por excelencia, seguidamente se encuentra la escuela y por último la comunidad, ya que el desarrollo de éste último se experimenta en los otros dos contextos o los modifica.

En lo referente a las acciones ejecutadas por los adultos significativos en interacciones con el niño en el marco de actividades relativas a la alimentación:

1. Se identifican siete tipos de acciones mediadoras: modelaje, reforzamiento positivo, reforzamiento de contenidos, advertencia de castigo, establecimiento de pautas, propiciar el aprender haciendo y variación en las formas de preparación.

2. Todos los adultos significativos emplean la oralidad o las verbalizaciones a la hora de interactuar con el niño, con el fin de: reforzar positivamente el consumo por los alimentos, establecer comparaciones fantásticas para propiciar el consumo de alimentos, explicar los beneficios de los alimentos y las formas correctas de utilizar los utensilios para la alimentación, realizar el lavado de manos y dientes, entre otras acciones.

3. Los adultos fungen de guías, modelos, ejemplos por la práctica de hábitos alimentarios, siendo este aspecto el más preocupante, porque al tener adultos que no posean unos hábitos alimentarios adecuados es difícil lograr que puedan

transmitir a los niños hábitos saludables.

4. Se evidencia que no basta con explicar al niño cómo debe ser su práctica de hábitos alimentarios, el discurso debe ir acompañado por el modelaje de acciones que vayan en coherencia con lo expresado.

5. En los hallazgos obtenidos no se reflejaron acciones ejecutadas por los adultos significativos en el contexto comunitario a pesar que la sociedad establece las pautas de convivencia, creencias y normas de la población.

Para finalizar se puede decir que de acuerdo a esta investigación los lugares utilizados para comer, el tipo de alimentos seleccionados, las cantidades consumidas, horarios, tiempo destinado a las comidas, se manifiestan como aspectos que el niño aprende en determinados espacios y momentos y que va asimilando como parte del intercambio con los adultos significativos y la rutina diaria.

Estas experiencias de interacción, de manera progresiva les permitirán al niño y al adulto, ir construyendo comportamientos y actitudes ante los alimentos. De hecho existe reconocimiento por parte de los adultos significativos sobre la importancia de su actuación en la formación de los hábitos alimentarios de los niños, lo cual se reafirma dentro del abordaje sociocultural de Vygotsky, el cual indica que el niño no se adapta a la realidad, sino que se la apropia intencionalmente y conscientemente, mediante un proceso de mediación por parte de otros seres humanos, también intencional y consciente.

Los adultos significativos ejercen un rol educativo, dada la influencia, el tiempo de permanencia con los niños, vinculación afectiva y los conocimientos que

transfieren, lo cual se evidenció a través de las explicaciones dadas por los entrevistados sobre el cómo ciertos hábitos que mantienen actualmente fueron adquiridos en sus hogares.

Es importante destacar que los adultos significativos entrevistados recuerdan y valoran estas experiencias relacionadas con sus preferencias de consumo a través del sentimiento familiar, lo cual les da una gran fuerza y significado emocional y social a estos alimentos.

Aunque la mediación de los adultos significativos en la formación de hábitos alimentarios se realiza en cada entorno en particular, las acciones deben ser el resultado de una acción coordinada y conjunta, para que exista coherencia, constancia y continuidad en el tiempo y en los espacios de los mensajes y comportamientos que se esperan modelar.

### *Recomendaciones*

De la presente investigación pueden derivarse una serie de recomendaciones orientadas a contribuir con el mejoramiento de los hábitos alimentarios de la población en estudio y por ende en la mediación de los adultos significativos en lo que respecta a la formación de hábitos alimentarios.

1. Realizar jornadas de formación, reflexión y participación activa para las madres, padres, docentes y cocineras de los comedores escolares sobre la formación de hábitos alimentarios saludables, el combate al consumo de comida chatarra, la alimentación saludable, la manipulación higiénica de los alimentos, las técnicas de cocina y nuevas formas de preparaciones.

2. Incorporar temas relacionados con alimentación, nutrición y formación de hábitos saludables en el sistema curricular de educación inicial, primaria, media y en el currículo de formación, así como en los procesos de actualización de los docentes, tanto en los aspectos conceptuales como en el diseño y elaboración de estrategias en Educación Alimentaria y Nutricional. entre las temáticas sugeridas están: la cocina como una estrategia de aprendizaje integral y holística que contribuye a la promoción y elaboración de comidas nutritivas y atractivas a los sentidos propias de nuestra cultura alimentaria y nutricional, reafirmando nuestra identidad nacional y aprovechando sus potencialidades creativas y relaciones con las áreas de aprendizaje (ciencias naturales, ciencias sociales, matemática, lengua, historia y geografía de Venezuela)

3. Incorporar en los planes de estudios de las carreras de Educación Inicial e Integral, temáticas de alimentación y nutrición, así como formación de hábitos alimentarios saludables.

4. Realizar campañas de concientización sobre el consumo de alimentos saludables y sobre la importancia de la producción local de alimentos así como sobre los beneficios de la lactancia materna para la madre y el bebé y sobre la introducción de nuevos alimentos a partir del sexto mes, (especialmente éstos últimos temas dirigido a médicos pediatras).

5. Garantizar que las escuelas que cuentan con comedores escolares ofrezcan alimentos a los docentes que sean los mismos que consumen los niños y que éstos coman al mismo momento, para facilitar el modelaje del adulto.

6. Garantizar que todos los textos escolares que contemplen contenidos asociados con el área de salud y alimentación, brinden información actualizada y contextualizada sobre alimentación y que presenten el Trompo de los Alimentos como clasificación de alimentos del país.

7. Generar políticas públicas para restringir la venta de alimentos inadecuados en las escuelas, así como las ventas ambulantes de alimentos altos en grasas, azúcares y sal.

8. Propiciar la instauración de huertos escolares y familiares, para incentivar la producción local, lo cual contribuye con el acceso a las hortalizas y/o frutas y por ende a su consumo como parte fundamental de la práctica de hábitos saludables.

9. Emplear los medios de comunicación masiva radio, cine y televisión para la transmisión de programación que fomente hábitos alimentario saludables.

10. Realizar investigaciones relacionadas con el fortalecimiento de las acciones mediadoras de los adultos significativos para la formación de hábitos alimentarios, con el propósito de contribuir con las adecuadas prácticas alimentarias en la población desde edades tempranas.

## Referencias

- Aranceta, J., Pérez, C., Ribas, L. & Serra, Ll. (2002). Factores determinantes de los hábitos de consumo alimentario en la población infantil y juvenil española. En Ll. Serra & J. Aranceta, *Alimentación Infantil y Juvenil: Estudio enKid* (51-59). Madrid: Masson.
- Bauce, G. & Mata-Meneses, E. (1999). Conductas alimentarias en familias de diferentes estratos sociales: Área Metropolitana de Caracas. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 12(1), 16-22. Caracas: Fundación Cavendes.
- Beltrán, J. (2003). Procesos, *Estrategias y Técnicas de Aprendizaje*. Madrid: Síntesis.
- Birch, L. & Davison, K. (2001) Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight. *Pediatric Clinical North America*, 48(4), 893-907. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11494642>
- Bogdan, R. & Taylor, S. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.
- Bruner, J. (1998). *Desarrollo Cognitivo y Educación*: selección de textos por Jesús Palacios. Madrid: Morata.
- Busdiecker, S., Castillo, C. & Salas, I. (2000, enero). Cambios en los hábitos alimentarios durante la infancia: una visión antropológica. *Revista Chilena de Pediatría*, 71(1), 5-11.
- Calanche, J. (2009, junio). Influencias culturales en el régimen alimentario del venezolano. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 22(1), 32-40.
- Cartay, R. (2010). *Entre gustos y sabores. Costumbres Gastronómicas de Venezuela*. Caracas: Fundación Bigott.
- De La Cruz, E. (2012). *Modelo didáctico basado en la creatividad y orientado al abordaje de la educación alimentaria y nutricional en el nivel de Educación Inicial*. Tesis inédita de doctorado. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico de Caracas.
- Díaz, R. & Goncalves, M. (2010). *Diseño y Validación de un programa cognitivo-*

- conductual para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad en adolescentes.*  
Trabajo Especial de Grado, Universidad Central de Venezuela.
- Domínguez-Vásquez, P., Olivares, S. & Santos, J. (2008, septiembre). Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *ALAN*, 58(3), 249-255.
- Escobar, N. (2011, enero-diciembre). La mediación del aprendizaje en la escuela. *Acción Pedagógica*, 20, 58-73.
- Falabella, A. (s/f). MEDIACIÓN E INTERACCIONES POSITIVAS. Un desafío crucial para la puesta en marcha de la Reforma Curricular, Fundación INTEGRA. 3-26
- Flick, U. (2007). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Morata.
- Fuentes, M. (2009). *La línea dura del cognitivismo: Enfoque cognoscitivo sociocultural, conductual, cibernético y conexionista*. Caracas: UCAB.
- González-Rey, F. (2007). *Investigación cualitativa y subjetividad*. México: McGraw-Hill.
- Hernández, G. (2000). *Paradigmas en Psicología de la Educación*. México: Paidós.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ta. ed.). México: McGraw-Hill.
- Herrera, D., Belmonte, S. & Herrera, E. (2006, febrero). Alteraciones del desarrollo maxilofacial. Prevención de la maloclusión. *Archivos argentinos de pediatría*, 104(1).
- Hoffman, L., Paris, S. & Hall, E. (1995). *Psicología del desarrollo hoy* (6ta. ed.). Madrid: McGraw-Hill.
- Hurtado, J. (2000). *Metodología de la investigación holística*. Caracas: Servicios y Proyecciones para América Latina.
- Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. (2009). *Guías alimentarias para la población cubana mayor de 2 años de edad*. La Habana: autor.
- Instituto Nacional de Nutrición. (2003). Planificación de Menú. Serie Nutrición Comunitaria. Módulo 4. Caracas: autor.
- Instituto Nacional de Nutrición. (2011). Perfil País 1980-2010. Caracas: autor.

- Instituto Nacional de Nutrición. (2015a). *Alimentación en la Etapa Inicial*. Caracas: Fondo Editorial Gente de Maíz.
- Instituto Nacional de Nutrición. (2015b). *Aproximaciones a un modelo de nutrición holística, comunitaria y crítica*. Caracas: Fondo Editorial Gente de Maíz.
- Instituto Nacional de Nutrición. (2015c). *Lactancia Materna*. Caracas: Fondo Editorial Gente de Maíz.
- Instituto Nacional de Nutrición. (2015d). *Publicidad y Alimentación*. Caracas: Fondo Editorial Gente de Maíz.
- Instituto Nacional de Nutrición. (2015e). *Sobrepeso y obesidad en Venezuela*. Caracas: Fondo Editorial Gente de Maíz.
- Instituto Nacional de Nutrición. (2015f). *Trompo de los Alimentos*. Caracas: Fondo Editorial Gente de Maíz.
- Landaeta-Jimenez, M., Patiño, E. & Galicia, N (2010, junio). Campaña de educación nutricional contra la malnutrición por medios de comunicación masivos en Venezuela. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 23(1), 26-33.
- Lozano, M. (2003). *Condicionantes socioeconómicos de los hábitos alimentarios e ingesta de energía y nutrientes en escolares de la población española*. Memoria presentada para optar al grado de Doctor. Universidad Complutense de Madrid.
- Martínez, M. (2007). *Evaluación cualitativa de programas*. México: Trillas.
- Martorell, J. (2008). *Introducción a la Psicología*. Cataluña: UNED.
- Ministerio de Educación y Deportes. (2005). *Currículo de Educación Inicial*. Caracas: Grupo Didáctico 2001.
- Ministerio de Salud. (2012). *Política Nacional de Alimentación y Nutrición*. Brasilia: autor.
- Moreiras, O. & Cuadrado, C. (2001). Hábitos alimentarios. Tratado de Nutrición Pediátrica. Barcelona: Doyma.
- Organización Mundial de la Salud. (2002). *Informe sobre la salud en el mundo 2002: reducir los riesgos y promover una vida sana*. Ginebra: autor.
- Organización Panamericana de la Salud. (2008, diciembre). *Alimentación y Nutrición*

*del niño pequeño: Memoria de la reunión subregional de los países de Sudamérica.* Lima: autor

- Peláez, A. (2004). *Concepciones de aprendizaje en EAV: perspectiva sociocultural.* Medellín: Editorial UPB.
- Pérez, C., Ribas, L., Serra, Ll. & Aranceta, J. (2002). Preferencias alimentarias, conocimientos y opiniones sobre temas relacionados con alimentación y nutrición. Estudio enKid. En Ll. Serra & J. Aranceta, *Alimentación Infantil y Juvenil: Estudio enKid* (pp. 41-50). Madrid: Masson.
- Pirela, A. & Calderón, D. (2006). *Estrategias cognoscitivas para la educación nutricional.* Caracas: INN.
- Poggioli, L. (2009). *Serie Enseñando a aprender.* Caracas: Fundación Polar.
- Requena, M. (2013). *Formación del docente investigador. Una aplicación de la teoría fundamentada.* Saarbrücken: Publicia. Disponible en <https://www.morebooks.de/store/es/book/formaci%C3%B3n-del-docente-investigador/isbn/978-3-639-55043-6>
- Ríos, P. (2004). *La aventura de aprender.* Caracas: Cognitus.
- Sabino, C. (2002). *El proceso de investigación.* Caracas: Panapo.
- Strauss, A. & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada.* Antioquia: Contus.
- Vygotsky, L. S. (1979) *El Desarrollo de los procesos psicológicos superiores.* Madrid: Grijalbo 631.
- Vygotsky, L. S. (1993). Pensamiento y lenguaje. En P. Del Río & A. Álvarez (Eds.). *Obras escogidas. Tomo II* (pp. 9-348). Madrid: Visor.
- Vygotsky, L. S. (1995). Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. En P. Del Río & A. Álvarez (Eds.). *Obras escogidas. Tomo III* (pp. 9-340). Madrid: Visor.

Anexo 1

Cuestionario de madres, padres y/o representantes

## CUESTIONARIO PARA MADRES, PADRES Y/O REPRESENTANTES

Estimados padres, madres y/o representantes, el presente cuestionario, será empleado como instrumento de recolección de datos, para una investigación que servirá de Trabajo de Grado de Maestría, titulada “Mediación de los adultos significativos en la formación de hábitos alimentarios de niños desde el nacimiento a la niñez temprana”. Es por ello que pedimos su colaboración, con respecto a la mayor objetividad en sus respuestas, lo cual garantizará la veracidad de los datos y por ende la confiabilidad de la investigación.

### MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Nombre y Apellido del Encuestado: \_\_\_\_\_

Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_\_ Edad del hijo: \_\_\_\_\_ Sexo del Hijo. \_\_\_\_\_

#### PARTE I.

A continuación se presenta una serie de aseveraciones relacionadas con la alimentación de su hijo. Por favor, coloque en cada una de ellas una X, en el recuadro que considere refleja su apreciación y experiencia sobre lo presentado. La escala a utilizar es la siguiente:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi Nunca	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre

	1	2	3	4	5
Muestra atención e interés por aprender y preguntar acerca de cómo mejorar la alimentación de su hijo					
Intercambia información sobre la alimentación de su hijo con sus docentes u otros adultos significativos					
Observa y lleva un seguimiento detallado de los alimentos, formas y tipo de presentación, que le agradan a su hijo					
Realiza ajustes en el menú de su hogar en función a los alimentos que le agraden a su hijo					
Le ofrece alimentos a su hijo, que no sean consumidos por usted					
Establece un horario fijo para las comidas					
Dentro del hogar come en la mesa junto a su hijo					
Utiliza y enseña a su hijo el adecuado uso de los utensilios para la alimentación, tales como: cubiertos, servilletas, vasos, mantel, baberos, entre otros					

	1	2	3	4	5
Mantiene el contacto visual con su hijo durante las comidas					
Realiza pruebas de tolerancia o reacción de su hijo hacia los nuevos alimentos que incluye en su dieta diaria					
Contribuye a que los momentos de alimentación constituyan oportunidades para conocer los alimentos con todos los sentidos: gusto, olfato, tacto, vista, oído					
Modifica las formas de preparación de las comidas ofrecidas a su hijo					
Permite que su hijo participe en la elección de las comidas a realizar					
Permite que su hijo experimente comiendo con sus dedos					
Dedica el tiempo suficiente para compartir la hora de las comidas con su hijo					
Ejemplifica a su hijo como usar los implementos para su alimentación y como consumir diferentes alimentos					
Acostumbra lavarse las manos antes y después de las comidas					
Utiliza el lenguaje verbal y gestual adecuado, para hacerse entender, expresar sus sentimientos y conversar con su hijo, en relación a los alimentos y los momentos de las comidas.					
Permite que su hijo consuma alimentos como golosinas y refrescos					
Ofrece alguna recompensa a su hijo para que se coma todos los alimentos que le fueron servidos					
Intenta ofrecer los alimentos que no le agradan a su hijo, en reiteradas oportunidades					
Compra alimentos que no sean ofrecidos en campañas publicitarias					
Utiliza la hora de la comida para conversar con su hijo					
Conoce que alimentos consume su hijo en la escuela o en los lugares en los que no se encuentre con usted					
Corrige a su hijo si emplea inadecuadamente algún implemento para su alimentación					
Aprovecha la hora de la comida para solventar algún inconveniente con su hijo					
Ofrece una alimentación sana y balanceada a su hijo					
Comunica a su hijo la importancia de una buena alimentación y le sirve de ejemplo					

**PARTE II.**

A continuación se presenta una serie de preguntas relacionadas con su apreciación sobre diversos aspectos relacionados con la formación de hábitos alimentarios. Se requiere su mayor objetividad y especificidad al momento de responder las mismas.

¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables? ¿Por qué?

¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen en la formación de sus hábitos alimentarios? ¿Por qué?

¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos? De ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser negativa, explique el por qué de su respuesta

Anexo 2

Guías de entrevistas respondidas de madres, padres y/o representantes

## GUÍA DE ENTREVISTA

**MADRES, PADRES Y/O REPRESENTANTES DE NIÑOS DE 6 MESES A 6 AÑOS  
DE EDAD DE LA SALA MATERNAL NEGRA HIPÓLITA Y DEL PREESCOLAR  
DR. AMANDO GONZÁLEZ PUCCINI**

**CÓDIGO DEL ENTREVISTADO:** CA.PN3

**NOMBRE DEL ENTREVISTADO:** Cristian Arias

**NOMBRE DEL HIJO DEL ENTREVISTADO:** Cristian Alejandro Arias Sandoval

**EDAD DEL HIJO DEL ENTREVISTADO:** 3 años

**1. ¿Cómo describiría sus hábitos alimentarios, con respecto a preferencias de consumo, uso de utensilios de alimentación, horarios y lugares para las comidas?**

Considero que mis hábitos alimentarios no son lo suficientemente buenos como deberían ser, principalmente porque me salto algunas comidas, principalmente desayuno o cena.

En cuanto a mis preferencias me encanta la pasta y los plátanos fritos. Por mucho tiempo he consumido refresco que es muy dañino.

Me gustan los fines de semana porque salgo al mercado a comprar la comida y cocinamos para todos, pero de lunes a viernes mi esposa y yo salimos tarde del trabajo y preferimos invertir el tiempo libre para hacer otras cosas con nuestros hijos como: hablar, ver televisión, hacer o revisar sus tareas, ir al cine, entre otras. Por ello muchas veces, no nos llevamos la comida sino que compramos en la calle, sabiendo que eso monetariamente en algún momento no lo podremos seguir haciendo, pues sale muy costoso. Yo soy el que hago las compras

**2. ¿Cómo describiría los hábitos alimentarios de su hijo?**

Mi hijo recibió lactancia materna sólo hasta el mes y medio por una complicación médica de mi esposa, de allí tuvo que ser alimentado con fórmulas lácteas, también consumía agüita pues mi esposa me decía que cuando no son alimentados los bebes solo con leche materna, necesitan consumir agua para hidratarse.

De verdad que para nosotros fue muy marcada la diferencia entre nuestra hija mayor que fue alimentada con lactancia exclusiva hasta los 6 meses y mi hijo Cristian, ya que al niño le daban más cólicos y eso le generaba incomodidad impidiéndole dormir con tranquilidad.

Iniciamos la introducción de nuevos alimentos a los 4 meses, comenzamos por verduras amarillas como auyama, apio, también corazón de arepa, jugo de manzana y lechosa, de pequeño usaba las manos para comer y tazas para beber.

36 Los padres, debemos formar o incentivar en nuestros hijos el hábito de comer  
37 en familia, preferiblemente en el comedor y de no contar con uno, por lo menos, con  
38 la higiene necesaria para evitar la contaminación de los alimentos. También es  
39 importante que mientras come, el niño no esté haciendo ninguna otra actividad para  
40 que pueda dedicarse a disfrutar, explorar y degustar los alimentos, sin mayores  
41 fuentes distractoras.

42 Cristian Alejandro ha mejorado mucho el manejo de los cubiertos y ya hemos  
43 logrado que se mantenga sentado sin ninguna distracción, es decir, dedicado solo a  
44 comer. Su comida favorita es la pasta con carne y jugo de fresa.

### 45 **3. ¿Cómo describirías los momentos de alimentación con tu hijo?**

46 Acostumbro acompañar el proceso de alimentación de mi hijo, que se siente en  
47 la posición correcta, que use los cubiertos de manera adecuada, que consuma las  
48 cantidades ideales, aunque mayormente le servimos de más. Otra cosa que siempre  
49 hacemos es explicarle los beneficios de lo que está comiendo, incentivamos  
50 siempre el consumo de los nuevos alimentos y comemos en la mesa del comedor.

### 51 **4. ¿Aplicas algunas acciones o estrategias para el momento de la** 52 **alimentación de tu hijo? De ser positiva explica cuáles.**

53

54 Sí, mi esposa le coloca videos de una serie animada llamada waiku, donde  
55 los enseñan a comer, forman hábitos alimentarios y una mejor alimentación,  
56 identifican algunos tipos de comida chatarra, entre otras cosas, de igual manera  
57 se les dedica tiempo para mejorar su hábitos, cepillarse los dientes, lavarse las  
58 manos, tener la postura adecuada para comer, uso de cubiertos y otros  
59 implementos, se involucran en el acomodo de los alimentos en la nevera para  
60 que vayan conociéndolos y modelando estilos de vida saludables.

61

62 Adicionalmente somos imagen de procesos que son adoptados muchísimas  
63 veces por nuestros hijos desde cómo nos sentamos en la mesa hasta nuestra  
64 manera de expresarnos, esta influencia es vital para poder educar y enseñar los  
65 hábitos correctos de alimentación utilizando de manera adecuada el tiempo que  
66 se comparte, antes y durante las comidas.

67

68 Los hábitos alimentarios saludables contribuyen a la salud y desarrollo de  
69 nuestros hijos, enseñándoles cuales alimentos son más saludables que otros y  
70 diferenciarlos claramente de la comida chatarra.

71 Otra estrategia es que cuando salimos a comer fuera de la casa en familia,  
72 seleccionamos un lugar que ofrezca alimentos que nos gusten a todos.

## GUÍA DE ENTREVISTA

### MADRES, PADRES Y/O REPRESENTANTES DE NIÑOS DE 6 MESES A 6 AÑOS DE EDAD DE LA SALA MATERNAL NEGRA HIPÓLITA Y DEL PREESCOLAR DR. AMANDO GONZÁLEZ PUCCINI

**CÓDIGO DEL ENTREVISTADO:** CM.MN3

**NOMBRE Y APELLIDO DEL ENTREVISTADO:** Carmen Alicia Mendoza

**NOMBRE Y APELLIDO DEL HIJO DEL ENTREVISTADO:** Camilo Splinter

**EDAD DEL HIJO DEL ENTREVISTADO:** 3 años

1. **¿Cómo describiría sus hábitos alimentarios, con respecto a preferencias de consumo, uso de utensilios de alimentación, horarios y lugares para las comidas?**

Diría que mis hábitos alimentarios son regulares, a pesar de que me gustan mucho los vegetales y como frutas también, tengo gran debilidad por el Lipton de durazno y por los perros calientes de la calle. ¡Es increíble que en mi casa preparo los perros con los mismos ingredientes y no saben igual! Adicionalmente tengo el carrito frente a mi casa, es decir, súper cómodo.

Con lo de los utensilios de alimentación si acostumbró usarlos todos y por supuesto trato de usarlos lo mejor posible, creo que eso es muy importante para que mi hijo copie mi ejemplo.

Con los horarios y lugares diría que de verdad de lunes a viernes soy juiciosa y como a las horas, pero los fines de semana ¡soy un desastre! (entre risas) como lo que sea, donde sea y a la hora que me provoque, de hecho, creo que eso cofunde a veces a mi hijo, que viene acostumbrado al ritmo de la escuela y por eso mayormente a él si tengo que darle comida a la hora, pero yo, nada que ver.

2. **¿Cómo describiría los hábitos alimentarios de su hijo?**

Los hábitos de mi hijo comenzaron muy bien, recibió lactancia exclusiva hasta los cinco meses de edad, luego comenzó su alimentación complementaria comiendo cremita de auyama, apio y juguito de manzana y lechosa, en la sala me orientaron para que se los diera sin sal y sin azúcar, pues es un ingrediente que hay que tratar de evitar en exceso en las comidas de todos y principalmente en los niños tan pequeños.

Trato de darle una comida balanceada dentro de lo restringido de sus gustos, para ellos trato de darle muchas frutas, asegurarle la proteína, etc. Los vegetales se los pongo con su comida y no los mira, aunque su papá y yo comemos permanentemente vegetales al niño no le gustan y algo que me preocupa aún más es que se me hace muy difícil quitarle el azúcar, la probó al cumplir 1 año y medio y ahora el ama todo lo dulce, le fascina, pareciera como una adicción. Adicional le gustan las comidas fritas.

41 Con respecto a los utensilios los usa, sin embargo, creo que aún no  
42 tiene la suficiente destreza con ellos. Algo que me llama la atención es que le  
43 desagrada mucho llenarse las manitos de comida o de cualquier otra cosa,  
44 veo que los otros niños les encanta, pero a él no.

45 Le gusta tomar agua y una de sus comidas predilectas es la pizza y  
46 las salchichas, mi esposo es el que hace las compras, siempre las compra  
47 yo peleo con él porque compra mucha comida que no es saludable, porque  
48 le gusta a Camilo, el desde pequeño como frente al televisor.

49 **3. ¿Cómo describirías los momentos de alimentación con tu hijo?**

50

51 Para ser sincera creo que el momento de alimentación es un tema  
52 importante, en el caso de mi hijo su estado de ánimo influye muchísimo en  
53 cómo se comporte o se dé el momento de su alimentación.

54

55 Yo trato por ejemplo si está irritable contentarlo antes de darle la  
56 comida. Muchas veces me toca distraerlo con juguetes o con la televisión  
57 para que coma.

58

59 Si comemos todos en familia el tiende a comer un poco más tranquilo.  
60 En su escuela las maestras me comentan que al principio le cuesta un poco  
61 centrarse en comer, pero luego lo hace cuando ve a sus compañeros y  
62 maestras.

63

64 **4. ¿Aplicas algunas acciones o estrategias para el momento de la**  
65 **alimentación de tu hijo? De ser positiva explica cuáles.**

66

67 No la utilizo porque mi hijo es de muy mal comer, es muy selectivo  
68 con los alimentos y he descubierto que mientras menos ansiosa estoy con el  
69 tema más come. Sin embargo, me he dado cuenta que el poner la televisión  
70 me ayuda a que se distraiga y coma.

71

72 Cuando hacemos mercado elige sus meriendas y me ayuda a meter las  
73 cosas en el carrito, también cargamos las bolsas livianas.

## GUÍA DE ENTREVISTA

**MADRES, PADRES Y/O REPRESENTANTES DE NIÑOS DE 6 MESES A 6 AÑOS  
DE EDAD DE LA SALA MATERNAL NEGRA HIPÓLITA Y DEL PREESCOLAR  
DR. AMANDO GONZÁLEZ PUCCINI**

**CÓDIGO DEL ENTREVISTADO:** GP.PN1

**NOMBRE Y APELLIDO DEL ENTREVISTADO:** Gregorio Parada

**NOMBRE DEL HIJO DEL ENTREVISTADO:** Gabriela Parada

**EDAD DEL HIJO DEL ENTREVISTADO:** 18 meses

**1. ¿Cómo describiría sus hábitos alimentarios, con respecto a preferencias de consumo, uso de utensilios de alimentación, horarios y lugares para las comidas?**

Tengo que comenzar diciendo que sé que los vegetales son saludables, pero de verdad no me gustan, por eso es muy raro que los compre. Lo que si me gusta es el tomate, la lechuga y la zanahoria. Me gustan mucho las hamburguesas

Con respecto al uso de utensilios tengo que ser sincero y decirte que en muchas ocasiones como en una ollita que he tenido desde siempre y mayormente como con cucharilla sin importar que comida sea. Mi hijo me dice ¡Papá mi maestra me dice que pique la comida con el cuchillo!, pero de verdad que disfruto comer en mi envase, ya estoy mal acostumbrado.

Con los horarios de comida, de lunes a viernes como a las horas adecuadas, los fines si desayunamos más tarde por lo cual el almuerzo también se rueda de hora.

**2. ¿Cómo describiría los hábitos alimentarios de su hijo?**

Mi hija recibió lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, allí comenzó en la Sala Maternal y me ayudaron mucho con la alimentación complementaria. Recuerdo que comenzó comiendo auyama y lechosa.

Otra cosa que tengo que decirte es que definitivamente mi hija le fascinan las carotas y sobre todo tipo cremita, a veces siento que se cansa cuando tiene que masticar, ¡imagino que porque está pequeña! Le encanta los dulces y los jugos huesitos.

Con respecto al uso de los utensilios me desespera un poco que hace mucho desastre con la comida, las maestras me dicen que ella tiene que experimentar, pero a veces cansa tener que limpiar el desastre que hace. Con los horarios sigo los de la sala maternal.

**3. ¿Cómo describirías los momentos de alimentación con tu hijo?**

36           Creo que son un constante aprendizaje y en ocasiones hay peleas para que se  
37 coma todo. Es difícil para mí, porque debería comer mejor para dar un buen ejemplo  
38 a mi hija ya que, generalmente los niños absorben lo que ven, si se les enseña a  
39 comer sano, comen sano, si se les acostumbra a comer comida chatarra también lo  
40 copian.

41

42

43           **4. ¿Aplicas algunas acciones o estrategias para el momento de la**  
44           **alimentación de tu hijo? De ser positiva explica cuáles.**

45

46           Sí, utilizo el trompo de los alimentos como herramienta para enseñarle la  
47 forma correcta de comer y le ofrezco premios como helados o dulces  
48 preferidos, si se come toda la comida

49           La dejo que me ayude cuando se compran los alimentos para enseñare  
50 como se llaman.

51           Le licuamos las verduras y los vegetales para que se los coma.

## GUÍA DE ENTREVISTA

**MADRES, PADRES Y/O REPRESENTANTES DE NIÑOS DE 6 MESES A 6 AÑOS  
DE EDAD DE LA SALA MATERNAL NEGRA HIPÓLITA Y DEL PREESCOLAR  
DR. AMANDO GONZÁLEZ PUCCINI**

**CÓDIGO DEL ENTREVISTADO:** NB.MN2

**NOMBRE Y APELLIDO DEL ENTREVISTADO:** Noris Boneth

**NOMBRE DEL HIJO DEL ENTREVISTADO:** Christian Fernández Boneth

**EDAD DEL HIJO DEL ENTREVISTADO:** 2

**1. ¿Cómo describiría sus hábitos alimentarios, con respecto a preferencias de consumo, uso de utensilios de alimentación, horarios y lugares para las comidas?**

Hablar de mis hábitos alimentarios no es tarea fácil, ya que me atrevería a decir que por un lado son buenos, pero por el otro inadecuado y mis hijos copian.

Digo esto, porque en cuanto a las preferencias de consumo me gustan los vegetales y frutas, pero por otro lado tengo debilidad por el refresco y por los helados de crema, los cuales estoy clara no son saludable y menos si los consumimos en exceso que es mi caso. Otra cosa que debo mejorar es que consumo muchas frituras, de hecho en mi casa esa es la forma de preparación por excelencia a pesar de ser dañinas.

En mi casa usualmente las compras las hace mi esposo en un mercado popular que hacen frente a la casa, allí siempre conseguimos a un precio accesible muchos de los productos que consumimos como: diablitos, salchichas, frutas, crema de leche, queso, yogurt y por supuesto, los vegetales para los aliños o ensaladas, entre otros.

Con respecto a los horarios y lugares de comida, tendemos de lunes a viernes comer a las horas, los fines de semana como muchas veces nos levantamos más tarde de lo habitual los horarios se ruedan de hora.

Cuando no estamos en el trabajo o los niños en la escuela, nos gusta comer en familia en la mesa, usamos manteles, cubiertos, servilletas y en eses aspecto si diría que tengo veinte puntos, cuido mucho el usar bien los utensilios y mantener una postura adecuada cuando como, aunque con mis hijos eso si me hace difícil. Es importante darles el ejemplo

35 **2. ¿Cómo describiría los hábitos alimentarios de su hijo?**

36 Mi hijo recibió lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y  
37 actualmente aún sigue recibéndola, por supuesto complementada con otros  
38 alimentos. Cuando comenzamos la introducción de nuevos alimentos  
39 iniciamos con apio, corazón de área, lechosa y manzana, le dimos a probar  
40 cada alimento por separado para conocer su reacción ante cada uno y sin  
41 azúcar ni sal, solo aliños naturales como ajo, cebolla y pimentón. A partir del  
42 año fue que le dimos pescado, mariscos y cítricos. En mi trabajo el INN, hay  
43 unas orientaciones muy sencillas y útiles sobre ese tema El Pasito a Pasto  
44 que orienta la introducción de nuevos alimentos, de hecho en la sala lo  
45 ponen en práctica

46 Otro aspecto importante es que algo que no puede faltar en la casa,  
47 son las salchichas y el diablito, diría que es el relleno preferido de mis hijos  
48 para el pan y las arepas, a pesar de que sé que tienen mucha grasa. Yo diría  
49 que en la sala maternal le dan alimentos saludables y que en casa tenemos  
50 que mejorar cada día lo que preparamos. Ahorita a mi hijo no le gustan los  
51 vegetales, ni los mira, aunque nosotros los comemos, de verdad no he  
52 logrado que los coma. Si le encantan los dulces y las caraoatas

53 Con respecto al lugar donde come Cristian no es el ideal, ya que es  
54 sobre la cama utilizando una mesita que se coloca para que apoye el plato.  
55 Pero de verdad a mí me parece que lo importante es que el niño coma sin  
56 darle tanta importancia al donde lo hace, siempre y cuando la comida sea  
57 saludable Si comemos en familia se sienta con nosotros en la mesa, pero los  
58 fines de semana a pesar de que se ruedan las horas de las comidas a él si  
59 tengo que mantenerle las mismas horas de la Sala Maternal y casi siempre  
60 come primero que el resto de la familia por eso lo hace en la cama. La  
61 meriendas solo en la tarde porque se llena.

62 Otra cosa que le enseñaron en la sala y que mantiene en casa es que  
63 le encanta tomar agua, lo hace mínimo tres veces al día.

64 Utiliza bien para su edad los utensilios para comer, aunque yo dejo  
65 que use las manos en muchos casos para que experimente texturas.

66 Me gustaría decir también que al niño le gusta mucho ayudar a su  
67 papá cuando va a comprar, llevar bolsas livianas, meter cosas en el carrito,  
68 ordenar la comida en la nevera y lo que más le gusta es poner la mesa.

69 **3. ¿Cómo describirías los momentos de alimentación con tu hijo?**

70

71 La alimentación es un momento muy importante entre el adulto y el  
72 niño, interviene de manera directa, ya que el niño y niña aprende a  
73 seleccionar los alimentos para su consumo, de acuerdo a lo que sus padres o  
74 adultos le ofrecen. Por eso te decía que debo mejorar muchas cosas porque

75 soy ejemplo junto a mis esposos para mis hijos y no quiero que cuando estén  
76 más grande copien lo malo, (entre risas) definitivamente debo tomar cartas  
77 en el asunto.

78

79 **4. ¿Aplicas algunas acciones o estrategias para el momento de la**  
80 **alimentación de tu hijo? De ser positiva explica cuáles.**

81

82 Sí, se busca realizar otra preparación o presentación del alimento de manera  
83 alterna para que el niño reconozca el olor, sabor, textura de dicho alimento y  
84 también se fortalece mediante explicación sencilla, las propiedades nutritivas que  
85 posee para su cuerpo y organismo. También realizamos juntos el lavado de  
86 manos antes y después de comer, así como el cepillado de dientes.

1 **GUÍA DE ENTREVISTA**

2 **MADRES, PADRES Y/O REPRESENTANTES DE NIÑOS DE 6 MESES A 6 AÑOS**  
3 **DE EDAD DE LA SALA MATERNAL NEGRA HIPÓLITA Y DEL PREESCOLAR**  
4 **DR. AMANDO GONZÁLEZ PUCCINI**

5

6 **CÓDIGO DEL ENTREVISTADO:** YC.MN5

7 **NOMBRE Y APELLIDO DEL ENTREVISTADO:** Yenny Carrillo

8 **NOMBRE DEL HIJO DEL ENTREVISTADO:** Jeremy Carrillo

9 **EDAD DEL HIJO DEL ENTREVISTADO:** 5 años

10

11 **1. ¿Cómo describiría sus hábitos alimentarios, con respecto a preferencias**  
12 **de consumo, uso de utensilios de alimentación, horarios y lugares para las**  
13 **comidas?**

14 Mis hábitos son un desastre debo tomar cartas en el asunto, definitivamente la  
15 forma en la que más me gusta preparar los alimentos es fritos, estoy clara que no es  
16 saludable, pero no puedo evitarlo y me gustan los jugos con mucha azúcar.

17 Con los horarios de comida, de lunes a viernes como a las horas por el horario de  
18 trabajo, pero los fines de semana la cosa es diferente, se alteran los tiempos y no  
19 soy tan rígida en respetar los horarios de comida, el almuerzo es la comida que más  
20 cambia de hora.

21 Acostumbró salir a comer fuera los fines de semana, en lugares que le gusten al  
22 niño como McDonald's, pizzerías, entre otros. Me gustan los jugos con azúcar.

23 **2. ¿Cómo describiría los hábitos alimentarios de su hijo?**

24

25 Le di pecho de manera exclusiva hasta los 6 meses, comenzó los  
26 nuevos alimentos con auyama, nestum de arroz y maíz, lechosa, manzana.

27 De pequeño le gustaban mucho los vegetales pero de un tiempo para  
28 acá no quiere consumirlos, creo que como ve que otros niños no lo comen él  
29 tampoco lo hace. Le encantan las cosas fritas y saladas.

30 Le gusta mucho tomar agua y le fascina el refresco y el doritos.

31

32 Jeremy cada día utiliza mejor los cubiertos, se mantiene sentadito derecho mientras  
33 come. Si fuera por el hasta se serviría solo la comida y la bebida. De unos meses  
34 para acá ha sido increíble el crecimiento que ha tenido, está como más maduro. Sus  
35 comidas favoritas son las hamburguesas y los perros calientes.

36 Como él y yo vivimos solos, le gusta mucho ayudarme a preparar la  
37 comida, colocar los ingredientes, poner la mesa, cuando vamos al mercado  
38 me ayuda a poner las cosas en el carrito y le gusta seleccionar sus  
39 meriendas.

40

41

42 **3. ¿Cómo describirías los momentos de alimentación con tu hijo?**

43

44 Son tranquilos, él es de buen comer, de verdad trato de no presionarlo mucho  
45 con el tema de la comida, evito darle cosas que no le gustan para que no las deje.

46 No me gusta durante la comida discutir cosas negativas para evitar que su  
47 indigestión no se interrumpa o la comida le caiga mal

48

49 **4. ¿Aplicas algunas acciones o estrategias para el momento de la**  
50 **alimentación de tu hijo? De ser positiva explica cuáles**

51 Le digo que los vegetales son buenos y lo harán fuerte, una estrategia que  
52 me funciona es también decirle que Spiderman y Ben 10 comen bien y que si él  
53 quiere ser tan rápido e inteligente como ellos, debe comer bien y de todo.

54 Le muestro como debe lavar los vegetales porque si no el sucio que traen  
55 nos puede enfermar.

Anexo 3

Guías de entrevistas respondidas por niñas y niños

**GUÍA DE ENTREVISTA****NIÑOS DEL PREESCOLAR DR. AMANDO GONZÁLEZ PUCCINI****CÓDIGO DEL ENTREVISTADO: AR.N3****NOMBRE DEL ENTREVISTADO: Ana Isabella Rada****EDAD DEL ENTREVISTADO: 3 años****1. ¿Anita cómo te alimentaba mami de pequeña?**

Mi mami me daba tética y me hacía cariñitos.

**2. ¿Cuáles son tus comidas preferidas y las que no te gustan?**

Me gusta el brócoli, el pollo y la pasta con salsa. También me gusta mucho el Mc Donald's y el juguete de la cajita feliz, mi mami me lleva a comer pollito y papita. No me gusta la cebolla

**3. Vi que te comiste con ganas el brócoli, ¿Por qué te gusta tanto?**

Porque es verde como los arbolitos y sabe rico

**4. ¿Anita que te gusta y que no te gusta tomar?**

Jugo patilla y mango. No me gusta el jugo de fresa

**5. ¿Anita te gusta ayudar a mami a preparar y a comprar la comida? ¿Cómo la ayudas?**

Si, haciendo arepas.

**6. ¿Cuando estás en tu casa donde comes?**

Desde que era bebe en el comedor y a veces en mi cuarto.

**GUÍA DE ENTREVISTA****NIÑOS DEL PREESCOLAR DR. AMANDO GONZÁLEZ PUCCINI****CÓDIGO DEL ENTREVISTADO:** JC.N5**NOMBRE DEL ENTREVISTADO:** Jeremy Carrillo**EDAD DEL ENTREVISTADO:** 5 años**61. ¿Cuéntame Jeremy cómo te alimentaba mami de pequeño?**

7

8 Mi mami me daba teta y sopa.

9

**10 2. ¿Cuáles son tus comidas preferidas y las que no te gustan?**

11

12 A mí me gustan mucho los perros calientes y también las hamburguesas de Mc  
13 Donald's mi mami me lleva los domingos para comer mi cajita feliz y montarme  
14 en el parque.

15 También me gusta la pasta y las caraoatas. No me gustan las ensaladas.

**16 3. ¿Jeremy que te gusta y que no te gusta tomar?**

17

18 Me gusta mucho cuando termino de jugar que mi mami me da juguito o a veces  
19 gatorade. En mi escuela me dan es agua y jugo pero no sabe muy rico le falta  
20 azúcar. Me gusta el refresco de colita. No me gusta el jugo de lechosa.

21

**22 4. ¿Jeremy te gusta ayudar a tu mami a preparar y a comprar la comida?**

23

24 Sí, yo la ayudo a cargar las bolsas pequeñas y le paso la comida para que la  
25 guarde.**26 5. ¿Cuando estás en tu casa donde comes?**

27

28 Comemos en la cama, porque nosotros vivimos en un cuarto desde que nací y no  
29 cabe la mesa.

## GUÍA DE ENTREVISTA

### NIÑOS DEL PREESCOLAR DR. AMANDO GONZÁLEZ PUCCINI

**CÓDIGO DEL ENTREVISTADO:** MA.N5

**NOMBRE DEL ENTREVISTADO:** Michelle Arias

**EDAD DEL ENTREVISTADO:** 5 años

**1. ¿Cuéntame Michelle cómo te alimentaba mami de pequeña?**

Mi mami me daba tética, yo tengo muchas fotos de pequeña tomando tética porque salíamos en afiches de lactancia materna.

**2. ¿Cuáles son tus comidas preferidas y las que no te gustan?**

El plátano, la pasta con carne molida y me fascinan las frutas, el mango, la fresa, las uvas, el cambur y no me gustan las berenjenas, la cebolla y las hamburguesas.

**3. ¿Michelle que te gusta y que no te gusta tomar?**

Me gustan mucho los jugos sobre todo de piña, fresa y limonada y también el agua. No me gusta el refresco porque en una comiquita que me mostró mi mami de su trabajo que se llama Waiku salía que tomar refresco y comer hamburguesas son comida chatarra que te hacen doler la barriga.

**4. ¿Michelle te gusta ayudar a tus padres a preparar y a comprar la comida?**

Sí, me encanta, mi hermanito y yo ayudamos a pasar los ingredientes, hacemos arepitas, ponemos la mesa. Otra cosa que hacemos es ayudar a guardar en la nevera las frutas y los vegetales que compra papi en el mercado, a mí me gusta porque ellos nos dicen cómo se llaman los alimentos y que sirven para nuestra salud.

Mi papi y mi mami nos dejan meter la comida en el carrito cuando hacemos mercado, aunque casi siempre compra mi papi y nosotros ayudamos a guardar en la casa.

Ya mi mami y mi papi me dejan picar mi comida con cuchillos de plástico, solo me dicen que tenga cuidado. Me gusta mucho y ayudo a mi hermanito también.

**5. ¿Cuando estás en tu casa donde comes?**

Comemos todos en la mesa, a mis papás no les gusta que comamos en el cuarto desde chiquitica es así.

Anexo 4

Guías de entrevistas respondidas por nutricionistas

## GUÍA DE ENTREVISTA

### NUTRICIONISTA

**CÓDIGO DEL ENTREVISTADO:** AP.NUTRI1

**NOMBRE DEL ENTREVISTADO:** América Pirela

#### 1. ¿Qué son para usted los hábitos alimentarios?

Los hábitos forman parte del carácter y de la forma de vida de una persona y se basan en las rutinas que practicamos a diario. Tenemos hábitos en el área de alimentación, de salud, de higiene, en la parte recreativa y vamos a decir que éstos forman nuestros estilos de vida, nuestra respuesta ante muchos estímulos que nos rodean, por lo menos nos alimentamos de alguna manera o practicamos determinadas actividades porque forman parte de nuestras creencias. Eso también nos va a ayudar a que desarrollemos ciertas actitudes y acciones que son parte de los hábitos.

#### 2. ¿Qué son para usted hábitos alimentarios saludables?

Son aquellos que forman parte de la actitud, las creencias, los valores, las acciones de una persona ante determinado estímulo, por ejemplo el alimento o la comida es parte de nuestro accionar, el vivir. Un Hábito para que sea saludable en lo que respecta a la alimentación debe mantener cierto equilibrio en lo que es la salud y debe generar cierto bienestar y satisfacción, allí surge el desequilibrio cuando nosotros debemos practicar hábitos para mantener éste equilibrio, pero muchas veces éstos hábitos, no satisfacen a la persona porque buscan equilibrarse a través de hábitos negativos, por ejemplo muchas personas consumen exceso de grasa; porque es una manera o estilo de vida que viene desarrollando desde niño, lo aprendió desde el hogar o porque los medios de comunicación nos enseñan y aprendemos a valorar otros elementos que no precisamente son los más saludables, no aprendemos el consumo moderado de grasa y sal.

Podemos decir que hay un desequilibrio entre lo social y las necesidades de la persona y a veces no hay una correspondencia entre ambas, porque como los aprendemos vienen en algunos casos alterados, hay que recordar que los hábitos son aprendizajes.

#### 3. ¿Cómo se forman los hábitos alimentarios? y qué factores intervienen en su formación?

Los hábitos son producto de lo que es el entorno, la persona va formando a partir de la información que recibe de ese entorno un sistema de valores, de creencias y va a jerarquizar me gusta y no esto, me enseñaron a esto, a veces por

36 desconocimiento no consumimos cierto tipo de alimentos porque no me lo  
37 enseñaron, de allí que se forman porque hay todo un conjunto de elementos  
38 sociales, personales, donde interviene el entorno, la familia y la comunidad como  
39 principales formadores de hábitos.

40 Los factores que intervienen son los sociales, que traen consigo lo familiar, pero  
41 también están los factores físicos o fisiológicos de la persona, dependiendo de cómo  
42 esté su organismo puede manifestar tolerancia o intolerancia a ciertos alimentos y  
43 eso va a condicionar el consumo. Por otro lado yo conozco una persona que no  
44 podía consumir leche y entonces por ese motivo tuvo que sustituir la leche desde  
45 pequeña por la proteína del pollo, para que le prepararan sus papillas, todo eso va  
46 condicionando lo que es el hábito de la persona tiene que ver hasta con eso ¿cómo  
47 funciona mi organismo?, pero muchas de esas cosas se van subsanando, hay  
48 muchas etapas donde los niños no tienen ciertas enzimas, no toleran ciertos  
49 alimentos, pero a medida que el niño va creciendo y se va desarrollando, su  
50 organismo va adquiriendo ciertas funciones y va normalizándose, pero eso es parte  
51 de la fisiología.

52 Decíamos que era la familia, la parte social, la conformación metabólica de la  
53 persona, pues cuando la persona está sana tiene la oportunidad de comer lo que  
54 quiera, mientras que hay personas que por enfermedad no pueden consumir ciertos  
55 alimentos. La enfermedad condiciona mucho los hábitos y sobre todo la publicidad o  
56 los medios de comunicación en lo social.

#### 57 **4. ¿Los hábitos alimentarios se refieren solamente a lo que comemos?**

58 No es solo lo que comemos, también es el cómo, dónde, cuándo, los horarios,  
59 con quién, el entorno con quién desarrollo o fabrico en función de la hora de comida,  
60 por ejemplo comer viendo televisión, eso es un hábito y se aprende, me lo enseñan  
61 en el hogar eso no debería ser, me siento con mi mamá a ver la novela.

62 Entonces el hábito alimentario tiene que ver con el entorno, en el caso de la  
63 Educación Inicial, donde se hace que el entorno sea muy agradable, estimulante,  
64 esto es parte de los elementos de formación de los hábitos, porque no comemos  
65 sino nos sentimos bien, desde lo emocional, el alimento tiene un valor personal,  
66 emocional y que busco sentirme bien a través del alimento.

#### 67 **5. ¿Considera usted que el adulto influye en la formación de hábitos** 68 **alimentarios de los niños?**

69 Sí, porque los adultos son el primer estímulo, ya que el niño no tiene la  
70 capacidad de tomar la decisión. Desde que el niño está en la barriga ya están  
71 decidiendo que es lo que él va a comer, no lo decide él, bueno su organismo  
72 selecciona, tiene la capacidad de seleccionar los nutrientes, pero el niño recibe

73 elementos que quizás no necesita, por ejemplo si la mamá fuma, si ingiere  
74 alimentos excesivamente grasosos o que puedan resultar nocivos para el niño, ya  
75 yo estoy allí condicionando lo que es su alimentación, él no tiene la capacidad de  
76 decisión y eso se mantiene hasta la edad preescolar.

77 Dicen que cuando el niño está en la edad preescolar se pone rebelde, ya que no  
78 quiere comer algunos alimentos y yo creo que más bien el está diciendo que tiene  
79 su personalidad, yo quiero sentir mi necesidad de que yo puedo decidir sobre lo que  
80 voy a comer y eso influye en la familia, porque la familia gira en torno a la comida,  
81 entonces si el niño no come se preocupa todo el mundo y el niño lo sabe y lo utiliza.

82 Después viene la selección de alimentos durante la etapa de lactancia, la madre  
83 decide si le da lactancia o no, y la lactancia influye mucho sobre lo que son los  
84 hábitos del futuro niño y eso lo está decidiendo un adulto, la familia, la mamá decide  
85 que alimento le va a dar primero, si le dará azúcar o le dará sal.

86 Si la madre abusa en la introducción de azúcar o sal en los alimentos de los  
87 niños, deforma su paladar, volviéndolo adicto a los azúcares o a la sal desde bebe.  
88 No es una adicción enfermiza pero el niño va adquiriendo esos gustos y llega un  
89 momento que el paladar y las papilas se distrofian, llega un momento que para el  
90 poder sentir que está comiendo azúcar debe consumir un nivel mayor que un niño  
91 que la haya aprendido a consumir en menos cantidades, lo cual hará difícil que el  
92 niño logre sentirse satisfecho con la cantidad de azúcar o sal que consume, por eso  
93 se dice que la obesidad, así como diferentes enfermedades o hábitos alimentarios  
94 no saludables se van formando desde pequeños, desde el bebe.

95 Los adultos somos los que enseñamos a los niños a seleccionar los alimentos y  
96 por ejemplo los adultos con los aditivos químicos de caramelos, algunos productos  
97 que son tan irritantes que las papilas llegan a irritarse y sin embargo se los  
98 ofrecemos a los niños, yo he visto que se les dan desde temprana edad.

99 Antes esos productos no existían por lo que considero fuimos una generación  
100 privilegiada, porque no había ese consumo masivo como la hay ahora. En  
101 Venezuela es el único país donde tienes kioscos cada media cuadra, en la acera, en  
102 la avenida, cuando te provoque consumir chucherías allí la tienen a la disposición.

103 Entonces si es el adulto el que forma los hábitos, es el modelador de la conducta  
104 del niño, o el deformador ya que si yo no enseño al niño a consumir los alimentos en  
105 el horario correspondiente, lo apresuro sin darle el tiempo necesario para comer, no  
106 le doy la oportunidad al niño de saborear, de tocar y eso es parte de la formación de  
107 hábitos. Ya que como dijimos el hábito no es nada más lo que como, es también un  
108 aprendizaje, de hecho el primer aprendizaje del niño es a través de la alimentación.  
109 El alimento es una de las herramientas educativas por excelencia.

110 **6. ¿Qué estrategias propondría usted para formar hábitos alimentarios**  
111 **saludables en niños de 0 a 6 años de edad?**

112 Creo que primeramente valoro el entorno, el valor educativo del docente o  
113 del adulto que está educando al niño y sobre todo el valorar el alimento como un  
114 recurso pedagógico, si no lo valoramos en ésta etapa que el niño está aprendiendo,  
115 la alimentación quedará en algo netamente orgánico, les damos comida sólo para  
116 cubrir sus requerimientos nutricionales, por ejemplo no es sólo decidir le doy la  
117 lechuga para que ingiera las vitaminas que posee, sino que también debo enseñarle  
118 que la lechuga es verde, que tiene ésta forma, ésta consistencia, que la puedo  
119 tocar, combinar, saborear, es decir todo lo que tiene que ver con los cinco sentidos.

120 Una estrategia podría ser incorporar en los preescolares, en las instituciones  
121 educativas, el área de alimentación como parte del proceso educativo, no sólo a la  
122 hora de comer, que el niño aprenda a valorar el alimento, creando por ejemplo un  
123 pequeño huerto, que aprenda a valorar lo natural, incorporar a los padres en lo que  
124 serían momentos de compartir las horas de las comidas.

125 Por lo menos en la celebración de los cumpleaños, que usualmente se  
126 realizan con chucherías, nosotros en la Sala Maternal, hemos experimentado  
127 hacerlo con frutas, con alimentos naturales, jugos de frutas y que estén los padres  
128 afianzando como debe ser la alimentación, ya que la mayoría de los niños dicen que  
129 comen tal o cual cosa, porque sus padres o maestros lo consumen. Lo que yo veo  
130 de esto es enfrentarse luego a la realidad y que está tan socialmente aceptado, por  
131 lo menos las gaseosas, que el niño puede sentirse inadecuado, porque a la gente le  
132 asombra si el niño no toma refresco, mira mamá pero todos están comiendo  
133 caramelo o tomando refresco, y la labor de los padres se vuelve muy dura, más en  
134 esta sociedad, ya que esto no es un tema educativo para toda la población, sigue  
135 siendo muy focalizado para el que le guste el tema, o para el que tiene las  
136 inquietudes pero para el resto de la población eso no tienen ninguna trascendencia,  
137 no se ha trabajado como uno quisiera.

138 Bueno ya hable del ambiente, del adulto, de lo fisiológico, y me faltaría de lo  
139 gubernamental, en cuanto a esto, considero que debería crearse un plan de país, o  
140 mejor dicho una política de salud pública, porque ese tema sigue siendo muy  
141 elitescos, se sigue teniendo la visión de que por ejemplo: ¡allá viene la nutricionista  
142 con sus jugos naturales y sus vegetales para su grupo de niños, y los demás lo  
143 sigue viendo como algo de la alta alcurnia y no como una necesidad, a la que hay  
144 que darle solución porque esto ocasiona demasiados problemas y para todas las  
145 consecuencias que trae a posterior en la vida del ser humano, es como  
146 intrascendental, lo que yo le doy a mi hijo, yo le puedo dar a mi niño una compota  
147 envasada con aditivos, eso es opcional yo lo puedo escoger, porque

148 lamentablemente no importa, la gente no lo valora, no reconoce, porque no hay un  
149 conocimiento.

150           Aquí si uno no conoce o no tiene conciencia de algo, nunca lo va a practicar,  
151 entonces siento que lo que es la alimentación de la embarazada, de los niños, la  
152 promoción de la lactancia y esta última no separada de todos estos elementos, sino  
153 por el contrario muy vinculados sigue siendo algo al que sólo tendrá acceso el que  
154 esté interesado, no es una política pública y de hecho el tetero o demás factores  
155 que deforman los hábitos es algo muy difícil de desarraigar y mientras no  
156 trabajemos con la familia, yo pienso que debe haber más propaganda, personajes  
157 públicos que den su testimonio, que la gente los admire, los reconozca, y digan mira  
158 fulanita ella practica esto o aquello. Hasta que no veamos una campaña bien fuerte,  
159 es muy focalizado.

160

161

162 El adulto debe modelar los hábitos de higiene y más los relacionados con la  
163 alimentación, así como los que forman parte del momento de sentarnos en la mesa  
164 para comer.

165 Otro aspecto que puede servir de estrategia es cambiar las formas de preparación,  
166 en el caso de los niños menores de dos años, es importante ir cambiando las  
167 texturas de las comidas, ya que ellos van a preferir alimentos de fácil masticación,  
168 pero necesitamos propiciar que fortalezcan su zona maxilofacial.

## GUÍA DE ENTREVISTA

### NUTRICIONISTA

**CÓDIGO DEL ENTREVISTADO:** YB.NUTRI2

**NOMBRE DEL ENTREVISTADO:** Yosmar Briceño

#### 1. ¿Qué son para ti los hábitos alimentarios?

Los hábitos alimentarios comprenden las costumbres que tiene una persona a la hora de comer y esto comprende la escogencia de los alimentos, la forma de preparación, en qué momento del día lo va a comer.

#### 2. ¿Cómo definirías los hábitos alimentarios saludables?

Los hábitos alimentarios saludables serían aquellas costumbres que nos aseguran tener un bienestar físico y emocional, como por ejemplo, comer tres veces al día y en las horas adecuadas, hacer meriendas, hacer actividad física, que las comidas contengan los alimentos recomendados en el trompo de los alimentos, que contengan los vegetales.

#### 3. ¿Cómo se forman los hábitos alimentarios?

Bueno, yo pienso que todo influye en lo que nosotros escogemos. En un principio la familia como la base de todo, mamá y papá es lo primero con lo que el bebe tiene contacto, por lo cual influye significativamente y eso se ve evidenciado en diversas situaciones, como por ejemplo mayormente el niño que sufre de sobrepeso y obesidad, tiene padres con sobrepeso u obesidad. Si en un padre hay un factor genético involucrado es muy relevante la influencia que tienen los hábitos que le transmiten los padres a los hijos.

También la cultura, porque si de repente en ésta región por la ubicación geográfica se producen ciertos alimentos, se acostumar a consumir ese alimento, entonces está influenciado.

Cuando la persona o el niño va creciendo también influye la publicidad y todas estas cuestiones que te incitan a comer todos estos alimentos que en realidad no necesitas, pero que están de moda y por eso lo consumes.

El niño está influenciado por diversos estímulos, primero en la familia, luego en la escuela, ya empieza a influir otras cosas, porque por ejemplo hay otros niños que poseen otros hábitos o consumen otro tipo de alimentos.

En conclusión según mi criterio creo que la formación de hábitos se da a través de la influencia de la familia, la escuela y los medios de comunicación.

#### 4. ¿Consideras que los adultos tienen influencia en la formación de hábitos alimentarios de niños y por qué?

36 Claro, ya que el niño va a repetir las conductas que vea en los adultos y también  
37 es muy raro que si por ejemplo el adulto no come vegetales se los ofrezca al niño,  
38 entonces el niño crea un rechazo o sencillamente como no los conoce si va a otro  
39 lugar y se lo ofrecen, por desconocimiento no los escoge, porque no es a lo que  
40 está acostumbrado. Entonces definitivamente los adultos tienen una gran influencia  
41 en la formación de hábitos del niño, y a medida que crece también, sobre todo en lo  
42 que respecta a la escogencia de los alimentos, modelaje de hábitos como uso de  
43 utensilios..

44 **5. ¿Qué estrategias propondría para formar hábitos alimentarios en niños**  
45 **desde el nacimiento a los 6 años?**

46 Primero que nada, fomentar una buena alimentación desde el embarazo, ya que  
47 hay estudios que dicen que desde el vientre materno ya el niño puede sentir  
48 preferencias por cierto o determinado alimento. Igual es importante que la madre  
49 consuma todos los alimentos presentes en el Trompo de los alimentos durante ésta  
50 etapa, luego mantener una buena alimentación durante la lactancia materna y  
51 promover la práctica de ésta, ya que éste sería el primer contacto con la  
52 alimentación fuera del útero.

53 Luego promover la introducción adecuada de alimentos para evitar las alergias y  
54 las intolerancias y que afectan al niño en ese momento y después en la vida adulta.

55 Paralelo a todo lo anterior hay que orientar a los padres y representantes de  
56 cómo llevar una alimentación sana y equilibrada, ya que no es lo mismo, que tu le  
57 mandes a comer a los niños ciertas cosas que tu sabes que no comes.

58 También se deberían dar cursos que den orientaciones a los padres sobre lo  
59 que ocurrirá al llegar el bebe, por ejemplo el INN, ofrece un curso llamado  
60 Aprendiendo con mi Bebe, en el cual se desarrollan diversos aspectos como:  
61 posiciones antálgicas, técnicas de respiración, cuidados del recién nacido,  
62 preparación para el parto, lactancia materna, entre otros temas relacionados con tan  
63 importante llegada.

64 Otro aspecto importante es transmitir a los padres, la importancia de que el niño  
65 toque los alimentos, realice patuques con los alimentos y se ensucie, ya que está  
66 demostrado que estas actividades son positivas y contribuyen con el óptimo  
67 desarrollo del bebe.

68 Cuando el niño comience en la escuela es necesaria la orientación por parte de  
69 los maestros, claro no van a dar una clase magistral sobre alimentación, pero si  
70 deben compartir con ellos, que ciertos alimentos son buenos o malos, que los  
71 buenos te hacen crecer o ser más fuertes, según sea el caso al momento de  
72 comerlos.

73 Prohibir la venta de gaseosas y chucherías en las escuelas y también en las  
74 fiestas escolares, eso sería muy bueno, sería un gran avance.

75 Quizás esas prohibiciones no serán a través de una ley para evitar resistencia,  
76 pero si logrando que la gente tome conciencia que no se deben consumir porque  
77 son perjudiciales para la salud.

78 Sería interesante saber cómo orientar a los padres desde que el niño nace hasta  
79 que entra al preescolar sobre cómo alimentar a sus hijos, ya que ellos no manejan  
80 muchas veces esa información y no tiene ese contacto con la escuela, como ente  
81 orientador del proceso de formación de los niños.

82 **6. ¿Quiénes crees tú que podrían brindar la información a los padres**  
83 **desde el momento del nacimiento y el momento que el niño ingresa al**  
84 **colegio?**

85 Los medios de comunicación en sus diversas modalidades, para dar mensajes  
86 de educación nutricional, una forma podría ser hacer un mini documental acerca de  
87 la alimentación complementaria, de cómo consumir los alimentos, que terapias son  
88 buenas para estimular a los niños; esa información es muy buena porque mucha  
89 gente no lo maneja, no comparten con los niños, no los tocan, no juegan, no les leen  
90 cuentos, n le habla de la comida, sólo le ordena que la consuma pero entonces el  
91 niño no sabe ni siquiera para que está comiendo.

92 Otro aspecto importante es que los padres les cuenten a sus hijos de donde  
93 vienen los alimentos, como por ejemplo explicarles que el pollo es un animal,  
94 llevarlos a una granja de contacto, luego explicarle el proceso y así logre valorar de  
95 donde vienen todo lo que el come. Si es posible que tengan algo sembrado, como  
96 por ejemplo perejil, inculcándole que eso alimentos se siembran, se deben cuidar,  
97 es una semillita que pasa por todo n proceso antes de que lo consumamos. Es  
98 importante involucrar a los niños en esa parte y cuando estén más grande que  
99 participen en la adquisición de los alimentos.

100 Otra cosa que deben saber los padres es que el alto consumo de alimentos con  
101 sal, azúcar y grasas, origina enfermedades crónicas no transmisibles t actualmente  
102 los niños más pequeños ya lo consumen. Hay que evitar que eso siga ocurriendo.

103 Estoy segura que la publicidad es una de las principales culpables de ese problema,  
104 por ejemplo, la mayoría de las veces los niños piden a sus padres que los lleven a  
105 lugares de comida rápida, más que para comer, para obtener el juguete que  
106 acompaña el combo infantil en dichos establecimientos. Los padres muchas veces  
107 caen en el error de utilizar dichos lugares como premio a sus hijos, sin darse cuenta  
108 que pueden comprarles los juguetes en otro lugar sin necesidad de darles esa  
109 comida que no es saludable para ellos.

Anexo 5

Guía de entrevista respondida por licenciada en Ciencia y Cultura de la Alimentación

## GUÍA DE ENTREVISTA

### LIC. CIENCIA Y CULTURA DE LA ALIMENTACIÓN

**CÓDIGO DEL ENTREVISTADO:** BL.CCA

**NOMBRE DEL ENTREVISTADO:** Betzaida López

#### 1. ¿Qué son para ti los hábitos alimentarios?

Son aquellos que están relacionados con la conducta en cuanto a la alimentación viene arraigada desde la infancia y hasta la madurez, puede variar según la cultura, a los hábitos que se inculquen por la religión. Los hábitos alimentarios están influenciados por muchas cosas. Las costumbres que tienen en el hogar

#### 2. ¿Qué son para ti los hábitos alimentarios saludables?

Comer sano y equilibrado.

#### 3. ¿Qué significa comer equilibrado?

En lo que respecta a la alimentación del venezolano el INN, desde el año 2007, viene inculcando la nueva clasificación de alimentos para Venezuela. El Trompo de los Alimentos, la cual nos sirve de herramienta para orientarnos sobre cómo combinar los alimentos según los aportes que dan a nuestro organismo, eso es una alimentación balanceada, saber combinar los alimentos de las diferentes franjas del Trompo, según nuestras necesidades nutricionales.

#### 4. ¿Existen otras cosas aparte de comer sano, que formen parte de un hábito alimentario saludable?

Sí, las formas de preparación, deberían ser horneadas, sancochadas, asadas, eso influye mucho, porque tú puedes variar los alimentos o balancearlos, pero si todo lo preparas frito no estás haciendo nada, todo debe estar vinculado.

#### 5. ¿Qué factores intervienen en la formación de hábitos alimentarios?

Las costumbres, la religión y la cultura

#### 6. ¿Cómo se forman los hábitos alimentarios?

Según como los padres los vayan educando, enseñándolos a comer saludable, comenzando sería dándole lactancia, luego incorporando poco a poco los nuevos alimentos balanceados y mantener esa alimentación saludable a lo largo de su infancia.

30

31

32 **7. ¿Consideras que los adultos influyen en la formación de hábitos de los niños y por**  
33 **qué?**

34 Sí, porque si en mi familia no como si saludable ni balanceado y con formas de  
35 preparación adecuadas, mis hijos van a aprender esos malos hábitos, ya que ellos copian  
36 todo lo que hace el adulto, ellos están en una etapa de constante aprendizaje y si yo le  
37 inculco sólo cosas inadecuadas eso es lo que el aprenderá y por ende va a repercutir en su  
38 etapa adulta y no tendrá una buena salud y consumirá solo lo que yo consuma.

39 **8. ¿Qué estrategias propondrías para formar hábitos alimentarios saludables en los**  
40 **niños desde el nacimiento hasta los 6 años de edad?**

41 Campañas para las madres a través de los medios de comunicación, de la publicidad, ya  
42 que ellos son los que nos afectan más.

43 Los entes públicos por ejemplo se ven sumamente afectados por el poder de los medios

44 masivos, debemos seguir poco a poco trabajando y poniendo nuestro granito de arena, falta

45 atacar un poco más lo entes privados de alimentos para garantizar su abastecimiento y la

46 distribución de alimentos que no sean perjudiciales para la población.

Anexo 6

Guía de entrevista respondida por psicóloga

1 **GUÍA DE ENTREVISTA**

2 **PSICÓLOGA ESCOLAR**

3 **CÓDIGO DEL ENTREVISTADO: MP.PSIC**

4 **NOMBRE Y APELLIDOS DEL ENTREVISTADO: MARGARITA PALACIOS**

5

6 **1. ¿Cómo describiría los contextos en los que se desarrollan las**  
7 **interacciones adulto-niño en el marco de actividades relativas a la**  
8 **alimentación'**

9 Quiero comenzar citando a Vargas, L (S/F) quien señala que toda interacción  
10 humana es intercultural. La aceptación de la multiculturalidad implica justamente el  
11 reconocimiento y respeto de cada uno de nuestros componentes que nos hacen  
12 diferentes y aparentemente ajenos a las realidades de otros.

13 Lo indígena en nuestro país no es el único elemento a considerar en este país  
14 mestizo, también la influencia de inmigrantes de todo el mundo que se han  
15 incorporado a nuestros quehaceres diarios han incidido en esas interacciones  
16 adulto-niño modificando todo nuestro estilo de vida, específicamente las actividades  
17 relativas a la alimentación. Sin ir demasiado lejos las disparidades se observan de  
18 una región a otra y, la diversidad es el vínculo o hilo conductor de las interacciones.

19 Sin embargo, podríamos señalar que en esa relación intercultural surge una relación  
20 apropiada y propositiva que se realiza voluntariamente donde los actores se  
21 preparan, se sensibilizan y se informan sobre la otra cultura a la cual van a estar  
22 expuestas y aprenden en la interacción nuevas formas de alimentación y de  
23 preparación.

24 La convivencia diaria altera o modifica de manera positiva la preparación y consumo  
25 de alimentos y cada grupo humano establece aquello que consideran adecuado  
26 como grupo para su alimentación. Las modificaciones de la dieta diaria están  
27 sujetas a la cosmogonía de cada grupo cultural dependiendo de la edad, de  
28 estados fisiológicos como la menstruación, la lactancia, la senilidad, las fiestas o  
29 celebraciones, enfermedades o accidentes, entre otros. De allí, que si el contexto  
30 varía, los alimentos también varían. No es lo mismo estar confinada por una cesárea

31 durante 40 días y alimentarse con caldo de gallina e infusiones que estar  
32 convaleciente por una intervención quirúrgica de amígdalas donde se reciben  
33 alimentos fríos como helados y natillas.

34 Por supuesto, la decisión de uno u otro alimento no escapa de varios factores, a  
35 saber: nuestra afinidad o no por el alimento; si coadyuva con el mantenimiento de  
36 nuestra salud; el respeto por la persona que nos administra el alimento y la  
37 presentación de los mismos.

38 Este contexto varía de un grupo familiar a otro, pero pareciera que es heredado y  
39 transmitido culturalmente. Esta manera de actuar en nutrición obedece a una visión  
40 particular del mundo. De allí, que la dieta diaria se ve afectada por el contexto  
41 geográfico, el momento del año, las efemérides y las necesidades personales de  
42 combinar alimentos de la dieta diaria. Por lo tanto, una comida adecuada combina  
43 las cualidades intrínsecas de los alimentos como color, olor, sabor, el proceso al que  
44 son sometidos en la cocción y las intencionalidades culturales de cada grupo social.

45 Desde luego, estos aspectos culturales se han visto afectados por los cambios  
46 climáticos, la disponibilidad de los productos y las compras institucionales, es el  
47 caso de los hospitales o programas sociales de alimentación escolar, comunal,  
48 entre otros, en el cual, se rigen por aspectos nutricionales establecidos por  
49 profesionales especialistas en el área y por el tipo de enfermedad.

50 Los contextos varían y la alimentación también. La comida de hospital y el sancocho  
51 a la orilla de un río no presentan el mismo sabor, ni la misma sazón. El elemento  
52 fundamental debería ser la salud. Sin embargo, si el contexto varía, las actitudes de  
53 los comensales también varían, ya que, un alimento ingerido en el campo después  
54 de una ruda jornada de trabajo el cual proporciona fuente de energía, no  
55 necesariamente es el producto que debe ingerirse cotidianamente en la ciudad,  
56 debido a que acarrearía sobrepeso y obesidad. Cabe destacar entonces, que la  
57 dieta diaria de cada persona depende de su contexto familiar, del grupo social al  
58 cual pertenece y finalmente a su cultura.

59 Todo este bagaje cultural es transmitido desde muy temprana edad y es replicado  
60 iterativamente a pesar del tiempo y la distancia. Es por ello que, muchas personas  
61 señalan: “yo lo hago así, porque en mi casa nos lo comíamos así”.

62 La alimentación permite comprender el comportamiento de los grupos humanos,  
63 cómo se alimentan, su concepto de salud e higiene y su posición social. Este  
64 contexto intercultural determina las interacciones adulto-niño en relación con la  
65 alimentación.

66 Para finalizar, el contexto en el que se desarrollan las interacciones adulto- niño  
67 relativo a la alimentación, podríamos indicar que están sujetas a:

- 68 • Contexto intercultural
- 69 • Nivel académico adquirido
- 70 • Edad de los padres o corresponsables de alimentar a los niños.
- 71 • Región geográfica en la cual se encuentra el grupo familiar, ya que, afectará  
72 la disponibilidad de alimentos.
- 73 • Concepto de salud e higiene
- 74 • Posibilidades de interactuar con grupos culturales distintos
- 75 • Acceso a las nuevas tecnologías y comunicación, las cuales proporcionan  
76 información a nivel mundial sobre otras formas de preparación de los alimentos.

77

78 **2. ¿Cuáles considera son las acciones ejecutadas por los adultos**  
79 **significativos durante sus interacciones con niños de 0 a 6 años de edad,**  
80 **durante actividades relativas a la alimentación?**

81 Las acciones ejecutadas por los adultos significativos transitan en los siguientes  
82 aspectos:

- 83 • Empleo de frases propias para la enseñanza de modales o de hábitos  
84 adecuados para lograr una calidad de vida. Son frases que escuchamos a lo largo  
85 de toda nuestra vida y que repetimos a la hora de tener un hijo. Ej: ¡No hables con la  
86 boca llena! ¡Lávate las manos antes de comer! ¡Apaga la T.V que estamos  
87 comiendo!

- 88 • Aseveraciones que indican que la comida es un acto sagrado donde el grupo  
89 familiar se sienta a comer y compartir experiencias y todo lo sucedido en el día. La  
90 comida no se ingiere parado, saltando o jugando.
- 91 • Comentarios que reflejan la relación entre el alimento y las cualidades que  
92 aportan al organismo. Ej ¡Si no te comes todo el pescado no podrás nadar como él!  
93 ¡Los conejos comen zanahoria y por eso ven muy bien! ¡Si te comes la zanahoria  
94 podrás ver muy bien!
- 95 • Empleo de refranes sobre alimentación donde el consumo total de alimentos  
96 es señal de que la comida fue buena: Barriga llena, corazón contento. ¡Quien bien  
97 come y mejor digiere, sólo de viejo se muere!
- 98 • Afirmaciones donde se enfatiza en los horarios correctos para comer, es  
99 decir, hay que respetar las horas del desayuno, almuerzo y cena.
- 100 • Testimonios que señalan que los dulces no se ingieren de desayuno porque  
101 produce problemas digestivos y trastornan el comportamiento de los pequeños,  
102 produciendo alteraciones, excitabilidad y poco autocontrol.
- 103 • Señalamientos sobre moderar la ingesta de alimentos, los azúcares y las  
104 grasas, ya que, podría incidir en el sobrepeso y la obesidad.
- 105 • Verbalizaciones sobre la importancia del agua para el cuidado de nuestros  
106 intestinos y la piel.
- 107 • Indicaciones sobre la importancia del sueño y el descanso para crecer  
108 sanamente.
- 109 • La práctica de ejercicios o actividades recreativas para que los niños drenen  
110 la energía contenida, es uno de los contenidos a reforzar en el aula.
- 111 • Muchos padres premian el comportamiento adecuado de sus hijos con  
112 alimentos o visitas a lugares de comida rápida. Relacionan el éxito con la ingesta de  
113 chucherías y alimentos poco nutritivos, lo que conduce a la formación de un mal  
114 hábito alimenticio.
- 115 • Empleo de comparaciones peyorativas sobre la identidad corporal de sus  
116 hijos y esto acarrea serios problemas emocionales, ya que, los niños no se sienten  
117 seguros de sí mismos y es posible que sufran de desórdenes alimenticios.
- 118 • Señalamientos sobre los estándares sociales de belleza. Si comes  
119 demasiado no estarás a la moda, ya que, la ropa no te servirá.

- 120 • Valoración de los consejos de los adultos mayores. La comunicación  
121 intergeneracional es vital en las acciones que se toman para educar en nutrición, ya  
122 que, somos un reservorio de conocimientos adquiridos en la vivencia diaria y que  
123 luego regalamos a nuestras futuras familias. La memoria histórica también atañe a  
124 la alimentación.
- 125 • La mejor acción es el ejemplo. Los padres son modelos de los hijos por  
126 tanto, todo lo que hacen cotidianamente, es un patrón a seguir, desde la compra al  
127 consumo.
- 128 • Cultura del cultivo. Si la familia valora la tierra y los tiempos de crecimiento  
129 de las semillas, el niño valorará la producción de alimentos.
- 130 • Empleo de slogans o campañas de concientización sobre los alimentos, los  
131 cuales nos indican un buen ejemplo a seguir y una garantía de una mejor calidad de  
132 vida. Ejemplo: ¡Hay que comer para vivir, no vivir para comer! ¡Somos lo que  
133 comemos!
- 134 Sería muy interesante señalar el papel de la oralidad en las acciones ejecutadas por  
135 los adultos relacionados con la alimentación. Al ver las acciones que coloqué me di  
136 cuenta del papel de la oralidad, ya que, nosotros somos pueblos originariamente  
137 ágrafos (sin escritura), es posible que las acciones casi todas sean verbales. Yo  
138 creo que el estudio de las fuentes orales y el papel de la mujer en la construcción  
139 psicológica de estas acciones son de suma importancia para tu estudio.

Anexo 7

Guía de entrevista respondida por doctor en Educación

## GUÍA DE ENTREVISTA

### DR. EDUCACIÓN

**CÓDIGO DEL ENTREVISTADO:** EDLC.DRE

**NOMBRE DEL ENTREVISTADO:** Ernesto de la Cruz

#### 1. ¿Qué son para usted los hábitos alimentarios?

Son pautas de conducta, actitudes, comportamientos que están orientados a un concepto que es la salud integral y que estas pautas de comportamiento me conlleven a tener una mejor calidad de vida de manera que cualquier acción, bien sea de naturaleza cognitiva, conductual o actitudinal debe estar conllevado a seguir pautas de salud, siendo este concepto abstracto, pero la idea es esa tener pautas y monitoreo, tener conocimientos y prácticas saludables en función de una buena alimentación, variada, balanceada y equilibrada y que sea una pauta como vestirse, que tiene todas unas pautas culturales y visuales importantes, pues también que lo que comimos ayer sea determinante para lo que vamos a comer mañana y buscar la naturaleza de ese alimento dedicarle tiempo porque son fundamentales para la vida presente y futura.

#### 2. ¿Cómo definiría hábito alimentario saludable?

Serían dentro de esa misma temática aquellas pautas que buscan mantener la salud y a evitar eso que llaman los expertos enfermedades crónicas no transmisibles, cáncer, diabetes, patologías de obesidad vinculadas a eso, porque la idea es, no el concepto de dieta cuando se la mandan a los enfermos, por ejemplo el que sufre de colesterol, no puede comer carnes rojas, el que tiene diabetes no puede comer azúcar, sino realmente una dieta vinculada a la salud entendido entonces el hábito alimentario, como aquellas pautas de conducta y comportamiento, hábito, frecuencia de consumo de alimentos que me permitan preservar la salud.

#### 3. ¿Cómo se forman los hábitos alimentarios?

Los hábitos alimentarios se forman por imitación, el niño desde que está en el vientre materno, sabiendo que allí no hay nada que imitar, pero que hay expertos que dicen que el bebe de cierta o determinada manera va saboreando o teniendo sensaciones con respecto a los alimentos que consume la madre. Entonces de tal manera si la madre consume, tal o cual alimento, algunas características de éstos van a comenzar a ser absorbidas por él, tanto los favorables como los desfavorables.

36 Una vez que el niño nace, obviamente el proceso de lactancia materna también está  
37 influenciado por los hábitos, por los alimentos, por las características, la calidad y la  
38 cantidad de los alimentos que consume la madre, pero es cuando el niño empieza a  
39 crecer que inicia el proceso de acompañamiento de la familia, en comer alimentos de tipo  
40 sólido en la mesa, es cuando el niño empieza a comer éstos alimentos por imitación, los  
41 alimentos que le suministra la madre no los acepta como alimentos saludables, sino que  
42 hay un factor emocional, se aceptan como buenos. El niño en esos momentos aun no  
43 discrimina los alimentos por sus características nutricionales, sabores, pues el niño no  
44 tiene diferencia entre si esto es salado o tienen tal sabor. Se acepta de la madre o de su  
45 adulto significativo, una abuela, su papá o la persona que lo cuide, se acepta  
46 fundamentalmente como bueno desde el punto de vista psicológico, como aceptación del  
47 cariño de la madre o del adulto. Teniendo en cuenta que el adulto está marcando cuales  
48 van a ser las predilecciones, las aceptaciones de tal o cual alimento, con cuál alimento él  
49 se siente reconocido como grupo, si el grupo familiar come tal alimento, solamente  
50 consumiendo ese alimento el va a ser aceptado dentro de ese grupo. Entonces está el  
51 grupo de la familia, está el grupo de otra familia, la de un compañero, vecino, después  
52 están los compañeros de su escuela, a medida que va creciendo.

53

54 Por lo tanto, el alimento es un elemento fundamental de un proceso cultural que se  
55 transforma en hábito ya sea saludable o no, porque hay alimentos sumamente  
56 desagradables que por hábito lo hemos consumido, por ejemplo la cerveza y el café son  
57 alimentos amargos, es decir, que en la teoría de las sensaciones se categorizan como  
58 alimentos rechazados, pero culturalmente están tan aceptados que ya hasta al niño  
59 pequeño se le está dando café y se siente grande porque en su casa le están dando café.  
60 Entonces para él no es negativo ese proceso, es un proceso de aceptación, pero que le  
61 generan grandes problemas de tipo nutricional, porque la familia, los adultos que lo  
62 rodean, piensan que el debe comer lo mismo que el adulto y debe comer las mismas  
63 cantidades y características y eso no es nutricionalmente correcto.

64

#### 65 **4. ¿Qué otros factores influyen en la formación de hábitos alimentarios?**

66 El maestro, sobre todo de preescolar, que se convierte en ese otro adulto del que el  
67 niño busca aceptación, dependiendo de las pautas de lo que se consuma con la maestra,  
68 de lo que se haga en la escuela, si la maestra se lleva un sándwich gigante, el niño piensa  
69 que así se debe comer, porque es lo que ve en la maestra y él piensa, si mi maestra lo  
70 come es correcto para mí. De hecho hay niños que le hacen más caso a la maestra que a  
71 sus padres.

72

73 Entonces quiere decir, que las pautas, los comportamientos, los hábitos, de éstos  
74 maestros, sobre todo de educación inicial, bueno preescolar es de 3 a 6, allí hay una  
75 pauta importante, pero ahorita se está comenzando de 0 a 3, ese personal debe estar  
76 mejor formado y eso todavía no está pasando, no se están formando académicamente  
77 desde el punto de vista educativo, las universidades no tienen todavía programas de  
78 Educación Inicial a nivel curricular de 0 a 3 y se van adaptando algunos contenidos.

79

80 Ese adulto que trabaje con el grupo de 0 a 3 años debe tener una formación muy  
81 particular, que no es lo mismo que de 3 a 6 pero ambos, son modelo y ejemplo a seguir  
82 para ese trabajo.

83

84 En el otro escenario están sus compañeros pares, muchas veces se dan los casos  
85 que cuando las escuelas tienen comedor, se observa que el niño come por la pauta del  
86 compañero, si el niño se lo come el jamás lo ha probado pero igual se lo come porque su  
87 compañero lo hace, e igualmente pasa en el caso contrario, si el compañero rechaza un  
88 alimento, el niño también lo rechaza, los niños tienden a imitar a sus compañeros, eso es  
89 lo que se conoce como aprendizaje cooperativo, el otro lo ve, tu aprendes de mí, yo de ti y  
90 ambos comes ciertas y determinadas cosas.

91

92 Eso a medida que el niño va creciendo, sigue ocurriendo si van a fiestas o comparten  
93 en otros espacios con sus pares se repite el proceso de imitación, en el servicio  
94 comunitario de la UPEL, hemos visto que tenemos maestras que no han comenzado a  
95 trabajar y se desarrollan en otros contextos como planes vacacionales, lo curioso, es que  
96 cuando se incorporan a nuestro programa de servicios comunitario en Petare, una de las  
97 cosas que les llama la atención es que los niños se lo comen todo, ellas expresan que en  
98 los planes vacacionales los niños desperdician mucho la comida, la botan y en momentos  
99 sin ni siquiera probarla. Mientras que éstos niños preescolares se lo comen todo y hasta  
100 repiten. Se les explico que eso formar parte de la formación de hábitos que se les da al  
101 niño en el PAE, que busca alimentar al niño brindándole las porciones necesarias, por  
102 supuesto, sin obligarlo, hay momentos que tienen algún malestar que les genera  
103 inapetencia.

104 Otra cosa es tener claro que los hábitos, como por ejemplo lavarse las manos antes y  
105 después de comer y cepillarse los dientes después de las comidas, deben ser modelados  
106 por los adultos.

107 También es importante que la gente entienda que el problema no viene de que se  
108 industrialicen los alimentos, sino de la incorporación desmedida de aditivos que atentan  
109 contra la inocuidad del alimento y por ende de la salud del consumidor, cada día

110 consumimos menos alimentos naturales y saludables. Nuestros niños cada día se vuelven  
111 adictos al consumo de azúcar y grasas, lo cual, en definitiva, traerá consigo nefastos  
112 problemas de salud para la población.

113 Recordemos que es de suma importancia formar el hábito de comer en la mesa y en  
114 familia, ya que de esa manera contribuimos a que el niño internalice que es la hora de  
115 comer y así todos sus sentidos estén destinados a su alimentación, como proceso integral  
116 y no como un proceso meramente fisiológico.

117 Otra cosa que es muy importante tener presente es el papel de la sociedad en la  
118 formación e hábitos del niño, ya que éste forma parte de una comunidad que  
119 irremediablemente influencia sus hábitos, a través de: los medios de comunicación, la  
120 religión, las costumbres y tradiciones que harán que el reproduzca acciones que  
121 caractericen sus hábitos

122 Durante la visita a establecimientos de comida o en ventas ambulantes de alimentos,  
123 se da una de las principales interacciones adulto-niño en el contexto comunitario, ya que  
124 de la intervención del adulto dependerá la correcta o incorrecta selección del alimento que  
125 realice el niño, así como muchas otras acciones que ponen en manifiesto sus preferencias  
126 de consumo.

Anexo 8

Guías de entrevistas respondidas por docentes

## GUÍA DE ENTREVISTAS

DOCENTE DEL JARDÍN DE INFANCIA DR. AMANDO GONZÁLEZ PUCCINI

CÓDIGO DEL ENTREVISTADO: MDM.DOCJI

NOMBRES Y APELLIDOS DEL ENTREVISTADO: MARLENE DA MATA

### 1. ¿Cómo describiría sus hábitos alimentarios?

Como docente que trabaja en el Instituto Nacional de Nutrición reconozco que tengo el conocimiento de lo que es una buena alimentación y procuro modelar esta formación a los niños, sin embargo, reconozco que mi alimentación no es la mejor, desde niña aprendí a comer alimentos que ahora considero no son tan saludables, por ejemplo, el uso del azúcar y también la costumbre de comer tortas y otros dulces, que tradicionalmente se preparaban en mi casa normalmente y que era una forma de consentirnos, también mi mamá usaba mucho las grasas para preparar los alimentos, comíamos muchas harinas y preparaciones como guisos, la pasta, pastichos y pizzas.

En mi casa aprendí el consumo de vegetales, también algo positivo es que me gusta cumplir con los horarios de las comidas. Ahora he procurado cambiar mis hábitos, trato de mejorar mis horas de comidas, desayuno 6am y almuerzo 1pm tengo que aprender a comer en el comedor y no en el cuarto o dormitorio y tengo que saborear los alimentos que como, siento que no mastico bien y no tomo agua suficiente durante el día, desde pequeña el líquido que consumo es en forma de jugos o agua con azúcar.

Otra cosa que quisiera plantear es que las compras de comida mayormente las hace mi esposo, pues yo me encargo del resto de las cosas de la casa y que es muy importante tener presente que nuestros gustos, conseguir lo que nos gusta y el dinero disponible que tengamos al momento de comprar son aspectos que influyen

### 2. ¿Consideras que desde el Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini se fomentan hábitos alimentarios saludables?

Por supuesto que sí, aquí en el Preescolar damos continuidad al trabajo de formación de hábitos alimentarios que inicia desde la casa o de la Sala maternal según sea el caso

34 de la proveniencia del niño o la niña. Son muchas las cosas que nosotros hacemos aquí  
35 que dan evidencia de porque te digo que si fomentamos hábitos alimentarios. Por  
36 ejemplo:

37 Mantenedmos los horarios de comida, desayuno: 8:30am, meriendas: 10:00 y 3:00opm,  
38 almuerzos: 12:00m, menos el grupo de maternal C, que almuerza a las 11:30am.

39 Enseñamos y modelamos a los niños la forma correcta de sentarse para comer,  
40 así como, el uso de los cubiertos y de la servilleta. Seguimos una rutina de lavado de  
41 manos antes y después de comer y cepillado de dientes luego de las comidas.

42 Propiciamos el consumo de agua, por lo mínimo tres veces al día, es muy importante  
43 que los niños consuman agua, por lo tanto, debemos tratar de no ofrecerles otras  
44 opciones de bebidas, fuera del horario de las comidas principales, a menos que sea de  
45 merienda y preferiblemente sin azúcar, y más aún cuando están realizando actividad  
46 física que requieren mayor hidratación.

47 Garantizamos una alimentación sana y equilibrada, con alimentos de las diferentes  
48 franjas del trompo, con formas de preparación saludables, las frituras muy pocas veces.

49 No le colocamos ni sal ni azúcar a las comidas, eso es algo que hace un poco difícil el  
50 consumo de alimentos por parte de algunos niños, porque muchos vienen acostumbrados  
51 de su casa a comer con sal y azúcar.

52 Algo que es super difícil y que seguimos todos los días luchando, es que los padres en  
53 las mañanas, no le den a los niños desayuno, ya que luego no quieren comer en la  
54 escuela y si lo van hacer que sea algo ligero y saludable. Siempre ocurre que llegan niños  
55 al transporte con empanadas y jugos pasteurizados o maltas, galletas, chucherías y eso  
56 no está permitido en la escuela pues no son alimentos saludables. Es por su bien, pero  
57 los padres eso no lo entienden y se molestan y dicen que a los niños les gusta.

58 Para cerrar con ésta pregunta también hacemos diferentes actividades que propician  
59 hábitos alimentarios saludables desde diferentes espacios, el aula, el comedor, el parque,  
60 entre otros.

61 **3. ¿Cuáles dirías que son los alimentos de mayor consumo y los de menos**  
62 **consumo de los niños y niñas en el Jardín de Infancia, guiándonos por las**  
63 **franjas del Trompo de los Alimentos?**  
64

65 Bueno de la franja amarilla los que más gustan a los niños son: pasta,  
66 plátano, arepas, caraoatas negras, los que menos, arveja, yuca, ocumo, ñame y  
67 casabe

68 De la franja verde los que más gustan cambur, mango, mandarina, tomate,  
69 zanahoria y los que menos cebolla, lechosa, berenjena, calabacín, pimentón y  
70 piña.

71

72 De la franja azul los que más gustan pollo y queso, los que menos pescado,  
73 huevo y yogurt.

74

75 De la franja anaranjada y gris definitivamente a los niños les encantan las  
76 chucherías y los jugos pasteurizados que tienen mucha azúcar y algunas sal y  
77 grasas, eso lo sé porque ellos me lo dicen, ya que en el Preescolar no les damos  
78 esos alimentos y también prueba de eso son las bolsitas que te digo llevan en las  
79 mañanas cuando se van a subir al transporte.

80

81 Estas preferencias de consumo te las doy en función a lo que he observado  
82 durante las horas de comida de los niños y con las actividades de come y aprende  
83 con Venezuela Nutritiva.

84

85 **4. ¿Cuáles estrategias empleas y/o emplea el Jardín de Infancia para la**  
86 **formación de hábitos alimentarios de los niños?**

87

88 Desarrollamos una vez a la semana recetas saludables y sencillas con los  
89 alimentos que necesitamos aumentar el consumo en los niños, principalmente  
90 vegetales y verduras que son lo que más cuesta. Eso acompañado del trabajo  
91 toda la semana desde las diferentes áreas de aprendizaje sobre el alimento  
92 seleccionado, que el niño sepa su origen, sus aportes al organismo, sus  
93 características olor, sabor, textura.

94

95 De ésta actividad me llama mucho la atención que por lo menos ocurrió una  
96 vez que una niña de 2do grupo ni siquiera probaba la zanahoria en las comidas y  
97 el día de la actividad, se devoró la zanahoria. Llegamos a la conclusión que el  
98 hecho de que el niño participe en la elaboración de la comida incentiva y motiva el  
99 consumo de dicho alimento.

100

101 Otra cosa que hacemos son canciones, juegos, obras de títeres, retahílas  
102 relacionadas con alimentación.

103

104 Realizamos actos culturales relacionados con la alimentación.

105

106 Ambientamos los salones y el comedor con afiches y murales de las 5  
107 claves de manipulación higiénica de los alimentos, trompo de los alimentos,  
108 lactancia materna, entre otros, con el fin que el niño las tenga visibles y recuerde  
109 que debe ponerlas en práctica.

110

111 Enviamos a los representantes la información del alimento que  
112 trabajaremos para que el continúe en casa el proceso, aunque muchas veces allí  
113 se rompe el proceso, es increíble pero una gran debilidad es la participación activa  
114 de los padres en las actividades inherentes a sus hijos principalmente en lo que  
115 tiene que ver con lo alimentario. Los lunes son muy cómicos pues tu escuchas a  
116 los niños contando que sus papás los llevaron a Mc Donald's, a Wendy's, es como  
117 un doble discurso entre lo que dice la escuela y lo que pasa en casa. Digo cómico  
118 por no decir que provoca sentarse a llorar (entre risas)

119

120 Para las celebraciones de cumpleaños no se permite llevar tortas con  
121 crema, refrescos y pasapalos que no sean saludables. Eso ha generado mucho  
122 conflicto con los padres pero poco a poco han ido más que entendiendo,  
123 respetando las normas de la escuela.

124 Otra cosa que vuelvo a nombrar por su importancia es que de verdad es preocupante los  
125 pocos vegetales que consumen nuestros niños, no les gustan y de paso cuando les  
126 preguntas si los comen en casita responden que no, es decir, la cuestión vienen desde  
127 casa; sin embargo, nosotros en la escuela, con el come y aprende con Venezuela  
128 Nutritiva que te comentaba hace un ratico, incentivamos consumo de alimentos, a través  
129 de la preparación junto a los niños de recetas 4s (sanas, seguras, soberanas y sabrosas)  
130 una vez por semana, todo esto de la mano de la transversalización del tema alimentario  
131 desde las diversas áreas de aprendizaje, lo cual se realiza diariamente.

## GUÍA DE ENTREVISTAS

### DOCENTE DE LA SALA MATERNAL NEGRA HIPÓLITA

**CÓDIGO DEL ENTREVISTADO:** MV.DOCSM

**NOMBRES Y APELLIDOS DEL ENTREVISTADO:** MILDA VIÑA

#### 1. ¿Cómo describirías tus hábitos alimentarios?

Son regulares, aunque poco a poco estoy tratando de mejorar, si comienzo por lo que me gusta te diría que muero por las caraoatas, los vegetales verdes, porque por ejemplo el calabacín, la chayota, la berenjena las aborrezco. Con respecto a las bebidas me fascina el café y los jugos naturales preferiblemente cítricos, pero el problema es que sé que les echo mucha azúcar. Otra cosa es que no consumo suficiente agua

Con lo de los horarios y los lugares de comida, cumplo las horas adecuadas de lunes a viernes, pero los sábado y domingos siempre hacemos solo dos comidas y acostumbro preparar pasticho o hervido de costilla, son platos que me fascinan y a mis hijos y mis viejos también.

Con respecto al uso de utensilios para comer, creo que es el aspecto en el que sí puedo decir que estoy bien, acostumbro usarlos de manera adecuada, mis viejos eran muy insistentes con eso, con la forma de sentarse, el uso de la cucharilla junto al tenedor para enrollar la pasta larga, cambiar el cubierto de mano luego de picar, vasos, usar manteles, servilletas de papel y las de tela sobre las piernas cuando comíamos fuera de la casa, lo que si hago es que cuando estoy en casa, uso un plato hondo donde mezclo todos los alimentos, todas esas cositas me quedaron como costumbre y por eso la pongo en práctica a diario y se las enseño a mis hijos y mis estudiantes.

Otra cosa son las formas de preparación, me gustan horneadas y fritas, solemos comer en la cocina o en el comedor. El tiempo que tardo para comer depende mucho de mi estado de ánimo y del lugar y las cosas pendientes que tenga por hacer.

En resumen mis hábitos son regulares, lo bueno es que ya estoy empezando a trabajar para mejorarlos.

#### 2. ¿Consideras que desde la Sala Maternal se fomentan hábitos alimentarios saludables?

34 Sin duda alguna, si se fomentan hábitos alimentarios saludables y lo  
35 hacemos de la siguiente manera:

36

37 Primero apoyamos y promovemos la práctica de la lactancia materna  
38 exclusiva hasta los seis meses y complementada hasta los dos años, ya que es el  
39 alimento ideal para nuestros niños y niñas, fuente de amor, seguridad, salud y  
40 economía familiar.

41

42 Dentro de la sala maternal no permitimos el uso del tetero, ya que es una  
43 fuente de contaminación y adicionalmente impide el adecuado fortalecimiento de  
44 los músculos de la cara y afecta las encías para cuando salgan los dientes.  
45 Tratamos de explicar a las madres, padres y representantes, lo perjudicial del  
46 tetero para que tampoco lo usen en casa, muchas veces no lo logramos pero por  
47 lo menos desde la escuela ponemos nuestro empeño para contribuir.

48

49 En el caso de la sala maternal el aspecto más importante de los hábitos  
50 alimentarios es la alimentación complementaria, la cual iniciamos a partir del 6to  
51 mes según las recomendaciones del Pasito a Pasito, que nos indica cuales, como,  
52 y cuando introducir cada alimento y por supuesto las cantidades. Los niños que no  
53 toman leche materna no se les da leche completa, su composición es inadecuada  
54 para los niños en estas edades, pero en sus casas si se las dan. Otra cosa es que  
55 no se da pescado ni frutas cítricas antes del año.

56 Dentro de la Sala tenemos una nutricionista que se encarga de llevar muy  
57 cerca los aspectos que tienen que ver con el área alimentaria y nutricional en los  
58 niños y niñas, comenzando desde la revisión de la encuesta inicial de alimentación  
59 que se le hace a los padres al momento de la inscripción, evaluación de peso y  
60 talla, registro junto a las auxiliares y las maestras de los alimentos que se le van  
61 introduciendo, por supuesto con el consentimiento y la articulación permanente  
62 con los padres. Se respetan los horarios de las comidas 8:30, 10:00, 11:30, 3:00.

63 Otra cosa que es muy importante en la Sala es que las madres pueden  
64 venir a lactar a sus hijos y en el caso de los padres ayudar a darles la comida  
65 cuando lo deseen, creemos en la importancia de que la familia se involucre en el  
66 proceso de la escuela. Siempre comen el comedor.

67 También se hace un gran trabajo en los que respecta a enseñarle a los  
68 niños, cosas como: respetar los horarios de comida, usar los cubiertos, aunque se  
69 les permite que usen sus manos en ocasiones para que experimenten, uso de la

70 servilleta, comer sentaditos y en el lugar adecuado para ello, tomar agua por lo  
 71 menos tres veces al día durante el tiempo que están en la sala, lavarse la manos  
 72 antes y después de comer, cepillarse los dientes luego de comer por modelaje

73 Para terminar te diría que en la Sala se fomentan los hábitos saludables,  
 74 pero se necesita el apoyo permanente de la familia, no hacemos nada con evitar  
 75 darles comidas inadecuadas aquí y que en su casa le den refresco, chucherías,  
 76 frituras, comida chatarra. Debemos unirnos para poder crear conciencia.

77

78 **3. ¿Cuáles dirías que son los alimentos de mayor consumo y los de menos**  
 79 **consumo de los niños y niñas en la Sala Maternal?**

80 Oye, son varios, por ejemplo les encantan las caraoatas negras, las cremas  
 81 de apio y auyama, las arepitas de colores que son hechas con zanahoria,  
 82 remolacha y espinaca.

83 También les gustan muchos las frutas, las preferidas dirían que son el  
 84 cambur y el mango. A los niños menores de un año no les damos frutas cítricas,  
 85 tampoco pescado, porque tienden a dar mucha alergia.

86 Con respecto a los vegetales son los que más cuesta que consuman, ya  
 87 que en casa pareciera que no lo incentivan. Sin embargo, en la Sala se la comen  
 88 así sea de poquito en poquito, las que más le gusta es la zanahoria, brócoli y  
 89 tomate, que lo consumen sin rollo, pero las que menos les gusta, diría que son la  
 90 cebolla, el pimentón, la berenjena, tienden a sacarla de las preparaciones.

91 Otra cosa que les gusta muchísimo a los niños son los juguitos de frutas, al  
 92 principio tienden algunos a rechazarlos porque no le añadimos azúcar, pero al  
 93 pasar el tiempo se acostumbran. Por cierto a la comida no le añadimos sal,  
 94 usamos aliños naturales ajo, pimentón, ají, etc.

95 **4. Con respecto a los contextos donde se desarrollan actividades relacionadas**  
 96 **con la alimentación dentro de la Sala Maternal ¿cómo los describirías?**

97 Fíjate en ese caso creo que lo primordial es definir los contextos que  
 98 considero yo se promueven desde la sala maternal, para luego decirte las  
 99 estrategias que empleamos en cada uno, tendríamos entonces:

100 1. **Contexto educativo:** que en la Sala lo desarrollamos de manera  
 101 transversal, es decir, la alimentación para nosotros no solo se trabaja  
 102 en el comedor sino también en las áreas de aprendizaje. Desarrollamos  
 103 diversas estrategias que enriquecen el contexto para facilitar el  
 104 aprendizaje y servimos de ejemplo en la comida.

- 105  
106  
107  
108  
109  
110  
111  
112  
113  
114
2. **Contexto familiar:** que a pesar de que se desarrolla en casa, tratamos de vincularlo lo más que se puede con la escuela, donde la familia tenga una participación activa en el desarrollo y proceso integral de su hija o hijo.
  3. **Contexto físico:** relacionado con la ambientación colorida, alegre y educativa que le damos a cada espacio de la sala maternal, con el firme propósito de generar un ambiente agradable, seguro y motivador para el niño o la niña.
  4. **Contexto cultural:** en el cual relacionamos diversas áreas culturales con la alimentación.

115

116  
117

Ahora pudiera decirte las estrategias que utilizamos en cada uno de esos contextos

118

**En el contexto educativo:**

119  
120  
121  
122  
123  
124  
125  
126

Desarrollamos la estrategia Come y Aprende con Venezuela Nutritiva, que también se lleva a cabo en el Jardín de Infancia Amando González Puccini, el cual consiste en realizar una vez por semana junto a los niños, la degustación de algún alimento que deseemos fomentar su consumo, casi siempre vegetales y tubérculos, durante la actividad ellos pueden palpar con sus sentidos el alimento, lo tocan, lo huelen, lo miran, lo prueban. Como son niños tan pequeños su curiosidad es la principal estrategia para su aprendizaje

127  
128  
129  
130

El alimento que se trabaje con la receta se trabaja desde días antes en las aulas de clases, para familiarizar al niño y así llevarlo desde el aprendizaje abstracto hasta el concreto cuando manipula el alimento que vio en videos, dibujos, cuentos, canciones, entre otros.

131  
132  
133  
134  
135  
136  
137  
138  
139  
140

El hecho de pertenecer al INN, nos brinda muchas oportunidades y recursos, por ejemplo tenemos para nuestras tardes tranquilas, la serie animada waiku todos a bordo, esa es una comiquita que se hizo en el INN, donde se les enseña a los niños a comer saludable, revalorizar nuestras costumbre ancestrales y nuestra cultura gastronómica a través del consumo de alimentos de producción nacional. A los niños les encanta verla y los más grandecitos hasta dicen sus nombres y conversan sobre la comiquita cuando están comiendo, es decir, asocian o reconocen lo que vieron en la televisión con lo que se están comiendo, de verdad es una gran estrategia.

141  
142

Otra estrategia es colorear figuras de alimentos, iniciar el reconocimiento los colores a través de alimentos y viceversa. Cantar

143 canciones relacionadas a la alimentación. Leer y crear cuentos  
144 relacionados con la alimentación.

145 **En el contexto físico:**

146 Empleo de utensilios para la alimentación de colores vivos, de fácil  
147 manipulación para los niños.

148 Hay un espacio de amamantamiento para que las madres lacten a  
149 sus bebés donde los niños y niñas ven el proceso y lo aprendan a ver como  
150 un acto natural y que se puede dar en cualquier espacio.

151 En el área del comedor hay murales y móviles alusivos a los  
152 alimentos, tenemos una imagen del Trompo de los alimentos grandota para  
153 que los niños comiencen desde chiquitos a identificarlos, ya que es la  
154 clasificación de alimentos de su país.

155 No empleamos imágenes por ejemplo de teteros, de chupones,  
156 entre otros, con el fin de no estimular su uso.

157

158 **En el contexto familiar:**

159 Se realiza una escuela para padres una vez por mes, consiste en un  
160 encuentro de máximo una hora donde se discuten temas de interés para  
161 las madres, padres y representantes sobre la crianza y otros aspectos que  
162 repercuten positiva o negativamente en el desarrollo de sus hijos, siendo  
163 uno de los principales la formación de hábitos alimentarios sanos, seguros  
164 y soberanos.

165 Se invita a los padres, madres y/o representantes a participar  
166 durante las horas de comida de los niños, propiciando la interacción padre-  
167 hijo.

168 **En el contexto cultural:**

169 Se intenta en los diferentes actos organizados por la Sala Maternal,  
170 que alguna de las presentaciones esté relacionado con la alimentación.  
171 Ejemplo: baile del festival de las frutas, obras de títeres como nutritito y la  
172 lonchera feliz, entre otros.

173 Durante las celebraciones de cumpleaños, días de la madre, día del  
174 padre, navidad, entre otras, no se acostumbra llevar golosinas, refrescos o  
175 pasapalos fritos, se sustituyen por ponqués caseros y con vegetales y  
176 frutas en su preparación, jugos naturales, frutas en trozo. Este es uno de

177 los aspectos más difíciles, ya que para los padres fiesta sin chucherías,  
178 refresco y frituras, no es fiesta. Es necesario que poco a poco desde la  
179 escuela cultivemos la importancia de una alimentación saludable, los  
180 representantes muchas veces se molestan porque llegan a dejar a los  
181 niños y les están dando jugo pasteurizado y nosotros no permitimos esas  
182 bebidas en la sala, es difícil hacerlos entender que es por el bien de sus  
183 hijos e hijas.

184 Una de las cosas que más cuesta con la formación de los papás  
185 sobre los hábitos de sus hijos, es que entiendan que es importante que los  
186 niños toquen con sus manos los alimentos, ellos expresan que hacen un  
187 reguero y nosotras le decimos que ese desastre es necesario para su  
188 formación.

Anexo 9

Guía de entrevista respondida por Antropólogos

## GUÍA DE ENTREVISTA

### ANTROPÓLOGO

**CÓDIGO DEL ENTREVISTADO:** JY. ANTRO1

**NOMBRE DEL ENTREVISTADO:** Julio Yacot

#### 1. ¿Qué son para ti los hábitos alimentarios?

Los hábitos alimentarios en los seres humanos como la gran parte de todas esas costumbres o acciones que realiza el ser humano, parten de dos hechos fundamentales que son: los hechos biológicos y los hechos culturales.

El nombre de los hábitos alimentarios, nos dice, que primero está lo referente a la palabra hábitos que son toda esa serie de costumbres culturales que se ejercen y por otro lado estaría lo alimentario, donde tenemos la ingesta de alimentos, inclusive sus efectos post ingesta que es lo que se conoce como alimenticio.

#### 2. ¿Cómo definirías hábitos alimentarios saludables?

Son el conjunto de patrones culturales ligados a la alimentación y que tienen una repercusión positiva en el individuo. Positiva en lo social, porque beneficia a ese ser humano en su conjunto, en las acciones que realiza en su vida diaria y por el otro lado, en su contenido biológico, es decir que lo beneficia en su sistema metabólico, que tiene todas unas implicaciones nutricionales que favorecen al individuo en cuanto a su organismo o su parte interna.

#### 3. ¿Cómo se forman los hábitos alimentarios?

En el individuo esa formación se dará durante todo el proceso de crecimiento inclusive se da en el proceso en el que el ser humano es adulto.

En el caso de los primeros estadios del individuo se dice que son como esponjitas, donde va adquiriendo conocimiento tanto por imitación, también entran factores culturales como la educación, eso permite que el ser humano vaya adquiriendo esos conocimientos necesarios para ir conformando esos hábitos alimentarios ya sean buenos o malos, eso es indistinto.

En la adultez a través de procesos cognitivos que son sumamente profundos, psicológicos, sociales, de conducta, esos procesos pueden ser modificados, mejorados o perfeccionados.

#### 4. ¿Consideras que los adultos tienen influencia en la formación de hábitos alimentarios de los niños?

30 Por supuesto, ya que diversas investigaciones aseguran que los niños en las primeras  
 31 instancias de su desarrollo aprenden por imitación, aprenden observando e inclusive  
 32 compartiendo, desde el mismo momento de la lactancia materna, a través de ese contacto que  
 33 tienen con la madre, con los seres allegados, eso va creando una serie de costumbres y un patrón  
 34 cultural alimentario que sin duda alguna tiene una repercusión en los niños, su nacimiento,  
 35 cuando comienzan a ir al colegio, vinculación con los maestros, esa relación es fundamental para  
 36 el desarrollo de esa cultura alimentaria.

37 **5. ¿Aparte de la cultura que ya la mencionaste, qué otros factores intervienen en la**  
 38 **formación de hábitos alimentarios?**

39 Lo que pasa es que cuando hablamos de factores culturales, abrimos todo un abanico de  
 40 cosas que intervienen; está la relación del niño con su familia, con la escuela, con la sociedad, con  
 41 una amplia gama de comunicación que él puede entablar con el mundo, las redes sociales, la  
 42 internet, todos esos factores intervienen en la formación de hábitos.

43 Los hechos culturales se forman con una complicidad, por decirlo de alguna forma, de los  
 44 hechos biológicos, de los hechos propios internos de la persona, si no hay una necesidad biológica,  
 45 para que algo se le dé respuesta, ese factor cultural no se desarrolla.

46 Entonces lo cultural y lo biológica en lo que respecta a hábitos alimentarios, van de la  
 47 mano. La sociedad establece las pautas de convivencia, normas y costumbres de sus miembros

48 **6. ¿Qué estrategias propondrías para formar hábitos alimentarios en niños de 0 a 6**  
 49 **años?**

50 La principal estrategia sería que esa persona que es garante de la formación del niño,  
 51 como por ejemplo los padres, los maestros, un hermano mayor o esa figura que siempre tenga  
 52 contacto con el niño, tenga la conciencia de que ese niño es una esponja y está adquiriendo  
 53 diversas formas de comportamiento, entre ellos la alimentaria, que momentos especiales, como  
 54 compartir una comida, el momento de sentarse a la mesa, el hecho de que muchas veces el niño  
 55 esté y observe a esa persona mientras está en la cocina preparando los alimentos, esos momentos  
 56 son vitales para crear esa conciencia en el niño y que él en ese proceso de absorción de  
 57 conocimiento el padre sea el filtro que permita ir formando esa cultura, que sea un ejemplo, lo  
 58 cual implica por un lado ser garante de darle las mejoras experiencias en el plano alimentario al  
 59 niño e inclusive transformar la vida de la persona que funge de tutor o guía, si uno mismo no es  
 60 modelo de esa cultura que se quiere inculcar o mejorar, debemos transformarnos.

61 Es indiscutible que deberíamos hablar del panorama de la cultura alimentaria como hecho  
 62 social, tomando en cuenta factores políticos, culturales, propios de las regiones, una no es lo  
 63 mismo la cultura del venezolano, que la del europeo o la del africano. Esos son patrones que  
 64 tenemos que tener muy en cuenta a la hora de analizar culturas alimentarias, tampoco podemos

65 caer en los extremos de decir que una es mejor que otra, sencillamente son distintas, han pasado  
66 por procesos distintos y en esa medida debemos saber que es importante tenerlo en  
67 consideración a la hora de comparar, con datos externos, estadísticos, es bueno tener en cuenta  
68 que ninguna es mejor que la otra sencillamente son distintas por la razón que sea.

## GUÍA DE ENTREVISTA

### ANTROPÓLOGO

**CÓDIGO DEL ENTREVISTADO:** VR. ANTRO2

**NOMBRE DEL ENTREVISTADO:** Victor Rosas

#### **1. Qué son para ti los hábitos alimentarios**

¿Cómo definimos eso? creo que vamos a partir del concepto de cultura, que digamos que es lo fundamental o el centro de investigación de la antropología. La cultura no como la definición clásica de que solamente cultura son las bellas artes, las cosas que se cultivan en la academia. Cultura son todas las cosas que hacemos, absolutamente todas, incluyendo aquellas que se hacen de manera inconsciente.

Para hablar de hábitos alimentarios, estamos hablando del conjunto de conocimientos tanto conscientes como inconscientes y de prácticas que están relacionadas con ese conocimiento de la alimentación, nutrición y de qué comemos y qué no comemos.

Dentro de la misma tradición antropológica hay muchas investigaciones sobre la cultura alimentaria, la alimentación, la nutrición, lo que es lícito o ilícito comer, una tradición que tiene unos 80 a 90 años. Mi conocimiento se basa en torno a eso, no he producido contenidos o conocimientos en torno a eso, pero si lo he trabajado de manera tangencial en otro tipo de estudios.

Pero qué es lo interesante de los hábitos alimentarios y de la cultura alimentaria dentro de una sociedad. Que la alimentación es un tema transversal, un hecho social total, en el sentido que se relaciona con todos los demás aspectos de la vida, tanto los aspectos cotidianos, como los más exclusivos, los discursos que se hacen sobre la alimentación y sobre las prácticas, es una cosa que se integra completamente con el resto de la sociedad. No como pasa por ejemplo con el deporte, que si se puede aislar, como la pintura o el arte del resto de la sociedad.

#### **2. ¿Quiere decir entonces que para ti los hábitos alimentarios siempre van a tener relación con cualquier otra actividad que se realice en la vida cotidiana?**

Sí, todo el resto de las actividades cotidianas están articuladas con la alimentación, aunque eso en algunos momentos no sea explícito o consciente.

#### **3. ¿Cómo definirías hábitos alimentarios saludables?**

Bueno, digamos que eso es una discusión que tiene la cultura occidental desde hace algún tiempo atrás, en el sentido que desde que existe la industrialización, desde que

34 existe esa nueva cultura occidental que impone a través de la globalización en todo el  
35 planeta.

36 La misma cultura occidental ha permitido a través de sus propios sistemas,  
37 reexaminarse y plantear que hay cosas que se alejan de lo tradicional y por tanto no son  
38 tan saludables, nos están perjudicando, no son sustentables, amenazan el crecimiento  
39 normal que esperamos de toda civilización. La misma cultura occidental ha dicho que  
40 existen hábitos alimentarios saludables y hábitos alimentarios que no lo son, pero de  
41 donde vienen esos últimos, vienen de la industrialización, de la producción en masa de los  
42 alimentos, conservación, comercialización, de la creación de una sociedad de consumo,  
43 hay una dicotomía que dice, hábitos alimentarios saludables, es el que está relacionado  
44 con lo tradicional, lo rural, el campo, la tradición o cultura alimentaria de nuestros  
45 antepasados. En el caso de Venezuela, tenemos la alimentación de los grupos indígenas,  
46 la alimentación que se desarrolló durante la colonia y durante la época republicana antes  
47 de la industrialización. Digamos que en ese juego de oposiciones donde vemos lo bueno y  
48 lo malo como opuesto, entonces decimos que una alimentación tradicional es la buena.

#### 49 **4. Detalla un poco más a qué te refieres con una alimentación tradicional**

50 Una alimentación tradicional como dije anteriormente, se conjuga con la alimentación  
51 de los grupos indígenas pretéritos y la de la cultura criolla colonial producto del mestizaje  
52 y entonces se oponen a cultura alimentaria perjudicial que es la industrializada.

53 Entonces para hablar de la cultura alimentaria saludable, debemos hablar de la  
54 agricultura de subsistencia y todo lo que ella produce, bien sea agricultura con el conuco,  
55 recuerda que en Venezuela y en ésta parte de las tierras bajas Suramericanas, está la  
56 oposición entre el maíz como producto fundamental de la alimentación vs la yuca, ésta  
57 última en el oriente y el maíz en el occidente, más la cultura alimentaria que se generó a  
58 partir de la colonización, el mestizaje, con la introducción de alimentos africanos,  
59 europeos, sobre todo con la introducción del consumo de carnes, a través del ganado  
60 vacuno, que a pesar de ser una introducción impuesta, como por ejemplo los enlatados,  
61 se considera bueno, porque entonces la carne en vara, se considera una comida  
62 aceptable, saludable y 100% llanera.

63 Por ello decía que las apreciaciones entre hábitos alimentarios saludables y no  
64 saludable, viene dado por una construcción de la cultura occidental y actual, por lo cual  
65 puede ser cambiante y dinámica en el futuro tal y como lo fue en el pasado.

#### 66 **5. ¿Cómo se forman los hábitos alimentarios?**

67 Volviendo a lo que decíamos que la cultura alimentaria tiene relación con todo el resto  
68 de la cultura de una sociedad, los hábitos alimentarios se empiezan a formar y a crear en  
69 el niño inmediatamente desde que nace, así como se enseña al niño, en el proceso de

70 endoculturación se van enseñando al niño todas las pautas, hábitos, todo lo que es lícito o  
71 ilícito hacer, consumir, cómo se consume, y qué cosas se consumen en qué momento.

72 A partir de que el niño empieza a poder asimilar otros alimentos diferentes a la leche  
73 materna, ya empieza en los adultos la decisión de que es lícito y que no darle, por  
74 ejemplo en algunos lugares se les da sopas y en otros no y eso es un criterio definido  
75 culturalmente y que varía de un lugar a otro. Digamos que ahí empieza la conformación  
76 de un conjunto de conocimientos destinados o relacionados con la alimentación de lo que  
77 se debe comer y lo que no se debe comer, que por lo menos en la cultura occidental es  
78 rápidamente influenciado por la cultura de consumo, a partir de 1 o 2 años ya el niño sabe  
79 lo que es un Mc Donald's, una chuchería, y mediante ese mismo juego de lo que es la  
80 compensación, el estímulo, se utilizan muchas de las comidas industrializadas para  
81 compensar, condicionar y crear un montón de patrones en el niño, por lo menos, en la  
82 cultura occidental, utilizando la comida como una cosa que te condiciona el carácter del  
83 niño. En conclusión el hábito alimentario y cultura van de la mano, son lo mismo, es una  
84 parte de un conjunto mucho más grande.

#### 85 **6. ¿Qué factores intervienen en la formación de hábitos alimentarios?**

86 Dentro de la antropología la cultura conforma todo, esa es la gran diferencia, el hecho  
87 de que por ejemplo venga una cadena de comidas o un conglomerado de productores  
88 agropecuarios y te vendan la carne empaquetada en un supermercado ya casi lista para  
89 comer, en el Este de la ciudad, ya es un hecho alimentario, es un hecho cultural. Que  
90 desde el punto de vista de la economía política lo presenten de otra forma, es otra cosa,  
91 pero desde mi punto de vista particular y el de la antropología, todo eso forma parte del  
92 mismo aparato cultural, donde si tú afectas una cosa incide en la otra.

93 Si yo trabajo, incido o afecto sobre por ejemplo la parte económica donde me va a  
94 afectar los patrones de distribución de alimentos eso va a tener una repercusión  
95 inmediatamente en lo que se come, en lo que no se come, en lo que está disponible para  
96 comer y lo que no. Si por ejemplo yo trabajo con los medios de comunicación y empiezo a  
97 utilizar determinados tipos de alimentos como un marcador social dentro de las  
98 telenovelas, las películas y esas cosas, eso va a influir en la sociedad referente a lo que  
99 es bueno o es malo, a lo que me da status y lo que no a la hora de consumir.

100 Lo fundamental es el proceso de endoculturación, que es la reproducción de la cultura  
101 cuando se educa a un niño, pero eso mismo está inserto en una comunidad y una  
102 sociedad mucho más grande donde múltiples factores y nuevamente en la sociedad  
103 occidental tiene mucho que ver los medios de comunicación a la hora de conformar  
104 cuáles son los hábitos alimentarios y también a la hora de discernir cuáles son los buenos  
105 y cuáles son los malos, que también es un criterio medio académico y gubernamental  
106 sobre lo bueno y lo malo.

107 **7. ¿Consideras que los adultos tienen alguna influencia en la formación de**  
108 **hábitos alimentarios? ¿Por qué?**

109 Fundamentalmente la cultura es producida y reproducida por los adultos, porque son  
110 los que tienen el mayor peso a la hora de la vida cotidiana y a la misma vez deciden que  
111 es lo que se inculca a un niño y lo que no, que es ilícito y que no, lo que sucede es que la  
112 cultura no siempre es una cosa consciente, en la mayor parte es completamente  
113 inconsciente, está conformada por un conjunto de reglas, normas y estructuras, donde  
114 esas normas entran allí y agarran significado, es decir, un hábito alimentario por sí solo,  
115 sino lo metemos en esa estructura, no tiene un significado alguno, yo no puedo decir que  
116 la carne roja es buena o mala sino la meto dentro de un paquete, si no la meto dentro de  
117 la misma estructura dentro de una red de significado, que me dicen que la carne roja es  
118 buena si estoy en una carne en vara, en el llano, con arpa, cuatro y maraca. Pero esa  
119 misma carne roja puede ser perjudicial para el deportista del parque del este, pues  
120 requiere otro tipo de alimentos, esto es simplemente una ejemplificación.

121 Los adultos tienen una influencia como productores y reproductores de la cultura, pero  
122 no siempre se está consciente de ello, es decir, los adultos a veces modelan algo pero no  
123 están realmente conscientes de lo que están haciendo. A veces actúan sobre un conjunto  
124 de patrones de comportamientos y no sabe porque lo está haciendo y si les preguntas o  
125 los llevas a la reflexión de su accionar se remontan a sus tradiciones, diciendo así lo hacía  
126 mi papá o es la forma lógica de hacerlo apelando al sentido común.

127 Entonces volviendo a los medios de comunicación en la sociedad occidental, cuando  
128 alguien sabe operar los principios inconscientes de la cultura, es entonces donde  
129 empiezan a ocurrir esos grandes cambios, si yo apelo que comer en una cadena de  
130 comida rápida me da status, y lo presento para tocar esas fibras inconscientes de la  
131 cultura, la persona va a consumir inconscientemente en un local de comida rápida para  
132 ganar status. Entonces si bien el adulto es el que reproduce la cultura no siempre es un  
133 actor activo.

134 **8. ¿Qué estrategias propondrías para formar hábitos alimentarios saludables?**

135 Creo que debe pasar forzosamente por la reflexividad y por la toma de conciencia  
136 aunque suene trillado, hay muchos mecanismos de la cultura que son inconscientes y hay  
137 que hacerlos conscientes, pasando por un proceso duro de ideologización, conformando  
138 una conciencia de clases, sobre qué es lo que estamos haciendo, la gente tiene que  
139 hacerse consciente de que determinados aspectos que usualmente hace de manera  
140 automática también puede hacerlos de manera reflexiva. También hay que tener en  
141 cuenta, que las cosas a pesar de que a veces empleamos el sentido común tenemos la  
142 capacidad de decidir qué hacer, tu puedes escoger entre consumir entre una cosa A y una  
143 cosa B y darle las herramientas a la gente para que coma pero también darle la  
144 información necesaria para poder escoger. Es decir, no es escoger porque me están

145 diciendo que escoja, sino porque tengo la capacidad de discernir entre A y B y además  
146 puedo saber que B no trae las consecuencias que trae A.

147 Todo intento de formar o cambiar los hábitos alimentarios debe pasar obligatoriamente  
148 por la reflexividad y por la creación de una conciencia colectiva e individual de lo que  
149 estamos haciendo y que como plantea la cultura occidental tenemos múltiples influencias  
150 culturales internas y externas que tienen una determinada intensión, que no va para bien,  
151 o por lo menos el de la colectividad.

152 **9. ¿Cuáles estrategias emplearías para formar hábitos alimentarios en los**  
153 **niños?**

154 Basándome en la crianza de niños que conozco, es fundamental que el conjunto de  
155 adultos que rodea al niño, no solamente los familiares, sino también las maestras o todos  
156 los adultos pertenecientes a los distintos espacios de acción del niño, mantengan un  
157 comportamiento esperado. Si estamos hablando de construir hábitos alimentarios  
158 saludables esas personas deben vivir su vida, no solamente delante del niño, sino deben  
159 vivir su vida de acuerdo a esas mismas pautas, porque no sirve de nada que a un niño lo  
160 obliguen a comer de determinada manera cuando los adultos comen de otra y lo peor que  
161 el niño lo ve. El adulto es el que reproduce los hábitos, es el que decide qué hábitos  
162 inculca al niño y cuáles no, entonces no sirve de nada que adulto intente inculcar unos  
163 hábitos, a través de la palabra o de manera reflexiva cuando inconscientemente actúa de  
164 otra manera y el niño lo ve. Ya que el niño aprende no solamente mediante el discurso  
165 sino también a través de la práctica; entonces si aprende a través de la práctica y de la  
166 reproducción de lo que hace el adulto, éste debe estar muy claro sobre lo que está  
167 haciendo a la hora de inculcar dichos hábitos. Si se está intentando cambiar o transformar  
168 los hábitos en unos más saludables, es necesario estar muy claro sobre lo que se está  
169 inculcando mediante el discurso y la práctica.

170 El cambio cultural o la introducción de nuevos hábitos alimentarios no solamente  
171 pasa por tratar de crear patrones nuevos de comportamiento que pueden desaparecer en  
172 poco tiempo, sino es una cosa de cambio cultural, lo cual no es algo sencillo ni rápido, de  
173 hecho posiblemente se requieren tres o cuatro generaciones para verlo. Pensemos cómo  
174 nos implantaron hábitos alimentarios industrializados?, si empezó en los años 50, cuantas  
175 generaciones han pasado, que aprendieron primeramente a ir de compras a un  
176 supermercado, aprendieron a consumir enlatados, a comprar la carne ya preparada, a  
177 consumir refrescos, eso no es algo que ocurrió en aquella generación, entonces ese  
178 cambio de hábito implica un proceso largo que no puede hacerse en un solo momento y  
179 mucho menos decretarse, o por lo menos pensar que hacer un libro o una campaña  
180 publicitaria por sí solos cambiarán los hábitos, es algo que debe hacerse constantemente  
181 y desde diferentes puntos de vista y en el caso de los organismos gubernamentales, se  
182 requiere la participación de múltiples organismos porque sino, no estamos haciendo nada.

Anexo 10

Guía de observación de la Sala Maternal Negra Hipólita y  
del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini

## GUÍA DE OBSERVACIÓN

Nombre de la Institución Educativa: Sala Maternal Negra Hipólita

ASPECTOS A OBSERVAR	SI	NO	OBSERVACIONES
<b>REFERENTE AL ESPACIO FÍSICO Y UTENSILIOS</b>			
Posee mesas y sillas con un tamaño acorde para los niños	x		
Posee un espacio para el amamantamiento	x		Posee mecedora, nevera con banco de leche, cojines e imágenes alusiva a la lactancia
Está ambientado con información alusiva a la alimentación	x		Afiches de lactancia, trompo de los alimentos y 5 claves de manipulación
Los utensilios son de colores vivos y acordes a la edad de los niños	x		
Se encuentra ubicado en una zona ventilada y fresca	x		
Se encuentra ubicado separado de la zona de desechos y desperdicios	x		
Se utilizan manteles en las mesas		x	
Se suministran servilletas a los niños para el momento de comer		x	La maestra entrega la servilleta solo a los que ve con la boca sucia.
<b>REFERENTE AL CONSUMO DE ALIMENTOS DE LOS NIÑOS</b>			
Reciben ayuda de la maestra para consumir los alimentos	x		En el caso de los niños más grandes solo para picar algunos alimentos
Consumen todos los alimentos que les sirven en el plato	x		Algunos niños piden repetir
Colocan en el plato alimentos de todas las franjas del trompo	x		
Colocan la bebida simultaneo con la comida	x		Los invitan a tomarse el jugo al finalizar con la comida
Mantiene un horario establecido para comer	x		
Participan los padres en el suministro de alimentos	x		Principalmente los padres de los niños menores de 1 año
Suministran alimento en biberones		x	Utilizan vasos
<b>REFERENTE A ACTIVIDADES O ESTRATEGIAS EDUCATIVAS SOBRE ALIMENTACIÓN</b>			
Realizan actividades relacionadas con la alimentación	x		Coloreado de alimentos, taller de come y aprende con Venezuela Nutritiva, estrategia del patuque de alimentos.
Los niños muestra agrado por las actividades	x		
Los padres participan en las actividades especiales	x		Tienen una estrategia llamada escuela para padres

## GUÍA DE OBSERVACIÓN

Nombre de la Institución Educativa: Jardín de infancia Dr. Amando González Puccini

ASPECTOS A OBSERVAR	SI	NO	OBSERVACIONES
<b>REFERENTE AL ESPACIO FÍSICO Y UTENSILIOS</b>			
Posee mesas y sillas con un tamaño acorde para los niños	x		
Posee un espacio para el amamantamiento		x	
Está ambientado con información alusiva a la alimentación	x		Afiches de lactancia, trompo de los alimentos y 5 claves de manipulación
Los utensilios son de colores vivos y acordes en tamaño para la edad de los niños	x		Son de acero inoxidable.
Se encuentra ubicado en una zona ventilada y fresca	x		
Se encuentra ubicado separado de la zona de desechos y desperdicios	x		
Se utilizan manteles en las mesas		x	
Se suministran servilletas a los niños para el momento de comer	x		
<b>REFERENTE AL CONSUMO DE ALIMENTOS DE LOS NIÑOS</b>			
Reciben ayuda de la maestra para consumir los alimentos			En el caso de los niños más pequeños solo para picar algunos alimentos
Consumen todos los alimentos que les sirven en el plato		x	Gran parte de los niños dejan los vegetales
Colocan en el plato alimentos de todas las franjas del trompo	x		
Colocan la bebida simultaneo con la comida	x		La mayoría se toma la bebida antes de terminar de comer
Mantiene un horario establecido para comer	x		
Participan los padres en el suministro de alimentos		x	
Suministran alimento en biberones		x	Utilizan vasos
<b>REFERENTE A ACTIVIDADES O ESTRATEGIAS EDUCATIVAS SOBRE ALIMENTACIÓN</b>			
Realizan actividades relacionadas con la alimentación	x		Coloreado de alimentos, taller de come y aprende con Venezuela Nutritiva, serie animada Waiku todos a bordo
Los niños muestra agrado por las actividades	x		
Los padres participan en las actividades especiales	x		Tienen una estrategia llamada escuela para padres

Anexo 11

Consentimientos informados de las madres de los niños entrevistados

Consentimiento Informado para madres, padres, representantes o responsables

Yo, Ana Jenny Carillo mayor de edad, titular de la C.I. N° 13405684 autorizo a mi representado (a) Jeremy Galarraga estudiante del Jardín de Infancia Dr. Amado González Puccini para participar voluntariamente en la investigación *Mediación en la formación de hábitos alimentarios de niños desde el nacimiento a la niñez temprana*, desarrollada por la Lic. Verónica Isabel Sandoval Rojas como requisito para optar al título de Magister e Educación en la Universidad Católica Andrés Bello.

De igual forma doy mi consentimiento para utilizar la grabación de voz y las respuestas producidas por mi representado (a), quedo informado(a) de los procedimientos y objetivos del estudio, y de que los resultados de este proyecto se utilizarán exclusivamente para fines académicos y de investigación.

El o la representante declara que el derecho otorgado es a título gratuito. El período de duración de este consentimiento es indefinido en el tiempo.

En la ciudad de Caracas a los 13 días del mes de Marzo de 2013.

Firma conforme:

Ana Jenny Carillo  
C.I.: 13405684

Teléfono de contacto: 0416 3750625

**Consentimiento Informado para madres, padres, representantes o responsables**

Yo, Beacy Ocho mayor de edad, titular de la C.I. N° 14.123.730, autorizo a mi representado (a) Ana Isabela Rada Ocho estudiante del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini para participar voluntariamente en la investigación *Mediación en la formación de hábitos alimentarios de niños desde el nacimiento a la niñez temprana*, desarrollada por la Lic. Verónica Isabel Sandoval Rojas como requisito para optar al título de Magister e Educación en la Universidad Católica Andrés Bello.

De igual forma doy mi consentimiento para utilizar la grabación de voz y las respuestas producidas por mi representado (a), quedo informado(a) de los procedimientos y objetivos del estudio, y de que los resultados de este proyecto se utilizarán exclusivamente para fines académicos y de investigación.

El o la representante declara que el derecho otorgado es a título gratuito. El período de duración de este consentimiento es indefinido en el tiempo.

En la ciudad de Caracas a los 14 días del mes de marzo de 2013.

Firma conforme:

Beacy Ocho  
c.i.: 14123.730

Teléfono de contacto: 04141819259

**Consentimiento Informado para madres, padres, representantes o responsables**

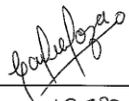
Yo, Carmen Alicia Mendoza mayor de edad, titular de la C.I. N° 12527750, autorizo a mi representado (a) Camilo Spinter Mendoza estudiante del Jardín de Infancia Dr. Amando González Puccini para participar voluntariamente en la investigación *Mediación en la formación de hábitos alimentarios de niños desde el nacimiento a la niñez temprana*, desarrollada por la Lic. Verónica Isabel Sandoval Rojas como requisito para optar al título de Magister e Educación en la Universidad Católica Andrés Bello.

De igual forma doy mi consentimiento para utilizar la grabación de voz y las respuestas producidas por mi representado (a), quedo informado(a) de los procedimientos y objetivos del estudio, y de que los resultados de este proyecto se utilizarán exclusivamente para fines académicos y de investigación.

El o la representante declara que el derecho otorgado es a título gratuito. El período de duración de este consentimiento es indefinido en el tiempo.

En la ciudad de Caucaes a los 13 días del mes de marzo de 2013.

Firma conforme:

  
\_\_\_\_\_  
C.I.: 12527750

Teléfono de contacto: 0412-4072518

Anexo 12

Cuestionarios respondidos de madres y padres, parte II

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y representantes**

2 Código: R1

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Si es importante porque lo que los niños y niñas aprendan en ésta etapa  
6 marcará lo que será su alimentación el resto de sus vidas.

7 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
8 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

9 Sí influyen porque los niños y niñas aprenden por imitación.

10 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
11 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
12 negativa, explique el por qué de su respuesta.

13 No la utilizo porque mi hijo es de muy mal comer, es muy selectivo con los  
14 alimentos y he descubierto que mientras menos ansiosa estoy con el tema, más  
15 come. Trato de darle una comida balanceada dentro de lo restringido de sus gustos,  
16 para ellos trato de darle muchas frutas, asegurarle la proteína y no darle comida  
17 basura, golosinas, etc. Los vegetales se los pongo con su comida y no los mira,  
18 aunque sus papá y yo comemos permanentemente vegetales.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y representantes**

2 Código: **R2**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Es de suma importancia la formación de hábitos alimentarios a temprana  
6 edad para que el infante se acostumbre y ame a los alimentos buenos en cuanto a  
7 nutrición y así puedan tener un buen desarrollo y por ende crecimiento sano

8 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
9 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

10 Claro que si porque somos los que vamos a aportar a los niños sus hábitos  
11 de alimentación

12 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
13 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
14 negativa, explique el por qué de su respuesta.

15 Mi única estrategia en caso de que no le guste algún alimento a mi hijo es  
16 ofrecerle en reiteradas ocasiones el mismo alimento, siempre terminar aceptando el  
17 alimento que un día no le llevo a gustar.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R3**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Si, es importante la formación de hábitos alimentarios ya que una  
6 alimentación sana y balanceada es la base de la salud durante su crecimiento.

7 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
8 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

9 Sí, todos intervenimos ya que sigue el ejemplo de los que lo rodean y siendo  
10 así debemos alimentarnos bien para que el niño también lo haga.

11 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
12 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
13 negativa, explique el por qué de su respuesta.

14 Si, la estrategia que utilizo es dar los alimentos al niño en los mismos  
15 horarios del preescolar, haciendo que utilice los utensilios para la alimentación de  
16 manera adecuada.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R5**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Si, porque es bueno que los niños conozcan de una buena alimentación.

6 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
7 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

8 Si, porque casi siempre los hábitos de los padres también los adquieren los  
9 niños.

10 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
11 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
12 negativa, explique el por qué de su respuesta.

13 Si, la estrategia es sentarnos en la mesa como familia y decirle el porque es  
14 bueno comer sano.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: R7

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Si, porque de eso depende un crecimiento sano para mi hija.

6 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
7 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

8 Si, porque si el niño ve que algún adulto empieza a escoger la comida el  
9 copia lo mismo, pero cuando yo veo que alguien hace eso le explico a mi hija que  
10 eso no se hace que todo se come en las comidas.

11 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
12 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
13 negativa, explique el por qué de su respuesta.

14 Si, le digo que todos los alimentos son importantes en su crecimiento, y que  
15 por eso se tiene que comer todo y tampoco la obligo a comer cuando ella no quiere,  
16 gracias a dios ella es una niña de buen comer y que su medico me dice que cuando  
17 ella no quiera comer no la obligue.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R8**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, forma parte de los valores de la familia.

6 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
7 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

8 Si, porque son las personas que están con ellos y son su modelo a seguir.

9 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
10 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
11 negativa, explique el por qué de su respuesta.

12 Sí, porque no deben comer con las manos y deben utilizar los utensilios para  
13 comer, tienen que lavarse las manos antes y después de cada comida y cepillarse  
14 los dientes después de cada comida.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R9**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Si, ya que ellos aprenden a comer sano y saludable y así se acostumbran a  
6 consumir otros tipos de alimentos que no son de su agrado.

7 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
8 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

9 No respondió.

10 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
11 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
12 negativa, explique el por qué de su respuesta.

13 No respondió.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R10**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, para evitar enfermedades como la obesidad y para que los niños crezcan  
6 sanos.

7 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
8 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

9 Sí, porque uno como padre tiene que enseñar al niño a comer de todo y  
10 balanceado para que tenga un buen hábito alimenticio.

11 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
12 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
13 negativa, explique el por qué de su respuesta.

14 No, porque no tenemos ninguna estrategia ya que al niño le gusta comer de  
15 todo.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R11**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, me parece sumamente importante debido a que de esta forma se le  
6 educa a los niños a obtener una alimentación que mantenga una buena salud en  
7 ellos y así con ésta formación, dar ejemplo a otros.

8 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
9 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

10 Sí, porque son los responsables de sus aprendizajes, éstos están a cargo de  
11 enseñarles tanto hábitos buenos o malos y los niños sólo absorben lo que estos les  
12 ofrecen por lo que depende mayormente de nosotros los adultos, ofrecerles lo mejor  
13 o lo más indicado.

14 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
15 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
16 negativa, explique el por qué de su respuesta.

17 Yo diría que no uso una estrategia, sólo busco explicarle o animarlo con  
18 frases que a él le gusta escuchar como por ejemplo: "x comida te hará crecer muy  
19 bien", que son comidas para que los niños estén fuertes, entre otras.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R12**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, considero que es muy importante porque así también estaremos  
6 formando personas más sanas y saludables y a su vez atacamos ese índice de  
7 enfermedades que se producen por no tener una buena alimentación.

8 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
9 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

10 Sí, porque en los adultos está la responsabilidad de crear en esos niños  
11 buenos hábitos alimentarios.

12 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
13 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
14 negativa, explique el por qué de su respuesta.

15 Sí, hablándoles mucho.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R13**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, para que el niño tenga un buen crecimiento y una alimentación  
6 balanceada.

7 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
8 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

9 Sí, el adulto es el ejemplo a seguir del niño ya que son los que enseñan y  
10 guían a los niños para su formación y educación.

11 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
12 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
13 negativa, explique el por qué de su respuesta.

14 No respondió.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R14**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 La vida está compuesta por diversas etapas, la del crecimiento involucra  
6 químicamente la más importante porque implica formación, es obvio que los niños  
7 están orientados a degustar aquellos sabores que le son agradables, sin embargo,  
8 hasta jugando con ellos se trata de involucrarlos en una alimentación saludable,  
9 consumo de proteínas, carbohidratos, grasas y azúcares proporcionados.

10 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
11 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

12 Sí, ya que somos su guía, esto es puntual padres que por sus ocupaciones  
13 obvian este aspecto. La guardería cubre de lunes a viernes su desayuno, almuerzo  
14 y merienda, sin embargo aún nos queda su cena y alguna otra merienda y los fines  
15 de semana. Para contribuir en los hábitos en nuestro caso el deporte es pilar  
16 fundamental que se toma de la mano con una mejor formación de dichos hábitos.

17 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
18 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
19 negativa, explique el por qué de su respuesta.

20 Sí, estrategias positivas: selección por parte del niño en ciertas ocasiones del  
21 menú, dándole las opciones entre dos comidas. Comer con el siempre funciona.  
22 Estrategias negativas: intentar que coma algo que no le gusta obligándolo. A veces  
23 cuando prueba el sabor cambia de opinión, más en otras ocasiones no.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R15**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, es importante porque cómo coman ahorita comerán siempre. Si en la  
6 niñez comen sano siempre buscarán ese tipo de alimentación.

7 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
8 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

9 Sí, en nosotros como adultos está el tipo de alimentos que consume el niño.

10 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
11 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
12 negativa, explique el por qué de su respuesta.

13 Realmente considero que no es el mejor hábito alimentario el que le ofrezco  
14 a mis hijos. Quizás porque no aprendí a hacer comidas más sanas que sabrosas,  
15 pero estoy a la disposición si por medio del colegio o el INN, hacen talleres y/o  
16 cursos sobre una mejor alimentación para los niños.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R16**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, lo considero importante ya que nos ayuda a reforzar la correcta  
6 alimentación de nuestros hijos para que puedan consumir todas las vitaminas  
7 necesarias para su crecimiento.

8 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
9 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

10 Sí, claro ya que influyen en la correcta alimentación de los niños.

11 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
12 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
13 negativa, explique el por qué de su respuesta.

14 No utilizamos ninguna estrategia ya que el niño se adapta muy bien al  
15 proceso de alimentación.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R18**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, por supuesto para que mi hija tenga un buen desarrollo a temprana edad  
6 y se desarrolle saludablemente.

7 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
8 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

9 No, para nada mi hija como de todo y tiene buen apetito.

10 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
11 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
12 negativa, explique el por qué de su respuesta.

13 No, ninguna ella come de todo y tiene buen apetito.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R20**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, forma parte de los valores de la familia.

6 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
7 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

8 Sí, porque son las personas que están con ellos y son su modelo a seguir.

9 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
10 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
11 negativa, explique el por qué de su respuesta.

12 Sí, diciéndoles que no deben comer con las manos, que deben usar los  
13 utensilios para comer, que se deben lavar las manos antes y después de cada  
14 comida, que deben cepillarse después de cada comida.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R21**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, porque eso nos permite tener niños más sanos y evitar tener niños  
6 gordos pero no bien alimentados.

7 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
8 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

9 Sí, porque nos apoyan en el aprendizaje de la alimentación que le ofrecemos  
10 a nuestros hijos y también nos ayudan a la enseñanza del uso de utensilios y otros.

11 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
12 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
13 negativa, explique el por qué de su respuesta.

14 Sí, como por ejemplo licuar los alimentos, disfrazarle los alimentos, ligarlos  
15 con alimentos que le gustan.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R22**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, claro son muy importantes para mantener la salud y el bienestar de  
6 nuestros niños y a su vez formemos hombres y mujeres saludables.

7 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
8 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

9 Sí, por supuesto, ya que los niños son unas esponjas y copian la conducta y  
10 hábitos de los adultos, por eso es muy importante darles buen ejemplo y es  
11 lamentablemente porque no sabemos a veces lo importante de esto, incluyéndome.

12 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
13 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
14 negativa, explique el por qué de su respuesta.

15 Sí, por ejemplo jugar con la imaginación imaginándonos que la zanahoria es  
16 una vitamina que nos da súper poderes, o que somos conejitos y necesitamos  
17 nuestro alimento. También les digo que vean sus bíceps como crecen a medida que  
18 comen sano y que los hace súper fuertes.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R23**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Claro que sí, porque al consumir alimentos saludables, el estado nutricional  
6 de mi representado tendrá un mejor desarrollo físico y mental.

7 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
8 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

9 Sí, porque tanto en el preescolar como en casa las personas encargadas de  
10 sus hábitos alimentarios harán que el niño consuma todos o parte de su comida  
11 para su mejor crecimiento.

12 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
13 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
14 negativa, explique el por qué de su respuesta.

15 Sí siempre o en algunas oportunidades utilizamos estrategias ya que mi  
16 representado no tiene muy buen apetito, entonces utilizamos películas de su  
17 preferencia, cuentos como los tres cochinitos y comer con las familia.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R24**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, es importante.

6 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
7 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

8 Sí, influyen ya que nosotros compartimos un momento de familia y lo  
9 aprovechamos para enseñar el uso correcto de los utensilios y la forma de comer.

10 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
11 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
12 negativa, explique el por qué de su respuesta.

13 Sí, le ofrecemos paseos para el incentivo de su completa alimentación y en  
14 muchas ocasiones tenemos que castigarlo o decirle que no podrá jugar con su  
15 Nintendo si no se come la comida.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R25**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, porque de esa manera el niño aprende a llevar una correcta manera de  
6 alimentación, lleva un horario para consumir sus alimentos y aprende a consumirlos  
7 y a utilizar los cubiertos y eso se le queda en su memoria hasta que es adulto.

8 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
9 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

10 Sí claro, ya que los niños y niñas imitan las actitudes y conductas que  
11 observan en la familia, ellos adquieren hábitos a través de ese proceso y aprenden  
12 conductas adecuadas e inadecuadas.

13 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
14 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
15 negativa, explique el por qué de su respuesta.

16 Sí claro, le enseño a mi hija: lavarse las manos antes y después de comer,  
17 cepillarse los dientes antes y después de comer, consumir los alimentos en un  
18 horario establecido, utilizar de manera correcta los cubiertos, no hablar con la boca  
19 llena, no subir los codos a la mesa, trato lo más posible que consuma hortalizas y  
20 frutas.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R26**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, lo considero importante porque somos lo que comemos y si nuestros  
6 hábitos alimentarios son saludables seguramente seremos personas sanas.

7 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
8 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

9 Sí, porque los niños aprenden lo que ven, aunque cuando se trata de que  
10 aprendan a comer una comida balanceada es más difícil para el adulto formarle el  
11 hábito si el niño no tiene apetito.

12 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
13 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
14 negativa, explique el por qué de su respuesta.

15 No, aunque es una niña de poco apetito su pediatra me aconseja que no la  
16 obligue a comer, a veces come mucho y otras poco o nada.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R27**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios  
4 saludables, por qué?

5 Sí, porque si aprende de hábitos alimentarios a medida que crece,  
6 llegará a su adultez siendo una persona saludable y fuerte.

7 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños,  
8 influyen en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

9 Sí, los adultos son un modelo a seguir de los niños y casi siempre  
10 imitan lo que sus padres hacen, y si en el hogar tienen y enseñan buenos  
11 hábitos alimentarios el niño crecerá y los aprenderá sin dificultad.

12 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus  
13 hijos?, de ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas  
14 estrategias y de ser negativa, explique el por qué de su respuesta.

15 No una estrategia como tal, en el hogar siempre se están practicando  
16 y reforzando los hábitos.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R28**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, es importante debiendo a que teniendo una alimentación balanceada y  
6 saludable, la misma tendrá efectos positivos en la salud del niño (crecimiento,  
7 condición física, rendimiento) y nutrición.

8 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
9 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

10 Sí, porque los adultos son quienes tienen la responsabilidad en los hábitos  
11 alimentarios, preparación de los alimentos, condicionan a los niños en el modo de  
12 comer (alimentación) los pueden habituar a comer sano o a comer comidas altas en  
13 grasas y calorías, chucherías, etc. La formación parte del hogar.

14 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
15 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
16 negativa, explique el por qué de su respuesta.

17 En mi caso, el niño hace unos meses lo tuve que poner en control con una  
18 pediatra nefrólogo, porque en su orina habían cristales, determinando que tenía  
19 hipercalciuria, de allí hablo con él y le he explicado que no puede tomar y comer  
20 ciertas bebidas o alimentos (gaseosas, chucherías con colorantes) cambiaron  
21 muchos alimentos que se le deben dar de forma controlada, caso particular: lácteos,  
22 cítricos (no le doy). Incluso él ya sabe que no puede tomar refrescos porque le hace  
23 daño y el mismo lo dice. En mi caso le explico para que el entienda y ha dado  
24 resultados, todavía falta que logre comer ensaladas, en esa parte me ha costado  
25 mucho porque no ha querido comerlas.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R29**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, es importante la formación de hábitos alimentarios saludables ya que esto  
6 minimiza la obesidad y las enfermedades asociadas a la mala alimentación y la no  
7 adecuada manipulación de los alimentos.

8 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
9 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

10 Los adultos sí intervenimos en la formación de los hábitos alimentarios de los  
11 niños y niñas ya que somos sus patrones y ejemplos a seguir, porque si le damos a  
12 comer chucherías y refrescos y no le enseñamos a comer alimentos sanos ellos se  
13 acostumbran a comer ese tipo de comidas, al igual que si les enseñamos a que hay  
14 que lavarse las manos y limpiar el lugar en donde se va a comer para evitar  
15 enfermedades, ellos poco a poco lo harán solos.

16 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
17 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
18 negativa, explique el por qué de su respuesta.

19 Con respecto a la estrategia que aplico para que el niño consuma vegetales  
20 y verduras que no le gustan, le digo que si se las come será fuerte y sano como  
21 alguno de los personajes que pasan en las comiquitas que él ve, en muchas  
22 ocasiones se las licuo y hago especie de salsa o simplemente se las pongo en el  
23 plato para que él se acostumbre a verlas y entienda que son saludables.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R30**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, porque es importante para su salud y crecimiento.

6 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
7 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

8 Sí, porque si por ejemplo a mí no me gusta algo a él no le gustaría porque no  
9 se lo doy.

10 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
11 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
12 negativa, explique el por qué de su respuesta.

13 Sí, le digo que los vegetales los van a hacer fuerte y lo van a hacer crecer.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R31**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, porque previene muchas enfermedades, como alergias, asma, entre  
6 otras.

7 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
8 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

9 Sí, ya que los niños copian en muchas ocasiones las conductas de los  
10 adultos.

11 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
12 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
13 negativa, explique el por qué de su respuesta.

14 Sí, le canto, juego al avión y al monstruo comelón, lavado de manos.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R32**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 La formación de hábitos alimentarios saludables es indispensable en la  
6 formación de hábitos de nuestros hijos, ya que de ellos van a depender muchos  
7 aspectos en su desarrollo tales como: crecimiento, buena salud, y se evitan  
8 enfermedades en su adultez, como: obesidad, desnutrición, diabetes, etc. Un niño  
9 bien alimentado es un niño sano, trato de hablarle de los tres grupos de alimentos y  
10 su función en el crecimiento y desarrollo.

11 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
12 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

13 No respondió.

14 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
15 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
16 negativa, explique el por qué de su respuesta.

17 Sí, utilizo algunas estrategias por ejemplo hablo de la espinaca y se la asocio  
18 con Popeye, le explico que al comer espinaca le da fuerza, energía y músculos.  
19 Trato de asociarle los alimentos con los súper héroes así él se siente identificado.  
20 Puedo decir que no tengo problemas a la hora de alimentarlo, porque es un niño  
21 que come de todo y en buenas cantidades.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R33**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, porque ayuda a tener un crecimiento sano y mental.

6 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
7 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

8 Sí, ya que ellos copian conductas observadas en su entorno.

9 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
10 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
11 negativa, explique el por qué de su respuesta.

12 La estrategia es comer todos los días en el horario establecido ya que se  
13 crea un hábito alimentario.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R34**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Los hábitos alimentarios saludables son importantes porque ellos  
6 contribuyen al desarrollo integral del ser humano. Una persona bien alimentada es  
7 más inteligente, más saludable que otra que no adopte dichos hábitos.

8 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
9 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

10 Sí influyen porque los niños generalmente adquieren los hábitos que sus  
11 padres y personas que los rodean mantienen, normalmente los niños consumen los  
12 mismos alimentos que consumen los adultos que hacen vida con ellos.

13 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
14 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
15 negativa, explique el por qué de su respuesta.

16 Sí, generalmente le hablo de sus personajes favoritos de los dibujos  
17 animados que cotidianamente ve en la TV, tienen todas esas condiciones físicas e  
18 inteligencia gracias a que ellos se alimentan muy bien para estar sanos y fuertes  
19 además de inteligentes.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R35**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, por nuestra salud.

6 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
7 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

8 Sí, porque de ellos depende nuestra alimentación diaria.

9 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
10 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
11 negativa, explique el por qué de su respuesta.

12 Sí, la estrategia consiste en variarle su alimentación.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R36**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, es importante ya que al niño le gusta comer muchas golosinas.

6 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
7 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

8 No mucho ya que a la hora de la comida o está en la escuela o está en casa  
9 en familia.

10 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
11 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
12 negativa, explique el por qué de su respuesta.

13 Sí, le digo que si no come sano, no le salen músculos y se va a quedar  
14 pequeño y no va a ser alto como su papá.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R38**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Es importante puesto que ayudará al crecimiento desarrollo y  
6 desenvolvimiento sano del niño.

7 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
8 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

9 Sí influyen ya que los niños copian las aptitudes que uno el adulto realiza, si  
10 uno como madre emplea hábitos correctos antes, durante y después de la comida el  
11 niño se acostumbrará a hacerlo.

12 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
13 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
14 negativa, explique el por qué de su respuesta.

15 No poseo una estrategia específica, sin embargo, siempre que puedo  
16 enseño, corrijo y ayudo al niño con las cosas que debe y no debe hacer, por lo  
17 general el niño no me da problemas para comer ya que, es de buen comer, si  
18 embargo, tiendo a variarle la comida y estoy en constante observación para  
19 enseñarlo o ayudarlo en cuanto a los hábitos para comer

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R39**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, porque logra un estado de salud y un desarrollo óptimo, siendo a la vez  
6 útil para prevenir enfermedades futuras (obesidad, diabetes, etc.).

7 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
8 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

9 Sí influyen porque son los adultos quienes consolidan hábitos saludables o  
10 no, de manera temprana a raíz de sus mismos hábitos.

11 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
12 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
13 negativa, explique el por qué de su respuesta.

14 No utilizo ninguna estrategia, porque el niño sabe que al servir la comida  
15 debe sentarse y no se levantará hasta que termine la misma.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R40**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios  
4 saludables, por qué?

5 Si, ya que ellos aprenden a comer sano y también a disfrutar de su  
6 comida ya que cuesta más en que les guste los vegetales y cuesta un poco  
7 más que lo consuman.

8 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños,  
9 influyen en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

10 Claro porque somos un ejemplo y si no los enseñamos a comer y no  
11 se les enseña los hábitos alimentarios no aprenden a comer sano y  
12 balanceado solo se acostumbran a comer mal.

13 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus  
14 hijos?, de ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas  
15 estrategias y de ser negativa, explique el por qué de su respuesta.

16 Les enseño que tienen que comer para crecer sanos e inteligentes ya  
17 que si no comen bien se pueden enfermar, trato que consuman los alimentos  
18 más sanos posibles y evito darles golosinas ya que si lo hago deja de  
19 alimentarse.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R41**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, porque un buen hábito alimentario hace niños sanos.

6 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
7 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

8 Sí, porque así como nos alimentamos nosotros lo hacemos con nuestros  
9 hijos.

10 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
11 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
12 negativa, explique el por qué de su respuesta.

13 Sí, cuando no quiere comer le digo que si se come toda la comida va a ser  
14 un niño sano y fuerte y muy inteligente y le doy permiso para que vea la televisión y  
15 las comiquitas que le gustan.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R43**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí lo considero porque el hábito alimentario debe ser sano y balanceado para  
6 que desarrolle un crecimiento sano y fuerte.

7 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
8 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

9 Sí influye ya que los padres somos los responsables de que los niños se  
10 alimenten adecuadamente porque es un derecho de todos los padres estar  
11 pendientes de la alimentación de nuestros niños.

12 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
13 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
14 negativa, explique el por qué de su respuesta.

15 Sí, la estrategia que utilizo es explicarle el por qué debemos comer alimentos  
16 sanos, tales como frutas, vegetales, verduras y alimentos ricos en proteínas, ya que  
17 son muy buenos para su salud, de esa forma enseñé a mis hijos a alimentarse sano  
18 y balanceado.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R44**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, porque así logramos tener una mejor alimentación y evitamos  
6 enfermedades.

7 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
8 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

9 Sí, porque el niño siempre va a ver y hacer lo que el adulto hace.

10 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
11 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
12 negativa, explique el por qué de su respuesta.

13 Si, hablándoles mucho y haciéndoles comparaciones.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R45**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, para su buen desarrollo físico y mental.

6 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
7 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

8 Sí claro, porque según la alimentación del adulto es la alimentación del niño  
9 o niña.

10 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
11 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
12 negativa, explique el por qué de su respuesta.

13 No, porque se alimenta sin necesidad de una estrategia.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R46**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, porque le permite un buen desarrollo.

6 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
7 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

8 Sí, porque los niños muchas veces son y hacen lo que ven en los adultos.

9 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
10 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
11 negativa, explique el por qué de su respuesta.

12 Sí, le enseñó juegos y trato de que el vaya viendo los colores de los  
13 alimentos y su sabor.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R47**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, ya que así nuestros pequeños podrán tener un buen desarrollo,  
6 beneficios grandes en su salud y a su vez esto contribuye a un mejor aprendizaje.

7 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
8 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

9 Sí, ya que de nosotros depende la enseñanza alimentaria que le brindamos,  
10 es por ello que debemos introducir alimentos sanos, para que así estos niños sean  
11 sanos y saludables.

12 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
13 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
14 negativa, explique el por qué de su respuesta.

15 Sí, trato de variar el menú para que mi bebe no se aburra del mismo sabor,  
16 pero intento de una manera u otra introducir todos los alimentos, tales como sopas,  
17 cremas, granos, etc., para que en un futuro mi bebe coma alimentos sanos y  
18 variados.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R48**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, porque permite que mi niño crezca y se desarrolle en cuerpo y mente de  
6 forma favorable.

7 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
8 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

9 Sí, ya que la principal fuente de inspiración para nuestros niños somos  
10 nosotros sus padres, si tenemos una buena alimentación ellos tendrán una buena  
11 formación de hábitos.

12 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
13 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
14 negativa, explique el por qué de su respuesta.

15 Sí, les canto diversos tipos de canciones, les hago juegos para que puedan  
16 ingerir los alimentos y si la comida es de su preferencia solo les digo um, um que  
17 rico al llevarlo a la boca.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R49**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, dándole una buena alimentación a mi hija logro que crezca más fuerte y  
6 saludable ya que la alimentación forma gran parte importante en la vida de mi hija.

7 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
8 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

9 Sí, siempre tiene que estar un adulto presente influyendo en la alimentación  
10 de un niño o niña, ya que si no lo hacemos ellos no sabrían alimentarse solos y no  
11 lograrían sus hábitos alimentarios diarios.

12 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
13 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
14 negativa, explique el por qué de su respuesta.

15 Sí, dándole a su hora adecuada su alimentación para que aprenda a tener  
16 hábitos alimentarios, la estrategia que empleo son: motivarla con canciones, juegos,  
17 de por sí ella siempre asimila muy bien sus alimentos, nunca he tenido problemas a  
18 la hora de comer, ella come muy bien y gracias a sus maestras ella come muy bien,  
19 en lo que estoy trabajando con ella, es que aprenda a tomar en vaso, con la ayuda  
20 de las maestras lograremos eso.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R50**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 La formación de hábitos en cuanto a la alimentación es importante porque  
6 ellos están en la etapa más importante de su vida, en la que aprenden todo de  
7 manera muy rápida y por eso es importante que desde pequeños aprendan como  
8 alimentarse de manera sana y balanceada.

9 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
10 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

11 Nosotros los adultos somos los que debemos dar el ejemplo así como  
12 adultos debemos llevar una buena alimentación para poder influir de manera  
13 positiva en nuestros niños.

14 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
15 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
16 negativa, explique el por qué de su respuesta.

17 Mi estrategia es comer en el mismo horario todos los días mientras estamos  
18 en casa y hacer que la niña participe en las comidas sentándose en la mesa al  
19 mismo tiempo que nosotros los adultos.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R51**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, porque permite al niño crecer saludablemente en cuerpo y mente.

6 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
7 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

8 Sí, ellos aprenden mucho de nosotros los adultos, por eso la importancia de  
9 enseñarles muy bien hábitos alimentarios para un crecimiento sano.

10 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
11 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
12 negativa, explique el por qué de su respuesta.

13 Bueno la niña como está pequeña y tiene buen apetito sólo me queda  
14 enseñarle por ahora que debe comer sentada, utilizar la servilleta y pañito y tomar  
15 agua.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R52**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, porque garantiza el desarrollo sano del niño.

6 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
7 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

8 Sí, totalmente de nosotros depende crear buenos hábitos alimentarios para  
9 que el niño crezca sano.

10 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
11 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
12 negativa, explique el porqué de su respuesta.

13 Sí, mediante películas de enseñanza y comiquitas y también con juegos  
14 didácticos.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R53**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, porque con buena alimentación hay buena salud para los niños.

6 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
7 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

8 Sí, porque los niños copian los hábitos de los padres.

9 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
10 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
11 negativa, explique el por qué de su respuesta.

12 Sí, comer en familia y enseñarle al máximo los hábitos alimentarios y los de  
13 higiene yo dejo que se cepille solito para que aprenda cómo hacerlo

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R54**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, porque genera en nuestros niños conciencia de cómo deben alimentarse.

6 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
7 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

8 Sí, porque generalmente los niños absorben lo que ven, si se les enseña a  
9 comer sano, comen sano, si se les acostumbra a comer comida chatarra también lo  
10 copian.

11 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
12 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
13 negativa, explique el por qué de su respuesta.

14 Sí, utilizo el trompo de los alimentos como herramienta para enseñarle la  
15 forma correcta de comer.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R55**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, ya que contribuye a la salud y desarrollo de nuestros hijos, enseñándoles  
6 cuales alimentos son más saludables que otros y diferenciarlos claramente de la  
7 comida chatarra.

8 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
9 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

10 Sí claro, somos imagen de procesos que son adoptados muchísimas veces  
11 por nuestros hijos desde como nos sentamos en la mesa hasta nuestra manera de  
12 expresarnos, esta influencia es vital para poder educar y enseñar los hábitos  
13 correctos de alimentación utilizando de manera adecuada el tiempo que se  
14 comparte, antes y durante las comidas.

15 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
16 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
17 negativa, explique el por qué de su respuesta.

18 Sí, mi esposa le coloca videos de una serie animada llamada Waiku, donde  
19 los enseñan a comer, forman hábitos alimentarios y una mejor alimentación,  
20 identifican algunos tipos de comida chatarra, entre otras cosas, de igual manera se  
21 les dedica tiempo para mejorar su hábitos, cepillarse los dientes, lavarse las manos,  
22 tener la postura adecuada para comer, uso de cubiertos y otros implementos, se  
23 involucran en el acomodo de los alimentos en la nevera para que vayan  
24 conociéndolos y modelando estilos de vida saludables.

25 Otra estrategia es que me gusta que mi hijo vaya conmigo a comprar  
26 la comida, allí aprovecho de mostrarle como se deben escoger las frutas y  
27 que sepa que los alimentos envasados o empaquetados tienen fecha de  
28 vencimiento.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R56**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí, porque colaboran en el futuro y la salud del adulto.

6 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
7 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

8 Sí, porque ellos trabajan y aprenden por repetición.

9 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
10 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
11 negativa, explique el por qué de su respuesta.

12 Sí, juegos con su papá de fuerza y agilidad mental después de una buena  
13 ensalada.

1 **Parte II. Cuestionario de madres, padres y/o representantes**

2 Código: **R57**

3 ¿Considera importante la formación de hábitos alimentarios saludables, por  
4 qué?

5 Sí es importante, porque a temprana edad los niños y niñas aprenden a  
6 reconocer las propiedades nutritivas que tienen los alimentos y su importancia para  
7 la salud; de esta manera poco a poco el niño experimenta y aprende a combinar los  
8 alimentos que a futuro serán necesarios a la hora de seleccionar lo que desea  
9 comer.

10 ¿Considera que los adultos que intervienen en la vida de los niños, influyen  
11 en la formación de sus hábitos alimentarios por qué?

12 Claro que sí, el adulto interviene de manera directa, ya que el niño y niña  
13 aprende a seleccionar los alimentos para su consumo, de acuerdo a lo que sus  
14 padres o adultos le ofrecen.

15 ¿Utiliza alguna estrategia para enseñar hábitos alimentarios a sus hijos?, de  
16 ser positiva su respuesta, explique en qué consisten dichas estrategias y de ser  
17 negativa, explique el porqué de su respuesta.

18 Sí, se busca realizar otra preparación o presentación del alimento de manera  
19 alterna para que el niño reconozca el olor, sabor, textura de dicho alimento y  
20 también se fortalece mediante explicación sencilla, las propiedades nutritivas que  
21 posee para su cuerpo y organismo.

### Anexo 13

Raciones recomendadas de alimentos para adultos

**RACIONES RECOMENDADAS DE ALIMENTOS PARA ADULTOS**

<b>GRUPO</b>	<b>UNA RACIÓN EQUIVALE A</b>
<p align="center"><b>CEREALES, GRANOS TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS</b></p>	<p>1 rebanada de pan blanco o integral, ¼ de unidad de pan canilla, 1 paquete de galletas de soda o maría, 2 cucharadas de harina de arroz, avena en hojuelas, maicena, cebada y fororo, ¾ tazas de cereales en hojuelas, 25grs de casabe, ¼ unidad de plátano, ½ de jojoto y ½ unidad de cachapa, 1 unidad pequeña de arepa y 1 unidad pequeña de hallaquita, ½ taza cocida de arroz, pasta, granos, papa, ocumo, ñame, yuca, apio y batata.</p>
<p align="center"><b>HORTALIZAS Y FRUTAS</b></p>	<p>Entre ½ a 1 taza de los siguientes vegetales (solos o combinados): acelga, auyama, berenjena, brócoli, berro, coliflor, calabacín, cebolla, céleri, chayota, espinaca, lechuga, nabo, pepino, pimentón, rábano, repollo, tomate, vainita, zanahoria, ½ unidad de: cambur, toronja, mango, níspero, 1 unidad mediana de naranja, pera, parchita, mandarina, ciruela, guayaba, melocotón, durazno, 2 unidades de uvas pequeñas, 1 taza de patilla, melón, lechosa, fresa y piña.</p>
<p align="center"><b>LÁCTEOS, CARNES Y HUEVOS</b></p>	<p>1 taza (240cc) leche completa líquida y/o descremada y yogurt descremado, 4 cucharadas de leche en polvo completa, 30 gramos o 3 cucharadas de pescado, carne de res, pollo o pavo sin piel, 2 unidades pequeñas de sardina, una rebanada o 3 cucharadas de queso blanco, jamón de pollo o pavo, ricota o requesón, 1 unidad de huevo, 3 unidades de clara de huevo, ½ taza de leguminosas con pasta o arroz.</p>
<p align="center"><b>GRASAS</b></p>	<p>1 cucharadita de aceite vegetal, de maíz, ajonjolí, girasol u oliva, 1 cucharadita de margarina o mantequilla, mayonesa, nata o crema de leche, 1 rebanada de aguacate.</p>
<p align="center"><b>AZÚCARES</b></p>	<p>1 cucharadita de azúcar, miel o papelón.</p>

Fuente: INN, 2003 (p. 34)

Anexo 14

Raciones recomendadas de alimentos para niños hasta los 6 años

## RACIONES RECOMENDADAS DE ALIMENTOS

### PARA NIÑOS HASTA LOS 6 AÑOS

FRANJA DEL TROMPO DE ALIMENTOS	N° de raciones diarias recomendadas		
	Grupos de edad		
	6-12 meses	1-3 años	3-6 años
<b>Granos, cereales, tubérculos y plátanos</b> Una arepa pequeña, un bollito pequeño, 1 unidad pequeña de cachapa, un paquetico de galleta sin relleno, una rebanada de pan, un trozo pequeño de casabe, ½ taza de arroz o pasta de arroz, puré, tubérculos, 3 cucharadas rasas de avena en hojuelas, 2/3 taza de granos (caraotas), ¼ unidad de plátano.	3-4	4-6	6-7
<b>Hortalizas y frutas</b> 1/3-1/2 taza de zanahoria, remolacha, vainita, tomate, pepino, repollo y cebolla.	1-1 1/2	1 ½-2	2-3
<b>Hortalizas y frutas</b> ½ taza de cambur, lechosa, melón, patilla, piña y guayaba, 1 mango pequeño, naranja, mandarina, 1 vaso de jugo de guayaba, naranja, lechosa o parchita	2-3	3-4	5-6
<b>Lácteos, carnes y huevos</b> ½ taza de leche *, 1 rebanada de queso o 1 cucharada de queso rallado	4-6	2-4	4
<b>Lácteos, carnes y huevos</b> 30grs o 3 cucharadas de pollo, carne, pescado o revoltillo de huevo	1-2	1-2	2-3
<b>Grasas y aceites vegetales</b> 1 cucharadita de margarina, mantequilla o aceite, ¼ unidad de aguacate.	1-1 1/2	2-3	4-5
<b>Azúcares</b> 1 cucharadita de azúcar blanca o morena, 1 cucharada de papelón o miel.		1	3

Nota: \* incluye leche materna

Las cantidades expresadas por cada grupo de alimentos, corresponden a una (1) ración

Fuente: INN, 2015a (p. 39).