

*“Capitán Silverio Blanco Núñez”
Sede Municipal Pedagógica Yaguajay*

*Tesis presentada en opción al título académico de Máster en
Ciencias de la Educación*

*Título: Propuesta de talleres metodológicos para
preparar a directivos de Círculos
Infantiles en balance dietético y
nutricional*

Autora: Estrella Virginia Carrillo Rodríguez

**Sancti – Spíritus.
Curso 2008-2009**

Instituto Superior Pedagógico
"Capitán Silverio Blanco Núñez"
Sancti Spiritus

Sede Municipal Yaguajay

Tesis presentada en opción al título académico de Máster en Ciencias de la Educación

Título: Propuesta de talleres metodológicos para preparar a directivos de Círculos
Infantiles en balance dietético y nutricional

Autor: Lic. Estrella Virginia Carrillo Rodríguez

Tutor: MSc. Irene Díaz Acevedo
Profesor auxiliar

Yaguajay, 2009

"Año del 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución"

SÍNTESIS

Título: Propuesta de talleres metodológicos para preparar a directivos de Círculos Infantiles en balance dietético y nutricional

La tesis es el resultado del trabajo y de la investigación de la autora; en su desempeño profesional como Metodóloga de Alimentación Escolar lo que ha permitido diseñar y aplicar talleres metodológicos para orientar a los directivos en la preparación de un balance dietético y nutricional en los Círculos Infantiles de Yaguajay. La efectividad de los mismos se garantiza al estar concebidos como parte del sistema de preparación metodológica del centro. Para su realización se utilizaron en la búsqueda de solución, métodos del nivel teórico como el analítico-sintético, hipotético –deductivo, el histórico-lógico y la modelación; del nivel empírico, la observación, , el análisis de documentos, entrevista, y el pre- experimento y de los matemáticos el cálculo porcentual y el estadístico descriptivo. Estos métodos demostraron que los talleres que se proyectaron en los sujetos de la muestra tuvieron validez. La investigación aporta desde el punto de vista práctico, talleres metodológicos que se presentan en el modelo teórico para el trabajo metodológico en las condiciones actuales del sistema de preparación, lo que posibilita integrarlo al modo de actuar de los directivos de los Círculos Infantiles de Yaguajay.

ÍNDICE	PÁG
INTRODUCCIÓN _____	1
Capítulo I. _____	13
ALGUNAS REFLEXIONES TEÓRICAS SOBRE LA PREPARACIÓN METODOLÓGICA EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN EL PREESCOLAR.	
1.1 Algunas reflexiones sobre el trabajo metodológico _____	13
1.2 Tipos fundamentales de actividades metodológicas _____	18
1.3 Los alimentos, su importancia. Alimentación y nutrición en el preescolar _____	28
1.4 Otros nutrientes. Concepto y diversidad _____	31
1.5 Recomendaciones sobre la dieta más aceptable _____	33
1.6 Hábitos alimentarios. Edad comprendida entre 2 y 6 años de edad. –37	
Capítulo II _____	39
PROPUESTA DE TALLERES Y RESULTADOS OBTENIDOS	
2.1 Fundamentación de la propuesta _____	39
2.2 Rasgos más significativos que identifican al taller como forma de Educación de Avanzada. _____	42
2.3 Estructura de los talleres. _____	44
2.4 Propuesta de talleres. _____	46
2.5 Análisis comparativos de los resultados. _____	55
CONCLUSIONES _____	60
RECOMENDACIONES _____	61
BIBLIOGRAFÍA _____	62
ANEXOS	

PENSAMIENTO

**“El Universo ha sido creado para la enseñanza,
alimento, placer y educación del hombre”**

José Martí

Dedicatoria

A todos los niños y niñas que me hacen sentir cada día más orgullosa de haber escogido esta profesión.

Agradecimiento

Para:

- Todos aquellos que con su vida o con su obra hicieron posible el desarrollo del sistema de educación en nuestro país.
- Mi tutora Irene Díaz Acevedo, que gentilmente me ha indicado el camino de la actividad científico – investigativa.
- Los que de una forma u otra contribuyeron al desarrollo de este trabajo, los que me estimularon a continuar, los que tuvieron la gentileza de revisar algunos resultados.

Muchas gracias.

INTRODUCCIÓN

Desde la segunda mitad del siglo diecinueve se realizan estudios científicos sobre los alimentos y su acción en el organismo humano. Hoy se descansa sobre una base sólida de conocimientos, pero todavía es joven el estudio de esta ciencia.

Una correcta alimentación es sinónimo de buena salud. Cuando el organismo está bien nutrido se encuentra preparado por desarrollar sus máximas capacidades físicas e intelectuales para enfrentar alteraciones fisiológicas y de la salud, así como para mantener un equilibrio psíquico y emocional.

No cabe duda que la calidad dietética y nutricional de los alimentos que consumimos es de vital importancia para nuestra salud. Una cotidianidad de práctica nutricional errónea lleva como resultado una calidad de vida diferente de salud. Tanto el conocimiento como la puesta en práctica de una compensada alimentación son de esencial interés para todos. La calidad y la cantidad de alimentos que se consumen tienen una influencia determinada en el desarrollo y normal funcionamiento del organismo.

A pesar de tantas personalidades, estudiar esta temática, aún en nuestras instituciones queda dificultada en cuanto al desarrollo de hábitos alimenticios en las edades comprendidas entre los 0 y 6 años que es la etapa preescolar.

Los directivos que atienden esta etapa del desarrollo en niños y niñas no poseen los conocimientos necesarios sobre la dieta balanceada que deben tener los niños en esta etapa de crecimiento para organizar y proyectar cómo se van a alimentar en las sesiones que tienen durante la estancia en el círculo infantil.

Las causas que provocan el tema objeto de estudio están dadas por:

-Los directivos les falta conocimientos teóricos sobre la dieta que deben ingerir los niños en edades tempranas (documentos).

-No siempre se planifica una dieta balanceada en los círculos infantiles.

-Al organizar los horarios de alimentos, no se tiene cuenta el empleo de los nutrientes, diferenciados para esta edad.

Estas carencias se manifiestan además en los bajos resultados obtenidos por los niños y niñas en las diferentes comprobaciones aplicadas sobre cultura dietética y nutricional, así como insuficiencias en los métodos de trabajo para operar con los conocimientos y hábitos adquiridos.

Por otra parte se hace lento el proceso de enfrentar las orientaciones derivadas del Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación, en el tercer eje temático referido a la Educación Nutricional e Higiene de los Alimentos, así como deficiente uso de videos, el uso de la computación y el software.

En nuestro país se han efectuado investigaciones en torno a la temática como el autor García, A. sobre técnicas dietéticas, colectivos de autores, Educación para la Salud en la Escuela Collado Lasoncel, Miriam, escribió sobre los alimentos y su importancia en edad escolar, Georgina M. Zayas Torriente, Alimentación del Preescolar.

Existen documentos normativos al respecto, como el programa director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación, en su tercer eje temático que se refiere a la Educación, Nutrición e Higiene de los Alimentos, el texto Educación para la Salud en la Escuela en su capítulo cuatro, que trata la educación nutricional en la escuela. En el Segundo Seminario Nacional para los Educadores hace énfasis en las investigaciones realizadas y reconocidas en el mundo, donde se definen que los siguientes factores son decisivos en los primeros 36 meses de vida para de terminar la potencialidad del niño:

-Consumo de agua potable.

-Salud.

-Nutrición.

La Revolución ha creado condiciones que permiten asegurar que todos los niños en el país pueden lograr que estos factores beneficien su desarrollo y alcancen la máxima potencialidad. Por una parte nuestro país ya ha logrado que el 95% de la población tenga acceso al agua debidamente purificada y tratada y se ha convertido en una cultura general de nuestro pueblo que para los niños debemos hervir el agua y, por lo tanto, se puede garantizar así que todos consuman agua potable; además estimulando la producción y consumo de vegetales, tan importante para incorporar las vitaminas y los minerales necesarios.

En el Tercer Seminario Nacional para Educadores en el tema VIII trata la salud escolar y la calidad de la educación en el que destaca que en el Foro Mundial sobre educación efectuado en Dakar en el año 2000, planteó una visión más amplia de la relación entre la Salud Escolar y la Educación para Todos. Se destacaron tres maneras de esta relación.

1. La salud es un aporte o condición para el aprendizaje.
2. La salud es un resultado de una educación eficaz y de calidad.
3. La salud puede y debe colaborar con la educación para el logro de los objetivos de la Educación para Todos.

La inferencia de ésta necesidad nacida inicialmente de la práctica profesional, ha sido ratificado posteriormente a través de la revisión bibliográfica y de los documentos normativos del Ministerio de Educación, así como el diagnóstico factual de las carencias que tienen los directivos de los Círculos Infantiles en Yaguajay donde se elaboran alimentos. Todo ello ha confirmado la idea de asumir la solución de dicho inconveniente, mediante la vía del trabajo científico investigativo, arribándose a la formulación del siguiente **problema científico**:

¿Cómo elevar el nivel de preparación de los directivos para lograr un balance dietético y nutricional en los Círculos Infantiles de Yaguajay?

Siendo el **objeto de investigación**: Proceso de preparación metodológica y el **Campo de acción**: Balance dietético y nutricional.

Para el desarrollo de este trabajo se formuló como **objetivo:**

Aplicar talleres metodológicos que eleven el nivel de preparación de los directivos, para lograr un balance dietético y nutricional en los Círculos Infantiles de Yaguajay.

Para lo cual se propone la siguiente **hipótesis:**

Si se aplican talleres metodológicos apoyados en el Programa Director de Promoción y Educación para la Salud entonces, se elevará el nivel de preparación de los directivos para lograr un balance dietético y nutricional en los Círculos Infantiles de Yaguajay

La hipótesis es contentiva de las siguientes variables.

Variable Independiente: Talleres metodológicos.

Estos talleres metodológicos están encaminados a la preparación de los directivos de los Círculos Infantiles donde se elaboran alimentos para la dirección del trabajo metodológico que se define como, "proyección de un sistema de actividades que se aplicarán a corto, mediano y largo plazo que permita la transformación de la dirección del proceso tomando como base los métodos y procedimientos para el logro de los objetivos determinados en un tiempo concreto".(Rodríguez del Castillo y Rodríguez, Palacio: (2005:27).

Estos talleres metodológicos se caracterizan por ser contentivos de un sistema coherente, secuencial e interrelacionados partiendo del objetivo de potenciar la preparación de los directivos de los círculos donde se elaboran alimentos para la dirección del trabajo metodológico, que incluye actividades de discusión y socialización de las experiencias individuales de todos y cada uno de los sujetos implicados, tales como reuniones metodológicas, visitas de ayuda metodológicas, actividades abiertas, actividades demostrativas, preparación de las áreas del desarrollo y talleres.

Variable Dependiente.

Preparación de los directivos para lograr un balance dietético y nutricional.

Preparación: Es acción y efecto de preparar, disponer, arreglar, ordenar o disponer algo con alguna finalidad. Estudiar, enseñar, dar clases antes de una prueba. Predisponer el ánimo de alguien para un acontecimiento futuro.

Balance dietético y nutricional: Entendida como aquella que ofrece la cantidad y calidad de nutrientes y las calorías necesarias al organismo para su buen funcionamiento así como el conjunto de procesos involuntarios e inconscientes, mediante los cuales el organismo vivo, transforma las sustancias sólidas y líquidas exteriores que requieren el sostenimiento, desarrollo, funcionamiento orgánico y normal en la producción de energía.”(Carvajal Rodríguez, 2000:49).

Operacionalización de la variable dependiente.

<u>DIMENSIONES</u>	<u>INDICADORES</u>
Nivel de preparación para un balance dietético y nutricional. (Cognitivo).	Dominio sobre una dieta nutricional balanceada.
	Conocimiento sobre la exigencia por el consumo del balance dietético y

	nutricional.
	Conocimiento del aporte al organismo del balance dietético y nutricional de forma sistemática.
Preparación para el logro de un balance dietético y nutricional a través del trabajo metodológico. (Procedimental)	Vías para el trabajo metodológico referido a esta temática.
	Planificación de actividades interesantes y motivacionales.
	Ejecución de talleres de salud nutricional y dietética.

Tareas de investigación:

1. Determinación de los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan la preparación de un balance dietético y nutricional.
2. Diagnóstico del estado inicial de la muestra para lograr un balance dietético y nutricional en los Círculos Infantiles.
3. Elaboración de los talleres metodológicos para la preparación de los directivos para lograr un balance dietético y nutricional.
4. Aplicación y validación de los talleres metodológicos.

Durante la realización de la investigación se empleó como método general el **materialista dialéctico** y en su contexto se usaron métodos de los niveles teóricos, matemáticos y empíricos.

Los **teóricos** participaron en el enfoque general para abordar los problemas científicos, intervenciones en las interpretaciones de los datos empíricos y se utilizaron en la construcción y desarrollo de la teoría científica.

Los métodos **empíricos** posibilitaron el reflejo de la realidad desde el punto de vista de sus propiedades. Funcionan sobre la base de la relación práctica más próxima posible entre el investigador y el objeto a investigar, posibilitaron recoger los datos necesarios para verificar la hipótesis.

Se utilizó el método de **observación** como método empírico, de modo que el sujeto que investigó (observador) recogió información acerca del objeto de estudio utilizado como vía fundamental en la preparación que le permitió un reflejo inmediato y directo.

Para la construcción y desarrollo de la fundamentación teórica y el estudio del nivel de profundización alcanzado en este campo del saber, así como búsqueda y conocimiento de sus cualidades e irregularidades más significativas se procedió a través de métodos del **nivel teórico**.

Modelación: Al determinar los talleres metodológicos con los que interactúan los directivos, se podrá validar los indicadores y probar la efectividad de la hipótesis.

Histórico-lógico: Para estudiar la nutrición escolar en su devenir histórico, así como las regularidades de su funcionamiento y desarrollo empleado en la sistematización de la información y la experiencia metodológica acumulada en Cuba.

Analítico-sintético: Se analizaron las ideas derivadas del estudio realizado, de sintetizar los elementos que resultaron útiles para elaborar y aplicar el modelo empleado en la fundamentación teórica de las características en el trabajo metodológico y sus formas.

Hipotético-deductivo: Se aplica en desarrollar ideas adelantadas en la vía de solución sustentada en el Programa Director de Salud Escolar y el sustento teórico de este trabajo.

Inductivo-deductivo: Para análisis del presupuesto teórico de los talleres metodológicos encaminados a potenciar la preparación de los directivos en el trabajo metodológico.

Nivel empírico:

Observación: Permitted obtener información antes, durante y posterior a la aplicación de la propuesta.

Entrevista: Se aplicó a los directivos, promotora de salud y enfermera para conocer el dominio que tienen sobre la información de una cultura dietética y nutricional balanceada y los aportes que ésta nos brinda, antes, durante el proceso y grupo de salida.

Análisis de documentos: Permitió analizar el programa de Salud Escolar, la estrategia de superación de los círculos, los registros de consultas a bibliotecas y las actas de los consejos de dirección del centro para identificar las particularidades del trabajo con el eje temático.

Pre-experimento: Se empleó para introducir la variable en la muestra y el control de los efectos producidos en la misma.

Del nivel matemático:

Cálculo porcentual: Técnica para favorecer cuantitativamente la información y para medir la confiabilidad y validez del hipótesis.

Estadístico-descriptivo: Para representar datos en tablas. Para validar cuantitativa y cualitativamente los indicadores de la variable dependiente.

Para la realización del trabajo se tomó como población a cinco directivos de los Círculos Infantiles de la cabecera municipal de Yaguajay. La muestra es de carácter intencional y se hace coincidir con dicha población. Cuentan entre once y veintitrés años de experiencia como promedio en el organismo y en el desempeño profesional entre tres y dieciocho. Son docentes con un alto grado de responsabilidad ante el trabajo, cumplen cabalmente con las tareas que se le asignan, de los sujetos cuatro son mujeres y un hombre; cuatro licenciadas para un 90% y una se encuentra en segundo año de la licenciatura en preescolar. Los mismos planifican el menú de los círculos infantiles sistemáticamente, con variedad de alimentos; a pesar de esto presentan insuficiencias para lograr un balance dietético y nutricional.

La novedad científica se expresa en que se elaboró un material de talleres metodológicos para elevar el nivel de preparación de los directivos de los

Círculos Infantiles de Yaguajay, donde se elaboran alimentos para lograr un balance dietético y nutricional, teniendo en cuenta la dirección del trabajo metodológico, lo que va a incidir además en uno de los proyectos especiales del país que es garantizar la alimentación adecuada desde edades tempranas y favoreciendo la elevación del nivel cultural de la población, la calidad de vida, el uso adecuado de los alimentos y el desarrollo de estilos de vidas saludables. Ésta se caracteriza por el enfoque sistémico de las acciones y su carácter desarrollador.

La significación práctica de la investigación radica en contar con una propuesta de talleres metodológicos para elevar la preparación de los directivos de los círculos que elaboran alimentos en la dirección del trabajo metodológico, teniendo en cuenta los intereses y necesidades comunes a estos profesionales y sobre la base de los principios de la credibilidad, la coherencia con las prioridades de la enseñanza, la participación de los actores implicados y la contextualización o adaptación a la realidad del territorio. Su consecuente aplicación contribuyó al logro común de la idoneidad de estos profesionales.

La tesis está estructurada en dos **capítulos**, con una **introducción** que presenta el diseño teórico de la propuesta y fundamenta su necesidad junto a los **aportes**, **novedad científica**, **conclusiones** y **recomendaciones** que cierran la propuesta realizada. En el **capítulo 1** se hace referencia a algunas reflexiones sobre el trabajo metodológico, la alimentación y nutrición en el preescolar en el orden teórico a la cultura dietética y nutricional como elemento de información y prevención dentro del proceso docente educativo, con especial énfasis en el Programa de Promoción y Educación para la Salud y sus particularidades en los círculos infantiles. El **segundo capítulo** contiene propuestas de talleres metodológicos para la solución de los problemas relacionados con este tema y se analizan los resultados del diagnóstico inicial. Al final de la misma se encuentran los **anexos** que complementan la información.

Para el estudio se hizo necesario definir y tomar partido en cuanto a los principales **términos** utilizados:

Cultura: Es el resultado de la vida humana, la creación de valores tanto materiales como espirituales y es al mismo tiempo la actividad en la cual el ser humano asimila, se apropia, reproduce y crea valores culturales. (Soporte digital de la Maestría en Ciencias de la Educación. 2006).

Actividad: Aquellos procesos mediante los cuales el individuo, respondiendo a sus necesidades se relaciona con la realidad, adoptando determinada actitud hacia la misma. No es una reacción ni un conjunto de acciones. En ella ocurre la interrelación sujeto-objeto. Facultad de obrar. Operaciones de una persona o entidad. Cualidad de activo. (Segura Suárez, 2006:3).

Salud: Estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. (Carvajal Rodríguez, 2000:1).

Nutrición: Es el conjunto de procesos involuntarios e inconscientes, mediante los cuales el organismo vivo, transforma las sustancias sólidas y líquidas exteriores que requieren el sostenimiento, desarrollo, funcionamiento orgánico y normal en la producción de energía.”(Carvajal Rodríguez, 2000:49).

Alimentación: Es una cadena de hechos que comienzan con el cultivo, la selección, la preparación, la cocción del alimento, hasta la formas de presentación y consumo en el grupo o colectivo social. Se efectúan mediante un proceso consciente y voluntario sobre la base de patrones socioculturales y económicos del grupo lo que determina hábitos y actitudes alimentarias. (Carvajal Rodríguez, 2000:49).

Dieta balanceada: Es aquella que ofrece la cantidad y calidad de nutrientes y las calorías necesarias al organismo para su buen funcionamiento”, expresado así en el texto Educación para la Salud en la Escuela. (Carvajal Rodríguez, 2000:49).

Energía: Una insuficiencia sostenida de energía produce una disminución de las reservas del organismo y en ocasiones conduce a enfermedades. (Enciclopedia Encarta.2006)

Proteínas: Son los compuestos orgánicos más abundantes, pues representan alrededor del 50% del peso seco de los tejidos. (Enciclopedia Encarta y González y Col, 1987.)

Grasa: Sustancias viscosas que se encuentran en el cuerpo del hombre y del animal, manteca, mantequilla, tocino, cebo, chicharrón, grasa vegetal, aceite, ungüentos. (Diccionario Larousse e Enciclopedia Encarta 2006).

Vitaminas: Son los compuestos orgánicos que actúan mayoritariamente en los sistemas enzimáticos del metabolismo de las proteínas. (Enciclopedia Encarta.2006)

Minerales: Son reservorios para la reconstrucción estructural de los tejidos corporales, además que participan en los procesos tales como la acción de los sistemas enzimáticos, contracción muscular, reacciones nerviosas y coagulación de la sangre. (Enciclopedia Encarta.2006)

Calcio: Es el mineral más abundante en el organismo dado que es un componente fundamental de los huesos. (Enciclopedia Encarta.2006)

Fósforo: Es un componente esencial junto con el calcio en la estructura de los huesos y dientes. (Enciclopedia Encarta.2006)

Hierro: Forma parte de la hemoglobina, la proteína que transporta el oxígeno en la sangre. (Enciclopedia Encarta.2006)

Zinc: Juega un rol fundamental en las reacciones metabólicas de síntesis y esencial para todas las formas de vida.

Educación: Es un proceso conscientemente organizado, dirigido y sistematizado sobre la base de una concepción pedagógica determinada (Castro Fidel, Discurso en el Acto de graduación del destacamento Pedagógico Manuel Ascunce Doménech 7 de julio 1981).

Dieta: Régimen que se manda a observar a los enfermos o convalecientes en el comer y beber. Privación completa de comer. Conjunto de sustancias que regularmente se ingerir como alimento. (Enciclopedia Encarta.2006)

Alimentación racional: La necesidad en comer comienza con el inicio de la vida, una dieta adecuada. (Enciclopedia Encarta.2006)

Colesterol: Es una sustancia de origen lipídico, útil al organismo pero el cuerpo no depende del colesterol que llega con los alimentos. (Enciclopedia Encarta.2006)

La autora de dicha investigación se adscribe al colectivo de autores del texto Educación para la Salud en la Escuela, de la Editorial Pueblo y Educación del año 2002.

CAPÍTULO I ALGUNAS REFLEXIONES TEÓRICAS SOBRE LA PREPARACIÓN METODOLÓGICA EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN EL PREESCOLAR

1.1 Algunas reflexiones teóricas sobre el trabajo metodológico

La preparación metodológica se encamina en su totalidad al propósito de que el personal docente y técnico se adiestre para dar respuesta a las misiones que orienta el Sistema Nacional de Educación en todas sus etapas y direcciones.

En múltiples ocasiones, diferentes dirigentes del proceso revolucionario cubano y del Ministerio de Educación han resaltado el papel que le corresponde jugar al personal docente en la construcción de la nueva sociedad y del hombre nuevo:

“El maestro, el profesor, y el directivo son los pilares del trabajo político de nuestra sociedad socialista; a ellos le está confiada la tarea de la formación de la nueva generación, de los cuadros necesarios para el desarrollo económico y social de nuestro país, tarea que se canaliza a través del proceso docente-educativo.”

Desde una posición dialéctico – materialista, constituyen pilares básicos para una concepción de un modelo de trabajo metodológico, las siguientes tesis filosóficas.

- El hombre es un ser bio-psico-social, históricamente condicionado producto del desarrollo de la cultura creada por el.
- El hombre puede ser educado, puede auto educarse y educar a los demás.
- La educación tiene como fin la formación del hombre.
- La educación tiene que preparar al hombre para la vida y para el trabajo.

El materialismo dialéctico proporciona, además de una base teórica para comprender el proceso de conocimiento, porque explica:

- Que el conocimiento se adquiere en el transcurso de la vida del hombre, es resultado de su actividad práctica.
- El hombre actúa con todos sus medios, con diferentes instrumentos durante la realización de las actividades metodológicas transformando su contenido, con el paso del tiempo y, al mismo tiempo, transformándose a sí mismo.

Dentro del sistema nacional de educación, el círculo infantil como institución socializadora, responde al encargo social que asigna el estado. La concepción del trabajo metodológico debe por tanto, partir de tomar en cuenta este encargo social para lograr la formación integral de los niños y niñas.

El trabajo metodológico es el sistema de actividades que de forma permanente se ejecuta con y por los docentes en los diferentes niveles de la Educación, con el objetivo de elevar su preparación político-ideológica, pedagógico-metodológica y científica para garantizar las transformaciones dirigidas a la ejecución eficiente del proceso docente educativo.

Debe constituir la vía principal en la preparación de los docentes para lograr que puedan concentrar de forma integral el sistema de influencias que ejercen en la formación de sus alumnos. Está orientado por sus líneas y objetivos cuya definición debe partir de las prioridades, el diagnóstico del nivel inicial en que se encuentra el colectivo pedagógico y las metas precisadas en el convenio colectivo de trabajo y los planes individuales.

Se fundamenta en una proyección dinámica por cuanto, lo planificado inicialmente, deberá regularse en su desarrollo en función de los resultados de las visitas de ayuda metodológicas y de las acciones de control sistemático del proceso.

Es esencial su proyección y ejecución con carácter de sistema dentro del nivel de dirección y en relación con los niveles superiores y subordinados, lo cual queda definido por los objetivos a alcanzar y la debida articulación entre los

distintos tipos de actividades metodológicas que se planifiquen y ejecuten.

En dependencia de los objetivos y de las características del contenido se definen los métodos, medios, formas organizativas así como la evaluación. A partir de esta reflexión se hace necesario hacer mención de los principios que rigen el trabajo metodológico y que lo convierten en la actividad científica más importante de cualquier centro educativo.

- Principio de la correspondencia entre el encargo social de la institución y el contenido del trabajo metodológico a desarrollar.
- Principio del carácter sistémico del trabajo metodológico.
- Principio de la contribución al logro de un alto nivel político – ideológico en la preparación del docente.
- Principio Marxista de la práctica como criterio de la verdad en la búsqueda de soluciones científicas a los problemas de la realidad educativa.

Los retos actuales de la educación en nuestro país están en la preparación del personal docente, ya que es una necesidad para llegar a la excelencia en su labor. Las necesidades de la actualización permanente no son cuestionadas para ningún profesional, entre ellos los educadores.

Las educadoras y maestras del grado preescolar estimuladas debidamente, podrán acceder a niveles superiores de desempeño profesional. Las vías pueden ser la superación individual y la superación colectiva, las cuales se complementan y deberán ser concebidas coherentemente y sistemáticamente controladas, a través de la propia eficiencia del trabajo que desarrolla la institución. Así como la capacitación técnica de su personal docente, que lo mantenga actualizado en las cuestiones fundamentales de su quehacer pedagógico. Esto se posibilita cuando existe una preparación metodológica bien concebida y enfocada hacia aquellos aspectos de la labor educativa que necesitan de una mayor atención.

Especial atención se le brinda a la caracterización de los educadores después del triunfo revolucionario. Tomando el legado pedagógico que dejaron maestros como José Martí (1853 – 1895), José de la Luz y Caballero (1800 – 1862), Félix Varela (1788 – 1853) y al que se unen las enseñanzas de nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz se ha conformado el pensamiento y quehacer educativo cubano, caracterizado en los últimos tiempos por profundas transformaciones que exigen un docente preparado política, ideológica y culturalmente, de modo que este apto para enfrentar y dirigir la formación del hombre integral que necesita nuestra sociedad.

En Cuba, desde inicio de la década de los años 70 la actividad metodológica encaminada a la preparación del personal docente, comenzó a cobra fuerza ya que desde temprano se consideró una vía efectiva para orientarlo adecuadamente. En el período de 1975 y 1981 se implantó el Plan de Perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación y el trabajo metodológico se centro básicamente en la elaboración de métodos y contenidos de la enseñanza y en las actividades encaminadas a preparar a los docentes en estos componentes del proceso deductivo.

Entre 1982 y 1992 se consolidó el trabajo metodológico y se buscó el perfeccionamiento en este aspecto mediante una labor permanente y sistemática que fortaleciera y elevara el nivel de los docentes, se trabajó en erradicar toda manifestación de formalismo y esquematismo para lo que fue necesario renovar las formas de realizar las acciones metodológicas con el fin de aprovechar en toda su potencialidad la capacidad creadora de los docentes. El objetivo fundamental del trabajo metodológico en estos años fue lograr perfeccionar al docente aprendiendo a desarrollar con eficiencia su labor profesional y valorar los resultados de esta tarea.

Diferentes investigadores del ISP “José Martí” de Camagüey declaran que el trabajo metodológico constituye la vía principal para la preparación de los docentes con vista a lograr la concreción del sistema de influencias educativas que permiten dar cumplimiento a las direcciones principales del trabajo educacional así como las prioridades de cada enseñanza.

Existen elementos de gran importancia para el conocimiento de los docentes para llevar a vía de hecho el trabajo metodológico en la institución infantil:

- Es una vía para alcanzar la excelencia del proceso educativo.
- Son actividades sistemáticas, creadoras, de carácter intelectual para la preparación del personal docente a fin de garantizar el cumplimiento de las principales direcciones educacionales.
- Tiene carácter diferenciado.

De este análisis se destacan rasgos comunes:

- Es un medio para perfeccionar el proceso educativo ya que el efecto o consecuencia del trabajo metodológico se reflejan en los cambios que se aprecian en dicho proceso.
- El objetivo inmediato del trabajo metodológico es la asimilación por parte del docente de los procedimientos que conlleven a un proceso educativo desarrollador.
- El contenido del trabajo metodológico está en dependencia de las tareas que se concretan en la política educacional y de las necesidades de preparación del colectivo pedagógico de cada centro.
- Presenta un carácter sistemático y continuo.

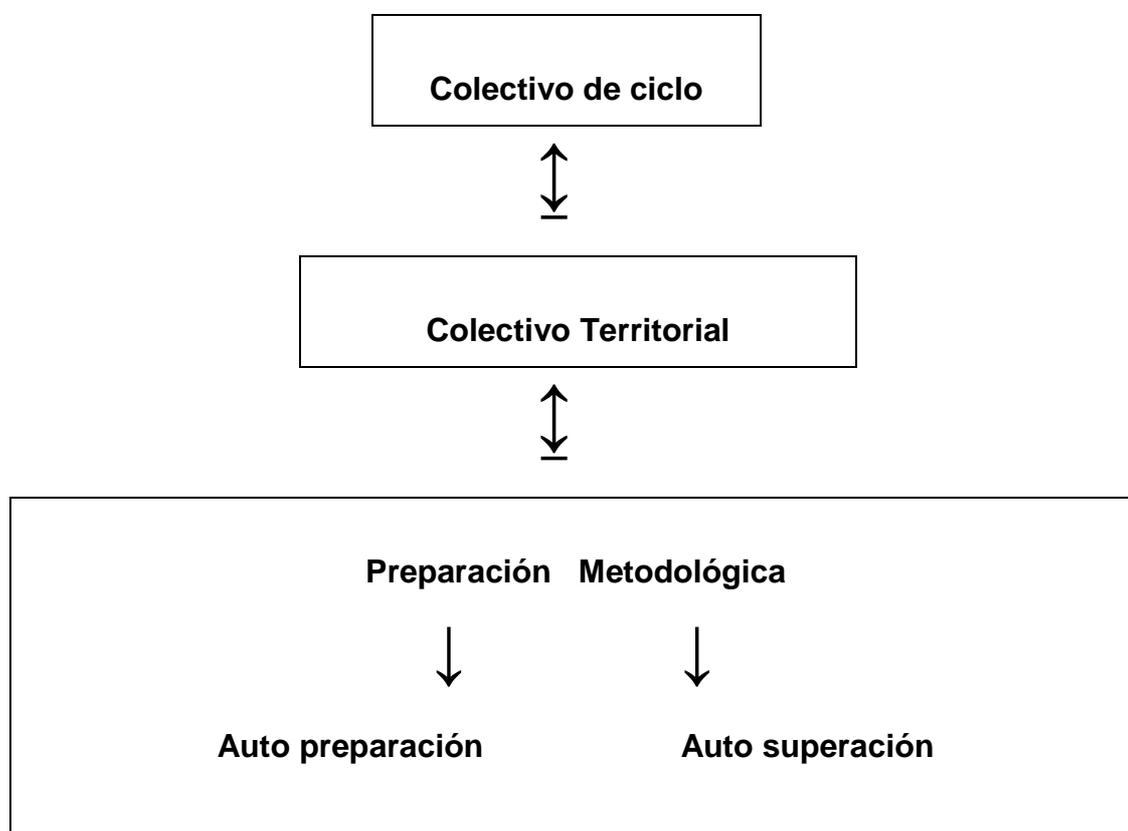
Según Franklin Martínez Mendoza se define el trabajo metodológico: como un sistema de acciones de superación que se diseña y ejecuta a partir del diagnóstico de las necesidades de capacitación científica (ideológica - política – conceptual) y metodológica (instrumentales y operacionales) para garantizar la formación pedagógica de los docentes y directivos con la finalidad de que estos perfeccionen su desempeño cotidiano y eleven la calidad del proceso educativo.

El trabajo metodológico no es espontáneo, es una actividad planificada, organizada y dinámica. Debe destacarse por su carácter sistemático y colectivo, en estrecha relación con y a partir de una exigente auto –

preparación individual, es dinámico y no estratégico porque a partir de los resultados de las visitas de ayuda metodológicas que se efectúen, se regulará lo planificado, incorporando o modificando aquello que resulte conveniente para resolver los problemas que se detecten y requieren de un tratamiento específico por esta vía.

1.2 Tipos fundamentales de actividades metodológicas

De ello se deriva que el trabajo metodológico sea considerado la vía fundamental para concretar la manera de lograr decisivamente la elevación de la calidad de la educación y se representa de la siguiente forma:



Como se puede apreciar en el esquema de interrelación la preparación colectiva e individual de la persona, y la dirección de la flecha indican la constante retroalimentación en cada uno de los elementos del sistema.

Según Franklin Martínez Mendoza en; "El proyecto Educativo del Centro Infantil" define a:

Colectivo de ciclo: Constituye un órgano permanentemente activo, que tiene como objetivo el análisis de las cuestiones fundamentales del trabajo educativo de toda institución. Lo integran la directora, subdirectora, educadoras y auxiliares, y se incluyen otros especialistas: educadora musical, educadora de computación, enfermera y logopeda. Entre todos se enriquece el análisis y la toma de decisiones ante cada problema o situación.

Colectivo Territorial: Es el órgano a quien en gran medida corresponde la ejecución del trabajo metodológico mediante las maestras del grado preescolar. Este colectivo se subordina al colectivo de ciclo, del cual recibe directrices e información sobre el desarrollo de la labor pedagógica.

Preparación Metodológica.

La preparación metodológica consiste en el sistema de actividades que se realizan para planificar y organizar el proceso docente educativo sea de forma individual o colectiva.

Las tareas principales de la preparación metodológica son:

- Estudiar los fundamentos marxista y leninistas de nuestra pedagogía, así como los aspectos político-ideológicos necesarios para el trabajo docente-educativo.
- Consultar y estudiar la literatura científico-técnica que le permita al docente profundizar en las asignaturas y disciplinas que desarrolla.
- Estudiar y profundizar en la literatura pedagógica y didáctica.
- Estudiar, analizar y aplicar los documentos elaborados por el MINED (resoluciones, circulares, objetivos estatales, planes estratégicos de desarrollo).

La preparación metodológica: constituye la vía fundamental para llevar a cabo el proceso educativo en el centro. Es la actividad pedagógica que promueve entre las educadoras y maestras del grado personal el estudio de la ciencia de la educación y que contribuyen a que profundicen en sus bases teóricas y

prácticas, posibilitando el análisis, la discusión y el aporte creador del personal docente.

Los objetivos generales de la preparación metodológica son:

1. Sistematizar la preparación continua de las educadoras y maestras del grado preescolar, para garantizar el aumento de la calidad en todas las actividades del proceso educativo.
2. Elevar el nivel científico – teórico – pedagógico y metodológico del personal docente.
3. Desarrollar su espíritu científico y creador.
4. Generalizar las mejores experiencias.

Formas de realización:

Las actividades de preparación metodológicas pueden realizarse en forma individual o colectiva, dependiendo del contenido y del tipo de actividad que se ha de ejecutar. La forma individual se manifiesta a través de la autopersección. La colectiva puede desarrollarse utilizando: conferencias, seminarios, debates, actividades demostrativas y abiertas. Lo más importante en este trabajo está en lograr que se produzca la relación entre todas las educadoras y maestras del grado preescolar que haya intercambio entre ellas, discusiones, exposiciones de ideas, opiniones, experiencias pues esto revela el grado de efectividad que ha tenido la actividad.

Superación individual: La auto – superación de las educadoras se realiza para elevar su calificación y es una de las condiciones importantes para mejorar el trabajo educativo.

Reunión metodológica: Es una actividad en la que a partir de uno de los problemas del trabajo metodológico, se valora sus causas y posibles soluciones, fundamentando desde el punto de vista de la teoría y la práctica pedagógica las alternativas de solución a dicho problema, en la reunión

metodológica se produce una comunicación directa y promueve el debate para encontrar soluciones colectivas y consensuar su problema.

Las reuniones metodológicas son efectivas para abordar aspectos del contenido y la metodología de los programas de las diferentes asignaturas y disciplinas, con el propósito de elevar el nivel científico-teórico y práctico-metodológico del personal docente; también para el análisis de las experiencias obtenidas, así como los resultados en el control del proceso docente educativo. De la misma manera se pueden utilizar para el balance metodológico semestral y anual según se ha planificado.

Tal y como se plantea en la Resolución Ministerial 119 /2008, se desarrollarán directamente por los principales jefes en cada nivel. Es necesaria una profunda preparación en el contenido a tratar y planificar adecuadamente el tiempo de duración a fin de que no decaiga la atención de los participantes.

En las reuniones metodológicas se pueden presentar ponencias elaboradas sobre el tema previsto en torno a los cuales se debatirán y adoptarán acuerdos.

Algunos temas que pueden tratarse en las reuniones metodológicas:

- Diagnóstico y dirección del aprendizaje.
- Efectividad del trabajo metodológico realizado.
- Perfeccionamiento del trabajo docente-educativo durante la enseñanza de las asignaturas.
- Planificación, desarrollo y control del trabajo independiente de los estudiantes.
- Métodos más eficaces en el trabajo educativo.
- Perfeccionamiento de los medios de enseñanza.
- Funcionamiento del claustro o el ciclo.

- Resultados de trabajos científicos sobre temas en los que debe profundizar el colectivo.

Actividades demostrativas.

Del sistema de actividades analizadas en la actividad metodológica se selecciona una para trabajarla como demostrativa, donde se pone en práctica el tratamiento metodológico discutido para la unidad en su conjunto y se demuestra cómo se comportan todas las proposiciones metodológicas hechas ante un grupo de niños.

Tiene como objetivo ejemplificar, materializar de forma concreta todas las recomendaciones planteadas, teniendo en cuenta la complejidad e importancia de dicha actividad.

Entre los requisitos que se tendrán en cuenta está el que se desarrolle con suficiente antelación a la realización de esa actividad por todos los docentes y en un horario en que puedan participar la mayoría.

Al ser el asunto de la actividad uno de los más complejos de la unidad, exige una preparación y análisis cuidadoso de todos los aspectos y acuerdos tomados en la preparación metodológica que le precedió.

De la misma manera los medios de enseñanza que se utilicen deben ser los que están al alcance de todos los docentes.

En toda la preparación y desarrollo de la actividad demostrativa deben evidenciarse habilidades en la planificación de la misma sobre la base de los resultados de la pedagogía cubana y las exigencias de una actividad que forme ideológicamente.

En los Institutos Superiores Pedagógicos como Centros de Educación Superior se han desarrollado experiencias en la realización de diversos tipos de clases metodológicas. De acuerdo con los métodos a utilizar ellas pueden ser instructivas, si se aplican métodos de exposición y análisis para fundamentar la metodología de la enseñanza particular; en la Educación Superior y métodos

demostrativos cuando se trabaja en particular una actividad y los participantes se ubican en la situación de un aula son de tipo demostrativo.

La actividad metodológica demostrativa se puede realizar en presencia de niños para aumentar las posibilidades de ejemplificación al mostrar el manejo adecuado de las múltiples situaciones que se pueden presentar en el establecimiento de la comunicación con el auditorio o se pueden efectuar con un carácter interno sólo con el colectivo del departamento docente es de carácter demostrativo el dirigente destacará los aspectos fundamentales que responden a sus objetivos.

Tomando en cuenta la situación real de los departamentos que agrupan diversas asignaturas, se permite que el jefe de departamento, sin dejar de ejercer su dirección se auxilie de profesores principales para la ejecución de algunas clases metodológicas.

Las actividades metodológicas permiten:

- Lograr mayor grado de generalización de las indicaciones a los docentes.
- Ampliar el contenido de las indicaciones en los aspectos relativos a la metodología de la enseñanza de las disciplinas y asignaturas.
- Aprovechar las capacidades del departamento al utilizar docentes de experiencia en la realización de estas actividades.

Se pueden realizar tantas actividades metodológicas como problemas y deficiencias sean encontradas en el proceso docente y el nivel alcanzado por los docentes en el desarrollo del trabajo metodológico.

La actividad metodológica instructiva se estructura en introducción, desarrollo y conclusiones. La introducción posibilita comunicar los objetivos metodológicos, la importancia del tema y el problema conceptual seleccionado. Es conveniente, además comunicar los métodos investigativos empleados por el ponente y la bibliografía utilizada, además debe lograrse la orientación profesional.

Actividad abierta.

Es un control colectivo de los docentes de un departamento a uno de sus miembros durante el horario oficial de los estudiantes está orientado a generalizar las experiencias más significativas, y comprobar cómo se cumple lo orientado en el trabajo metodológico del departamento o ciclo.

Al realizar la observación de la actividad, el colectivo orienta sus acciones al objetivo que se propuso comprobar en el plan metodológico y que ha sido atendido en las reuniones metodológicas y clases metodológicas.

En el análisis y discusión de la actividad abierta se valora el cumplimiento de cada una de las partes fundamentales, de la misma, las valoraciones en los logros y las insuficiencias, de manera que al final se puedan establecer las principales generalizaciones.

Esta es una magnífica oportunidad para el análisis de las funciones educativas que se cumplen en la clase y para la generalización de las experiencias que se aplican en el trabajo político-ideológico y en la formación de valores.

Taller metodológico.

Es la actividad que se realiza en cualquier nivel de dirección con los docentes y en el cual de manera cooperada se elaboran estrategias, alternativas didácticas, se discuten propuestas para el tratamiento de los contenidos y métodos y se arriba a conclusiones generalizadas.

Los problemas que se debaten pueden expresar el vínculo de lo científico con lo metodológico, además todos los participantes cumplimentan tareas en su dinámica, de forma tal que se garantice la posición activa de cada uno.

La preparación de las áreas de desarrollo del conocimiento.

Entre las actividades que se realizan para dotar al docente de los elementos necesarios para desarrollar con efectividad su trabajo docente educativo en la escuela un papel fundamental desempeña la preparación de las áreas del desarrollo.

La preparación de las áreas de desarrollo estriba, fundamentalmente, en la preparación del sistema de actividades de toda las áreas del desarrollo o de parte de ella, lo cual conlleva a un trabajo previo de autopreparación, y la valoración colectiva posterior, de la planificación de los elementos esenciales que permitan el cumplimiento de los objetivos del programa, los específicos de unidades, sistema de actividades y de cada actividad docente, la determinación de los elementos básicos del contenido que se abordará en cada actividad, el tipo de actividad, los métodos y medios fundamentales a emplear, el sistema de tareas y la orientación del trabajo independiente y la evaluación, determinando la dosificación del tiempo por unidades, con el objetivo de que cada docente elabore su plan de clases por escrito, bien preparado y con la antelación suficiente.

En la preparación de las áreas del desarrollo debe ponerse de manifiesto el nivel de desarrollo alcanzado por el docente en las diferentes direcciones del trabajo docente metodológico, científico-metodológico y la preparación metodológica. La preparación de las áreas de conocimiento del desarrollo se caracteriza por la previa planificación de las actividades y autopreparación del docente y por su carácter individual y colectivo y por sintetizar en ella las vías y medios con que se darán cumplimiento a los objetivos de la actividad programada.

La auto preparación del docente constituye una actividad de suma importancia en la preparación de la actividad programada. La auto preparación del docente tiene como propósito esencial asegurar la adecuada actualización y nivel científico-técnico y pedagógico del docente. En la educación superior se considera la autopreparación como un tipo de actividad metodológica donde el docente prepara todas las condiciones para la planificación mediata y a largo plazo de la clase que requiere de la profundización y sistematización, por el docente, en los contenidos de la asignatura, de la ciencia y los fundamentos metodológicos y pedagógicos de la dirección del proceso docente.

En la autopreparación del docente un aspecto importante lo constituye la preparación de la actividad. La preparación de la actividad no puede convertirse en un esquema, debe ser un proceso creador donde se ponga de

manifiesto toda la preparación científico-metodológica del docente y la aplicación contextualizada de estos conocimientos, a partir del diagnóstico, a la situación concreta de su grupo clase.

En la autopreparación de la actividad constituyen momentos esenciales el estudio previo y la preparación del plan de las áreas del conocimiento. El estudio previo del programa de la asignatura, de la ciencia que le sirve de base y de los fundamentos pedagógicos, psicológicos y metodológicos para la dirección del proceso docente- educativo y el análisis de las mejores experiencias le permitirá fortalecer y fundamentar los criterios acerca del enfoque metodológico de la actividad programada. En la preparación de la actividad el maestro debe precisar los objetivos de la clase, el diseño metodológico del tratamiento de los contenidos determinando los métodos, procedimientos y medios a utilizar, las formas de controlar y evaluar las diferentes actividades de los alumnos.

Acciones que incluye la preparación de las áreas del conocimiento y desarrollo.

- Estudio de los documentos normativos y metodológicos de la actividad programada, los objetivos generales de la actividad y el ciclo. Este estudio permitirá tener una visión de conjunto del trabajo a desarrollar en el área en el ciclo o año en cuestión, determinar aquellos aspectos del contenido con potencialidades para el tratamiento de la formación patriótica, política e ideológica, la formación de valores, la educación laboral y la salida de los programas directores, precisar los conceptos y habilidades que deben ser formados, desarrollados y consolidados mediante el tratamiento del contenido y seleccionar los métodos y medios a emplear.
- La elaboración del sistema de actividades de las áreas del conocimiento y desarrollo o de parte de ellas, concebida como la preparación de la asignatura, en su concreción práctica tiene tres fases fundamentales: dosificación del contenido por formas de enseñanza, preparación del plan temático y la preparación de la clase.

La dosificación del contenido y la elaboración del plan temático son fases que requieren de antelación suficiente en su realización y es el resultado del trabajo metodológico en los niveles de asignatura, grado y departamento.

En la elaboración del plan temático el colectivo de docentes de una misma asignatura o el docente individualmente, en los casos de un solo maestro para el grado o año, realizarán el análisis metodológico de los sistemas de clases de las unidades del programa lo cual incluye la formulación de los objetivos de la unidad, la selección del contenido a tratar, la precisión de las tareas fundamentales a desarrollar por el estudiante en la clase, la determinación de las vías y métodos a utilizar, para dar cumplimiento a los objetivos, las actividades de trabajo independiente y la concreción de las vías y formas de evaluación a emplear.

La elaboración del plan temático de una unidad debe realizarse con tiempo suficiente para posibilitar la elaboración de los planes de clases por los docentes. La preparación por unidades temáticas requiere de un análisis de la unidad y su contenido en dependencia del número de horas y las particulares de la asignatura podrá subdividirse en pequeñas unidades temáticas siempre y cuando se mantenga la coherencia y logicidad en el tratamiento de los contenidos, esto significa que la preparación de un sistema de clases de la unidad no necesariamente abarcaría toda la unidad. En los casos de un solo maestro por grado o año el plan temático ampliado con la precisión de las estrategias didácticas a desarrollar en la clase puede constituir el plan de clase de ese docente

Por el carácter individual y colectivo del trabajo metodológico la preparación de las áreas del desarrollo, en lo referido al diseño del plan temático, debe ser objeto de análisis y valoración en los colectivos de ciclo.

Componentes de la preparación de las áreas del desarrollo:

Plan temático

Dosificación del tiempo de la unidad.

Determinación de los elementos básicos del contenido que se abordará en cada actividad.

Diseño de las acciones para dar respuesta a los objetivos priorizados.

Organización de los contenidos por formas de organización de la enseñanza.

Métodos fundamentales a emplear.

Medios de enseñanza a utilizar.

Sistema de tareas docentes a desarrollar en la actividad.

Orientación y control del trabajo independiente.

Sistema de evaluación de la unidad.

1.3 Alimentación y nutrición en el preescolar

La edad preescolar es una etapa de progresivos y evidentes cambios en el crecimiento desarrollo del niño, abarca una actividad física intensa e irregular. El gasto metabólico basal es elevado en comparación con el adulto. Por eso, debe preocuparse de que el niño crezca sano.

Después del primer año de vida la alimentación del niño es similar a la del adulto por lo que debe ser estimulado para que coma los mismos alimentos que el resto de la familia y hacer las comidas principales junto con ellos, esto ayuda a su integración psicológica y sociofamiliar y a crear hábitos sanos desde etapas tempranas de la vida.

Principios generales.

Una gran alimentación durante la infancia y de la preescolar es esencial para asegurar una nutrición compatible con un estado de salud duradero y con un crecimiento y desarrollo adecuado. Debemos tomar en consideración:

- Aspectos fisiológicos tales como la maduración de estructuras y funciones digestivas, renales, nerviosas e inmunológicas, para decidir cuáles alimentos son adecuados e inadecuados a distintas edades.

- Los requerimientos nutricionales y la forma en que cambian con la edad y estado de salud del niño para cuantificar los alimentos que se deben incluir en la dieta y evaluar la necesidad de suplementarla en algunas nutrientes.
- El desarrollo de hábitos alimentarios, para evitar conductas inadecuadas que pudiera llevar a hábitos inadecuados con repercusiones nocivas en el futuro, así como la preocupación injustificada de la familia y prescripción innecesaria de alimentos y suplemento nutricionales.
- La características químicas, físicas y organolépticas de los alimentos para seleccionar el los más apropiados para la edad del niño y evitar aquellos cuyo uso pueden producir efectos indeseables.
- La disponibilidad de alimentos y el patrón cultural de la familia, para recomendar dietas con mayor probabilidad de ser aceptadas y puestas en práctica.

Alimentación saludable.

El niño necesita un alimentación variada que le permita crecer, desarrollar las actividades físicas propias de la edad y estar sano. Además de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo y comida) puedan añadir dos meriendas adicionales, una a media mañana y otra a media tarde al regresar del círculo infantil o del preescolar y una cena en la noche.

Es importante que el niño y la niña reciban aporte alimenticio suficiente durante el desayuno lo que contribuye a mantener una adecuada actividad física y mental hasta la hora de la próxima comida. Se ha demostrado que un desayuno insuficiente reduce la atención a clases y puede producir retraso en el aprendizaje. En el segundo año puede comer alrededor de 200-300ml de una sola vez por lo tanto por obtener la cantidad necesaria de energía y nutrientes es necesario que tenga una alta densidad energética y de nutrientes lo que se logra al dar seis frecuencias de alimentación. Al tercer año de vida es capaz de comer la mitad de un adulto por lo que se recomienda que, coma solo a su propia velocidad las proporciones que le corresponden, de preferencia por

el resto de la familia y siempre bajo su supervisión, de manera tal que se garantice que coma lo que le corresponda según edad, sexo y estados fisiológicos o patológicos.

Se recomienda:

Energía hasta los 3 años 102 Kcal/kg de peso.

4-6 900 Kcal/kg de peso.

Proteínas hasta los 3 años 1.2 g/kg de peso.

4-6 años 1.1 g/kg de peso.

A los 2 y 3 años el niño se afana por hacer muchas cosas de forma independiente. Son frecuentes los excesos y los alimentos rechazados de un día para otro y de una semana a otro. Los padres refieren elevado nivel de insatisfacción con el apetito y el interés mostrado por la comida.

El niño de 4 a 5 años suele mostrarse más interesado por el juego que por su alimentación por lo que puede quedar rezagado durante la comidas. El niño es un gran imitador, capaz de seguir rápidamente el ejemplo de los padres o algún hermano o hermana mayor. Estos cambios se consideran normales y esperados a esta edad. Por consiguiente es preciso que los padres empleen tiempo y paciencia durante la comidas. La anorexia que suele presentarse en esta etapa es debido a la disminución de la velocidad de crecimiento, sin embargo no debe insistirse en forzar al niño a comer más de lo que él desea y/o necesita porque esto puede crear un conflicto a hora de la comida entre el niño y sus familiares.

La alimentación infantil influye en todos los procesos vitales del hombre con especial énfasis en sus primeros años de vida. La formación de hábitos alimentarios adecuados constituye un proceso que requiere de la instrumentación de un programa interdisciplinario para contribuir a la modificación gradual de las conductas referidas al consumo de alimentos.

1.4 Los alimentos, su importancia

El alimento es para el organismo no solo la fuente de energía sino ante todo el material plástico que se gasta en la formación de las células, tejidos, órganos y sistemas de órganos, sirve también como fuente de calor, contribuye a elevar la resistencia del organismo y mejora la capacidad de trabajo, de ahí que exista una estrecha relación entre nutrición y salud.

Los alimentos se han clasificado durante años en tres grandes grupos teniendo en cuenta su composición en nutrientes y las funciones que ellos desempeñan en: alimentos reparadores o constructores, que poseen un alto contenido en proteínas, alimentos energéticos, los cuales contienen grandes proporciones de lípidos y carbohidratos y el grupo de los alimentos reguladores como aquellos que aportan vitaminas y minerales (García 1986).

Otra clasificación que ha sido utilizada durante algunos años incluye cuatro grandes grupos: grupo I leche y derivados, grupo II carne y pescado, grupo III vegetales y frutas, grupo IV panes y cereales (González y col 1987). Además de la agrupación de los diferentes alimentos también se recomienda porciones de estos grupos en la dieta diaria. En este sentido el Instituto Tecnológico de Alimentos en 1992 planteó una distribución de los alimentos en seis grupo y su ingesta recomendada en forma de pirámide donde la base es representada por cereales y en la cima al mismo tiempo sin recomendaciones, aparecen las grasas y azúcares.

Ese mismo año se divulgó el grupo de alimentos mexicano que en esencia es igual pero brinda porciones de los diferentes alimentos basado en su aporte energético: cereales 40 % de la energía diaria, frutas y vegetales 32 %, carnes, lácteos y leguminosas 20 %, grasas y azúcares 8 % (Casanueva 1992). En 1996 Porrata y col, sugieren para nuestro país siete grupos de alimentos: grupo I leche y derivados, grupo II carnes y huevos, grupo III pan, cereales, pasta y viandas, grupo IV frutas, grupo V vegetales, grupo VI grasas, grupo VII azúcares y dulces. Ellos también publican una guía alimentaria con las diferentes porciones de cada alimento a ingerir cada 1000 calorías.

Los investigadores han descubierto que poco después de la ingestión de alimentos influyen en la liberación de importantes sustancias químicas cerebrales y que los alimentos ricos en hidratos de carbono disparan la liberación de serotonina, la que a su vez suprime el deseo de ingerir hidratos de carbonos. Es posible que este tipo de mecanismo se haya desarrollado para evitar que las personas se saturen de hidratos de carbonos en lugar de procurarse proteínas que son más difíciles de encontrar.

Es la interacción social, o sea la relación individual y grupal donde se desarrollan hábitos de educación dietética y nutricional (Antonio Blanco Pérez en el texto Introducción a la Sociología de la Educación). Por lo que se considera necesario como fundamento sociológico para el cambio educativo en las familias y los escolares.

Teniendo en cuenta que la cultura como síntesis depurada o expresión colectiva de lo más avanzado del pensamiento y la práctica humana se convierte en escudo y garantía del socialismo cubano. Se impone la necesidad de adquirir una cultura general integral donde la alimentación ocupa un lugar esencial para el bienestar y garantizar la calidad de vida de los individuos, escuelas, familia, comunidad.

En este contexto la familia como célula principal de la sociedad desempeña una función esencial en la formación integral de sus hijos sobre todo en sus primeros años de vida.

Los centros de investigación especializados en los temas de salud, nutrición, tecnología culinaria, agricultura orgánica, ciencias sociales, profundizan cada vez más en los factores que pueden facilitar a la población una elevación de su cultura alimentaría encaminada al logro de una vida más satisfactoria.

Cuando se logra el equilibrio del organismo desaparecen las preferencias y los niños comienzan a rechazar el consumo de alimentos estimulantes para dar pasos a otros productos más saludables.

1.5 Otros nutrientes. Concepto y diversidad

Proteínas.

Las proteínas son constituyentes esenciales de toda célula viviente, las necesidades de proteínas se establecen en términos de las necesidades totales de nitrógeno y de las necesidades de aminoácidos esenciales. Se considera de gran importancia la calidad de las proteínas, la cual depende tanto de su contenido de aminoácidos, como de la digestibilidad de la proteína. Las recomendaciones de proteínas se establecieron a partir del cálculo del 12% de la ingestión total de energía. En el caso de los niños hasta un año de edad, se consideró la recomendación a partir del cálculo de un 10% de la energía total ya que la mayor fuente de proteína en estas edades proviene de la leche, alimento que se usa como referencia para establecer las dosis inocuas. Estas cifras también ofrecen una mayor posibilidad de alcanzar el cumplimiento de las recomendaciones de algunas vitaminas, minerales y oligoelementos. (Enciclopedia en carta), González y Col, 1987.

Grasas

Las grasas aportan mayor valor energético, por unidad de peso, aumentan la potabilidad de los alimentos, son vehículos de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y aportan los ácidos grasos esenciales. La grasa es de suma importancia para lograr una adecuada composición corporal y fundamentalmente el desarrollo del sistema nervioso central. Durante los dos primeros años de vida la grasa debe ser vista en su función estructural pues provee los ácidos grasos y el colesterol necesario para formar las membranas celulares en todos los órganos. Más aún en órganos como la retina y el sistema nervioso central. Gran parte de esos ácidos grasos esenciales deben ser aportados por alimentación por el organismo no puede sintetizarlos.

. A partir de los dos años edad es conveniente limitar la ingestión del colesterol a un máximo de 300mg por día. Ese límite puede ampliarse en comunidades donde los huevos sean una de las principales fuentes de proteínas de alta calidad y otros nutrientes. En estos casos se hará énfasis en limitar el consumo de ácidos grasos saturados.

La ingestión de grasa total, grasas saturadas y colesterol se debe limitar más de lo antes indicado sólo en aquellos niños con sobrepeso o susceptibles de desarrollar obesidad u otras enfermedades asociadas con la grasa alimentaria. (Diccionario Larousse y Enciclopedia en carta).

Carbohidratos

No es factible el requerimiento mínimo de carbohidratos, ya que el organismo humano puede usar diversos substratos como fuente de energía y puede sintetizar glucosa a partir de grasas y proteínas.

Las recomendaciones se basan en mantener un balance energético cuándo las recomendaciones para proteínas y grasas dietéticas se han cumplido. En general se recomienda dar prioridad al uso de carbohidratos complejos, ya que los alimentos que los contienen también contribuirán a las necesidades que los niños tienen de otros nutrientes. (Cervera, 1925).

Nutrición: conjunto de funciones mediante las cuales se mantiene y crece el ser vivo. Alimentación. Acción y efecto de nutrirse. Es en la interacción social. O sea es la relación individual y grupal donde se desarrollan los siguientes aspectos. (Enciclopedia en carta, colectivo de autores Educación para le Salud Escolar).

Energía: una insuficiencia sostenida de energía produce una disminución de las reserva del organismo y en condiciones conduce a enfermedades nutricionales como la desnutrición proteica energética, un exceso de energía en la dieta causa un balance calórico positivo lo cual trae como consecuencia la obesidad, de ahí la necesidad de evaluar la energía de la dieta y los alimentos. (Tasheu : 1986).

Las necesidades energéticas dependen de factores como: el metabolismo basal, la actividad física, el sexo, la edad y el estado fisiológico y nutricional del individuo (Porrata y Col: 1996).

Vitaminas: Las vitaminas son los compuestos orgánicos que actúan mayoritariamente en los sistemas enzimáticos del metabolismo de las proteínas, los hidratos de carbono y las masas. Sin estas sustancias no podría

tener lugar la descomposición y asimilación de los alimentos. Ciertas vitaminas participan en la formación de las células de la sangre, así como la síntesis de hormonas y sustancias químicas del sistema nervioso y material genético

Las vitaminas se clasifican en dos grupos: Liposolubles e hidrosolubles. Entre las vitaminas liposolubles están las vitaminas A, D, E y K, mientras las hidrosolubles incluyen a las vitaminas C y al complejo vitamínico B (González y Col, 1987).

Minerales: además del carbono, el hidrogeno, el oxígeno y azufre que forma parte de las moléculas orgánicas, nuestro organismo aprecia otros elementos o como componentes estructurales o por sus capacidades, formando parte de los centros activos de enzimas. Entre las funciones más vitales se destacan: ser componentes de hormonas en la formación de tejidos duros (huesos y dientes). (Enciclopedia en carta).

Calcio: Es el mineral más abundante en el organismo, dado que es un componente fundamental de los huesos. También participa en la transmisión nerviosa y forma parte de la estructura de varias enzimas. El calcio se encuentra distribuido tanto en alimentos de origen animal como vegetal. (González y Col,1987)

Fósforo: Es un componente esencial junto con el calcio, en la estructura de los huesos y dientes y forma parte muchas sustancias orgánicas fundamentales en muchas rutas metabólicas sobre todo en las implicadas en la obtención y transmisión de energía. (González y Col 1987,).

Hierro: Forma parte de la hemoglobina, la proteína que transporta el oxígeno en la sangre el hierro dietético tiene diferentes grados de disponibilidad, siendo el grupo más disponible. Las fuentes fundamentales del hierro la constituyen las carnes rojas y la leche materna (Porata y Col: 1996).

Zinc: Juega un rol fundamental en reacciones metabólicas de síntesis y esencial para todas las formas de vida (Rally 1997).

Colesterol: El colesterol es una sustancia de origen lipídico útil al organismo, pero el cuerpo no depende del colesterol que llega con los alimentos por que

por ejemplo el hígado puede producir hasta 1500 mg diarios de colesterol. Este es importantísimo en el organismo como precursores metabólicos de numerosas sustancias que exhiben las funciones más variadas: como materia prima para producir vitamina D, ácidos biliares, hormonas sexuales tanto femenina como masculina.

Alimentación racional: la necesidad de carne comienza con el inicio de la vida. Una dieta adecuada es aquella que permite el crecimiento, mantenimiento y reproducción normal del individuo.

La adecuada combinación de los alimentos y nutrientes es lo que va a garantizar una alimentación racional lo que significa un estricto cumplimiento de los diferentes intervalos en los cuales se ingieren alimentos (desayuno, merienda, almuerzo y comida etc.) (García: 1986).

No existe ningún alimento completo y cada uno solo corresponde a una parte de las diferentes necesidades alimentarias. Por tal motivo existe la necesidad de una alimentación variada y equilibrada bien meditada.

1.6 Algunas consideraciones sobre la dieta más recomendable

La dieta recomendable es aquella que cumpla con los siguientes requisitos:

1. Ser suficiente para proveer al niño y hombre de suficiente energía para satisfacer el gusto metabólico diario, el crecimiento corporal y su actividad física.
2. Ser completa, es decir que se encuentren presentes todos los grupos de alimentos para que contenga todos los nutrientes indispensables para el organismo.
3. Tener variedad en los alimentos que la integran. Los mismo deben poseer diferentes colores, olores, texturas, temperaturas entre otras.
4. Mantener el equilibrio entre los nutrientes que la conforman.
5. Adecuada a las condiciones fisiológicas. Es decir, debe estar acorde al tipo de persona si es niño o anciano o enfermo o sano, en el caso de

estos enfermos proporcionar una dieta acorde al padecimiento. Se deben tener en cuenta las características ambientales que la rodean.

6. Por último debe ser higiénica para sí garantizar la inocuidad de la misma (Filnnea, 1993)

Basándonos en los contenidos psicológicos y pedagógicos en cuanto al desarrollo de una cultura nutricional y dietética, son procesos que poseen una relativa independencia y singularidad propia, pero se integran en la vida humana conformando una unidad dialéctica por lo que una adecuada educación y cultura hacia los alimentos son transmitidas en la interacción con otras personas.

CAPÍTULO II

PROPUESTA DE TALLERES Y RESULTADOS OBTENIDOS

2.1 Fundamentación de la propuesta

Para el diagnóstico inicial se aplicaron diversos métodos del nivel empírico como la entrevista y la observación que arrojaron la información necesaria para el diseño de los talleres y el posterior análisis de los resultados de su aplicación. Se partió de una concepción de diagnóstico continuo e integral que nos permitió apreciar que existían deficiencias en la preparación de directivos para lograr un adecuado balance dietético y nutricional.

Se selecciona el taller, pero en este caso, el taller teórico-metodológico, el cual se considera que es aquel en el que se construye colectivamente el conocimiento, partiendo de los fundamentos científicos que sustentan el proceder metodológico de la materia que se trate, el cual se puede insertar en las formas de trabajo metodológico para la Educación.

Para la elaboración de los talleres se ha seguido el enfoque histórico-cultural de L.S. Vigotski y sus colaboradores, el cual se centra en el desarrollo integral de la personalidad, que sin desconocer el componente biológico del individuo, lo concibe como un ser social cuyo desarrollo va a estar determinado por la asimilación de la cultura material y espiritual creada por las generaciones precedentes.

El perfeccionamiento profesional de las personas que participan en el taller, se concibe a partir de este postulado mediante la actividad y la comunicación en sus relaciones interpersonales, constituyendo ambas (actividad y comunicación) los agentes mediadores entre los directivos y la experiencia cultural que van asimilando.

Otra idea fundamental que fue necesario tener en cuenta al preparar los talleres, se refiere al papel que juega el propio desarrollo alcanzado por el personal pedagógico y su relación con el que posteriormente puede alcanzar.

Esta cuestión lleva lógicamente al análisis del concepto en función de dos niveles diferentes en el desarrollo del personal pedagógico. El primero es el nivel de desarrollo actual, el nivel alcanzado ya por los directivos, (determinación de necesidades y posibilidades). El segundo nivel lo constituye

la zona de desarrollo próximo, o sea, lo que aún no ha logrado, pero que está en sus posibilidades de alcanzar a partir del desarrollo de los talleres. Al abordar el problema de la relación que existe entre enseñanza y desarrollo, Vigotski la veía como dos cosas que interactúan. A pesar de que la enseñanza va delante y conduce al desarrollo, esta propia enseñanza tiene que tener en cuenta necesariamente, las propias leyes del desarrollo.

Se partió para su elaboración de una concepción materialista-dialéctica, empleando las experiencias de la Educación Popular que se basa en metodologías participativas, así como de otros trabajos desarrollados en grupos de aprendizajes, cuyo marco de referencia parte de la concepción de Enrique Pichón-Rivière (suizo radicado desde los cuatro años en Argentina) sobre su teoría de los grupos operativos, el cual desarrolla una estrategia destinada a transmitir conocimientos y modificar actitudes y modos de pensar. También se consultaron los aportes del Centro de Formación e Investigación Marie Lange y la Metodología de Intervención Comunitaria. De ninguna de las fuentes consultadas se ha tomado su marco teórico referencial de manera exclusiva, sino algunos de sus aportes y técnicas.

Los talleres como forma de capacitación del personal docente.

Los talleres son tan antiguos como el hecho en sí de enseñar, datan desde la más remota tradición artesanal, desde el período neolítico. Fueron anteriores a la escuela y a la escritura. Aún cuando no había escuela como institución ya había enseñanza. Primero la familia y luego los artesanos en sus pequeños talleres adiestraron en los oficios a sus hijos.

En la actualidad, el saber científico aparejado a los cambios sociales, permite comprender que una de las bases de toda educación es la actividad. El hombre y la mujer son ante todo seres activos y la formación de su personalidad depende de la actividad que realizan y de las relaciones comunicativas que establecen. Por todo ello es importante el taller, en el quehacer didáctico como forma activa de enseñanza.

La idea martiana de que taller es la vida entera, taller es cada hombre, taller es la patria, evidencia la importancia de esta forma de trabajo en un espacio más amplio y general.

La definición de taller metodológico es una reunión de trabajo en pequeños grupos o equipos para hacer aprendizajes prácticos. Tiene como objetivo la demostración práctica de las leyes, ideas, teorías y principios para desarrollar habilidades de todo tipo, enseñar métodos, procedimientos, discutir y razonar. Debe servir para formar y ejercitar creadoramente la acción intelectual o práctica.

Es importante considerar que el taller no es cualquier reunión que tenga carácter docente, sin tener en cuenta la organización práctica y creadora del proceso docente-educativo. Su metodología debe ser abierta, aunque presupone la preparación previa de los participantes, donde vinculen la búsqueda de la teoría sobre el tema, con la experiencia de sus modos de actuación profesional como fuente para el aprendizaje, donde han probado los efectos de su acción o de su conocimiento.

El taller permite aprender haciendo, en oposición al aprender diciendo lo que otros dicen, preguntan o responden. Los/as docentes dejan de tener el dominio de la información para compartirla y compartiendo también la búsqueda de información.

Es importante el grupo, pues se aprende participando y se descubre la necesidad de los/as otros/as. Se produce el acto comunicacional, no para adquirir conocimiento acabado, definitivo, inmodificable, intocable, sino, un conocimiento como medio, camino, instrumento. Taller es respeto a diferentes opiniones.

En las orientaciones didácticas de la Secundaria Obligatoria del Ministerio de Educación y Ciencias de Canarias, España, se define que el contraste de experiencias con otros compañeros del equipo docente, el trabajo de grupo o los encuentros de profesores/as son oportunidades de reflexión sobre la propia práctica. Así se mejora, aportando las experiencias personales y de grupos

más consolidadas, evaluándose los propios progresos en las metas profesionales de cada profesor/a.

Esto demuestra la importancia que se le da a esta tendencia en el trabajo docente. En Cuba existen condiciones creadas dado el carácter centralizado y descentralizado en la política educacional en las instituciones, para que los/las docentes dediquen tiempo a estas reflexiones.

2.2 Rasgos más significativos que identifican al taller como forma de Educación Avanzada

Se toma la institución como escenario de su desarrollo, en los espacios y etapas que enmarca el sistema de trabajo del Ministerio de Educación para superar al docente.

Se basa en la búsqueda de mejores experiencias de los docentes como forma de crecimiento individual, a través de sus reflexiones, práctica escolar y experiencia posgraduada. Produce autoperfeccionamiento en los docentes a partir del trabajo individual y colectivo, así como en la utilización de sus potencialidades. Los dirigen los propios dirigentes.

En cada taller se desarrolla la búsqueda bibliográfica con o sin orientación. El debate y la participación colectiva generan nuevas bibliografías utilizadas en la experiencia diaria y en la formación posgraduada de los/as docentes.

En el taller teórico metodológico se tiene en cuenta las mejores experiencias teórico- prácticas de los/as docentes, consideradas también potenciales.

Estas, al generalizarse en grupos y en la actividad docente, desarrollan el protagonismo del sujeto en la institución. Se aplican para ello diferentes vías que tienen como fin el mejoramiento humano, tales como: el tratamiento de la formación posgraduada en la práctica escolar, búsqueda bibliográfica permanente, entre otras, con una intención creadora de ascender en el desempeño profesional. Los/as docentes como principales agentes de toda transformación educativa necesitan capacitarse para asumir una participación activa en los procesos de cambio, no debe concebir el conocimiento solo como un saber dado, sino también, como un proceso de búsqueda permanente.

En el taller se pone de manifiesto la investigación participativa, al buscar un conocimiento objetivo de la realidad individual, grupal y social, emprendido por los propios actores que aceptan la responsabilidad de la reflexión sobre su propia práctica. Existen condiciones personales, grupales, institucionales y sociales que favorecen a la modalidad de investigación participativa, tales como:

- Experiencia participativa.
- Actitudes abiertas, dialogantes y flexibles
- Apertura al cambio como posibilidad de crecimiento
- Participación de todos sus miembros.

El taller es una forma de aplicar la teoría y la práctica para el mejoramiento profesional y humano incluye:

- En su proceso pedagógico, la actividad y la comunicación
- En su proceso de producción científica, nuevas cualidades al mejorar las formas de actuación.

El taller transforma y produce nuevos conocimientos y valores para una mejor actuación. Puede poner en práctica, a través de la comunicación, la experiencia de unos/as y la asimilación de estas por otros/as docentes.

La búsqueda de la teoría en diferentes fuentes, junto a la discusión de esta con las mejores experiencias, crea conocimientos en el desarrollo de los talleres que pueden traer como resultado la motivación profesional para lograr satisfacción en lo personal y en lo social.

La forma de Educación Avanzada empleada es racional, pues emplea el tiempo de trabajo metodológico definido en la institución y el que deben emplear los/as docentes según sus posibilidades y necesidades fuera de esta, es decir, en su autopreparación. Al basarse los talleres en las mejores experiencias de los/as docentes, se parte del conocimiento de su trayectoria laboral y científica, se enriquece con la defensa de sus modos de actuación y se le dan posibilidades para la adquisición independiente de conocimiento. Puede evaluar la calidad

teórico - práctica de las temáticas abordadas a través de la valoración en debates, observación de clases y con el uso de técnicas participativas. Esto demuestra el vínculo entre racionalidad, creatividad y calidad del resultado.

Estos se dirigen hacia el fortalecimiento de la independencia cognoscitiva en el docente a través de tareas que la consolidan, aceleran, exponen, defienden y llevan a la práctica los contenidos.

Los métodos que se emplean con los/as docentes como sujetos de aprendizaje se basan en la autoformación, participación, reflexión práctica y la generalización e intercambio de conocimientos entre otros requisitos necesarios.

2.3 Estructura del taller

Contempla el título, objetivo, la preparación previa que efectuarán los participantes, en la apertura donde se hacen los comentarios iniciales. En todos los casos se utiliza una técnica participativa para la animación del grupo, posteriormente se presenta el tema a tratar mediante recursos, los que de forma general resultan amenos y novedosos para dar tratamiento a la temática en cuestión y propiciar la participación activa de la muestra. Una vez concluido este momento se procede al cierre, utilizando técnicas que permiten obtener información acerca de la utilidad de lo abordado y la preparación previa para el próximo taller.

Se requiere de al menos nueve (9) sesiones de trabajo grupal para lograr los objetivos, aunque el tiempo depende de su complejidad. En estas sesiones se persigue que el grupo interactúe, discuta, mediante el proceso de realización de las tareas que propician el aprendizaje, el cambio, y con él, el logro de los objetivos de los talleres. Por tanto, la frecuencia y el tiempo de duración, se determinará de acuerdo a las características del personal que participa y del lugar donde se realicen.

Los métodos y procedimientos que se emplearán deben permitir el desarrollo del grupo, entre los que se destacan: el debate, la conversación, las técnicas participativas y el intercambio de experiencias.

Los talleres fueron planificados y organizados, a partir de la determinación de necesidades que demandaron su elaboración. Se preparó un primer taller donde se presenta el programa y la metodología a seguir. A partir del conocimiento de lo que se abordará en los mismos se reflexiona acerca de la importancia del desarrollo.

Concluye con una técnica de cierre, que recoge las vivencias u opiniones que ha provocado la sesión en los miembros del grupo.

Otros talleres fueron dedicados a las sesiones temáticas, estas son muy importantes, pues las mismas parten de lo general, lo que va permitiendo profundizar y ampliar el conocimiento del contenido temático, constituyendo un sistema que debe ser asimilado en su integridad. Se tratan aspectos teóricos y metodológicos sobre la preparación del balance dietético y nutricional.

Estos talleres deben ser abordados desde una óptica de trabajo grupal, con la intención de promover procesos de cambio, lo que exige una rigurosa preparación de los participantes.

Se propone además, un último taller o sesión final donde debe reflejarse los logros y la repercusión en cada uno de los participantes, si se alcanzaron o no las expectativas iniciales. Para evaluar el impacto de los talleres en función de sus objetivos, se debe controlar su aplicación, lo que se realizará al final de cada uno de los mismos.

2.4 Propuesta de Talleres

Taller Nº 1

Título: Fuentes bibliográficas.

Objetivo: Caracterizar los tipos de fuentes bibliográficas relacionadas con el tema.

Apertura:

Se argumentan todos los aspectos del Programa Director y el texto Educación para la Salud en la Escuela.

Desarrollo:

A partir de la autopreparación realizada con anterioridad por la muestra, se abrirá el debate sobre el eje temático La Educación Nutricional e Higiene de los Alimentos del PDSE. (Introducción, términos, concepción teórica y metodológica, propósitos, contenidos por ejes temáticos, objetivos por enseñanzas, evaluación.)

Además ofrece una amplia bibliografía.

Cierre:

Generalizar los fundamentos y realizar un PNI.

La evaluación se realiza de forma oral a través del debate que se produzca en el taller.

Taller Nº 2

Título: La Educación Nutricional e Higiene de los Alimentos.

Objetivo: Explicar los elementos estructurales de este eje temático en la enseñanza preescolar fundamentalmente.

Apertura:

Crear un ambiente de confianza que propicie el debate a partir de los contenidos adquiridos en la autopreparación anterior.

Desarrollo:

Se discutirán los objetivos estratégicos y priorizados, la alimentación y nutrición, diferencias, grupos básicos de alimentos, importancia, régimen y frecuencia alimentaria, necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida, consecuencias de la malnutrición, cadena alimentaria, manipulación higiénica de los alimentos, enfermedades transmitidas por alimentos, control sanitario del agua de consumo, calidad y cantidad, el agua como alimento fundamental en la dieta, hábitos alimentarios y de mesa, vías que contribuyen a mejorar la alimentación y nutrición.

Cierre:

Profundizar en el sustento teórico sobre los objetivos, contenidos y métodos para la preparación de una dieta nutricional balanceada.

La evaluación se realiza de forma oral por parte de los talleristas.

Taller Nº 3

Título: Planificación, organización y ejecución de un balance dietético nutricional.

Objetivo: Argumentar los diferentes pasos que contemplan la planificación, organización y ejecución de un balance dietético nutricional.

Apertura:

Dar a conocer de manera teórica las bibliografías establecidas como guía para planificar, ejecutar un balance dietético nutricional.

Desarrollo:

Demostrar de manera práctica como el balance nutricional va desde la selección de alimentos hasta la disponibilidad de los mismos. Textos a utilizar:

- Manual de dietas y recetas.
- Consumo social per cápita.
- Tablas de edades y consumos.
- Diversidad de menú.

Cierre:

Elaborar un menú teniendo en cuenta el balance energético y nutricional.

La evaluación se realizara a través de la confección del menú por parte de los talleristas.

Taller N° 4

Título: Escuela de Educación Familiar.

Objetivo: Valorar los indicadores que norma la Escuela de Educación Familiar donde se incluya el alimento con su valor energético y su importancia para la nutrición.

Apertura:

Proyectar en un Power Point los principales indicadores que norma la Escuela de Formación Familiar tomado del libro de texto Hacia el Perfeccionamiento de la Escuela Cubana Actual.

Desarrollo:

Se crearán diferentes situaciones a partir de determinadas regularidades que propicie el debate y se aplica un PNI.

Cierre:

Tomar como referencia el taller para realizar una Escuela de Educación Familiar.

La evaluación se realiza de forma oral en el debate que se establezca por parte de los talleristas.

Taller Nº 5

Título: Las TIC, medios dinamizadores.

Objetivo: Elevar los conocimientos relacionados con el balance nutricional y dietético a través del uso de un software educativo.

Apertura:

Crear las condiciones adecuadas para el uso de la computación en el taller.

Desarrollo:

A través del software Frutas y Vegetales, se ilustrarán los aspectos contenidos en el libro de texto Educación para la Salud en la Escuela EPES, capítulo 4, página 48 a la 53, los cuales se irán discutiendo de manera que cada tallerista aporte su experiencia.

Cierre:

Aplicar instrumentos escritos a los talleristas con el objetivo de comprobar la efectividad del taller.

La evaluación se realiza de forma oral a través de los criterios que aporten cada tallerista.

Taller Nº 6

Título: Educación nutricional.

Objetivo: Valorar la importancia de un correcto balance nutricional a través de técnicas participativas.

Apertura:

Se hará un resumen sobre los aspectos del libro de texto Educación para la Salud en la Escuela en el capítulo 4 de la página 54 a la 70.

Desarrollo:

Se describirá cada uno de los puntos vulnerables que son posibles del centro docente. A través de una lluvia de ideas se recogerán los criterios de cada participante.

Cierre:

Confeccionar un plan de acciones para ejecutar en su centro.

La evaluación se realiza de forma oral a través de los criterios de los talleristas.

Taller Nº 7

Título: El alimento y la salud.

Objetivo: Valorar la incidencia que posee la correcta selección de los alimentos en una dieta nutritiva.

Apertura:

Hacer un resumen sobre el capítulo 3 del texto Educación para la Salud en la Escuela página de la 31 a la 47.

Desarrollo:

Realizar análisis de las causas y condiciones que provoca el desbalance dietético nutricional en el ser humano, con énfasis en los primeros años de vida.

Cierre:

Elaborar el diagnóstico real que se debe aplicar en el círculo infantil teniendo en cuenta los requerimientos por años de vida.

La evaluación se realiza de forma escrita en la elaboración del diagnóstico.

Taller N° 8

Título: La docencia.

Objetivo: Valorar como a través del proceso docente educativo se eleva el conocimiento sobre el balance dietético nutricional.

Apertura:

Resumir los principales factores que inciden en la docencia relacionados con la alimentación y nutrición.

Desarrollo:

Debatir los elementos que aparecen en el capítulo 7 del texto Educación para la Salud en la Escuela página 128 a la 146.

Cierre:

Elaborar medios de enseñanzas, tareas docentes y alternativas didácticas relacionadas con el tema.

La evaluación se realiza de forma oral a través del debate y en la elaboración de los medios de enseñanza.

Taller Nº 9

Título: Familia y Circulo Infantil. Una unidad dialéctica.

Objetivo: Demostrar la interrelación escuela-familia-comunidad en la proyección de actividades dirigidas al balance dietético-nutricional desde las edades tempranas.

Apertura:

Se debatirán temas relacionados con el consumo, balance, variedad y disponibilidad de alimentos en el círculo, familia y comunidad teniendo en cuenta los centros agentes de apoyo.

Desarrollo:

A partir de la proyección del documental ¿Quién educa? se realizará un debate sobre los aspectos que aparecen en el mismo relacionados con el capítulo 8 del libro de texto Educación para la Salud en la Escuela.

Cierre:

La muestra seleccionada en la investigación expondrá a través del método DAFO aspectos generalizadores sobre el tema con la vigencia en su círculo infantil.

La evaluación se realiza de forma oral teniendo en cuenta el debate de los talleristas.

2.5 Análisis comparativo de los resultados

Para corroborar los criterios anteriormente recogidos en el estudio se elaboró y aplicó una entrevista (**Anexo2**) a los directivos de los Círculos Infantiles de Yaguajay. Esta se confeccionó por la autora a partir de la experiencia profesional y evaluó diagnosticar el nivel cognitivo y práctico en aras de una elevada preparación en balance nutricional y dietético.

Para su diseño se establecieron los parámetros:

Alto: Aquellos directivos que poseen sólidos conocimientos respecto a las siguientes dimensiones; conocimiento sobre balance nutricional y dietético y modo de actuación profesional.

Medio: Aquellos directivos que poseen conocimientos sobre balance nutricional y dietético y el modo de actuación profesional.

Bajo: Aquellos directivos que poseen limitados conocimientos sobre balance nutricional y dietético y el modo de actuación profesional.

La aplicación de los instrumentos antes mencionados se hizo corresponder con los **indicadores** que se evalúan en la **variable dependiente** y que a continuación se retoman:

- 1-Dominio sobre una dieta nutricional balanceada.
- 2-Exigencia por el consumo del balance dietético y nutricional.
- 3-Aporte al organismo del balance dietético y nutricional de forma sistemática.
- 4-Vías para el trabajo metodológico referido a esta temática.
- 5-Planificación de actividades interesantes y motivacionales.
- 6-Ejecución de talleres de salud nutricional y dietética.

A continuación se ofrece la descripción de dicho resultado y la evaluación de las dimensiones declaradas para cada indicador, mediante la aplicación de una

escala valorativa que comprende los niveles: bajo (0-29), medio (30-79) y alto (80-100).

Análisis de los resultados antes de aplicada la propuesta.

La autora aplicó los instrumentos que aparecen en los anexos (1y2) obteniéndose los resultados que aparecen en los anexos 3 y 4, considerando oportuno describir los mismos a partir de las dos dimensiones de la manera siguiente:

Antes de aplicar los talleres metodológicos.

Observación

Fue necesario desarrollar una observación (**Anexo 1**) sobre el desempeño de los directivos de los Círculos Infantiles con el objetivo de ver en la práctica la preparación de un balance dietético y nutricional y cómo lo desarrollan.

Un solo directivo que representa el (20 %) en los modos de actuación profesional tiene en cuenta los parámetros que se investigan. Se posee un nivel muy bajo en:

- Planificación de una dieta balanceada.
- Exigencia por el consumo en el balance dietético.
- Estímulo del balance dietético de forma sistemática.
- La divulgación de la importancia del balance dietético en el consumo de alimentos.
- Las vías para el trabajo metodológico para esta temática.
- La ejecución de talleres de salud nutricional.

La autora en la observación a los directivos se percató que cuatro no tienen en cuenta las temáticas abordadas para un 80 % y el restante posee dominio para un 20 %.

Se validó la entrevista para comprobar los conocimientos que poseen los directivos y los modos de actuación sobre la preparación en el balance dietético y nutricional.

Entrevista

Dimensión 1: Orientación para un balance dietético y nutricional. (Cognitivo).

Se aplicó una entrevista (**Anexo 2**) con el objetivo de determinar las vías, planificación, ejecución, control y evaluación para la preparación del balance dietético y nutricional en directivos de los Círculos Infantil de Yaguajay que elaboran alimentos, arrojó los siguientes resultados: las preguntas sobre el dominio de una dieta nutricional balanceada, la exigencia por el consumo del balance dietético y nutricional y el aporte al organismo de forma sistemática, un sujeto posee sólidos conocimientos lo domina totalmente, para un 20 %, otro sujeto posee conocimientos para un 20 % y tres poseen limitados conocimientos, lo que representa un 60 % .

Dimensión 2: Preparación para el logro de un balance dietético y nutricional a través del trabajo metodológico. (Modo de actuación)

En sus inicios en la entrevista se constató las vías para el trabajo metodológico referido a esta temática, la planificación de actividades interesantes y motivacionales y la ejecución de talleres de salud nutricional y dietética y se comprobó que los cinco sujetos de la muestra poseen limitados modos de actuación en cada indicador para un nivel muy bajo.

Se validó la entrevista para comprobar los conocimientos que poseen los directivos y los modos de actuación sobre la preparación en el balance dietético y nutricional.

Resultados después de aplicados los talleres metodológicos.

(Ver anexos 3)

Dimensión 1: Orientación para un balance dietético y nutricional. (Cognitivo).

Sobre el conocimiento de una dieta balanceada se aprecian resultados muy alentadores, 4 poseen sólidos conocimientos, para un 80% (Nivel alto), 1 posee algunos conocimientos, que representa un 20% (Nivel bajo).

Con relación a la exigencia por el consumo del balance dietético y nutricional, los 5 sujetos de la muestra exigen quién planifica el menú, lo aprueban, cuándo se va a elaborar, los requisitos según las edades, demostrando amplios conocimientos lo que representa un 100 %.

Se constataron los conocimientos necesarios para utilizar el aporte al organismo del balance dietético y nutricional de forma sistemática en los 5 sujetos para un 100%.

Dimensión 2: Preparación para el logro de un balance dietético y nutricional a través del trabajo metodológico. (Modo de actuación)

Al comprobar las vías para el trabajo metodológico referido a esta temática, se observó el desarrollo de un amplio modo de actuación en 3 sujetos, para un 80 %. Aún 2 de ellos utilizan vías pero están en un nivel medio, para un 60 %.

El desempeño de los directivos al ejecutar la planificación de actividades interesantes y motivacionales a través de los talleres de salud nutricional y dietética, denotó que existen limitaciones en la planificación y ejecución de las actividades dadas por la escasez de bibliografía, no siempre se pueden utilizar las nuevas tecnologías y en otros casos no se encuentra disponible algún alimento para su variedad en la dieta(Nivel medio), no obstante se tomaron alternativas y los talleres cumplieron cabalmente su objetivo, para un 100% de validez. (Nivel alto)

El anterior análisis evidencia transformaciones a la muestra tanto en lo cognitivo como en lo procedimental demostrando la validez de la hipótesis propuesta en esta investigación.

CONCLUSIONES

El análisis de la literatura relacionada con el análisis dietético y nutricional, del Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en la Escuela, entre otras fuentes, permitió determinar como fundamentos de la propuesta los aportes teóricos, metodológicos y socioculturales en cuanto a la dieta balanceada y nutricional, lo que facilitó asumir criterios teniendo en cuenta el nivel de desarrollo de los directivos.

Cuando se aplicaron los métodos e instrumentos para constatar el estado inicial del problema permitieron conocer que existen insuficiencias en la preparación de los directivos de los Círculos Infantiles de Yaguajay en cuanto al balance dietético y nutricional porque el 80 %no tienen en cuenta el trabajo sistemático que debe ejercer el eje temático.

Basado en los estudios se diseñaron talleres que poseen un algoritmo de trabajo que propician el desarrollo de un balance dietético y nutricional, y su aplicación posterior, se caracterizan por su flexibilidad, carácter autogestionario e innovado para dar tratamiento en cualquier asignatura u otras actividades de la labor educativa, en aras de crear las condiciones más favorables donde los directivos, ejecuten la propuesta.

Con la aplicación de los talleres metodológicos se logró la orientación de los directivos en la preparación de un balance dietético y nutricional en los Círculos Infantiles de la cabecera municipal de Yaguajay siguiendo un trabajo de forma sistémica por el total de la muestra.

RECOMENDACIONES

Aplicar la propuesta en otros círculos del municipio para que permita orientar a los directivos en el trabajo con el balance dietético y nutricional.

Socializar los resultados de la investigación en eventos que convoque la Asociación de Pedagogos y otras relacionadas con el tema.

BIBLIOGRAFÍA

- Carrillo Fornés, O. V y otros. (2000). Universidad para Todos. La Habana: Editora Política.
- Cavajal Rodríguez, C. y otros. (2005). Educación para la salud en la escuela. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Cosal Sosa, A. (2002). Psicología y Salud. La Habana, Editora de Ciencias Médicas.
- Diccionario de la Lengua Española. (1996). Larousse. La Habana: Editorial Científico Técnica
- Díaz Sánchez M.E. (1999). Manual de antropometría para el trabajo de nutrición 2da Edición. Ciudad Habana INHA.
- Duarte Díaz, E. A y otros. (2002). Teoría Socio-Política. Tomo 1. Ed. Félix Varela. La Habana. Editorial Científico Técnica.
- Enciclopedia Encarta. (2006 – 2008). Nutrición y alimentación.
- Ekchard E, Ziegler EE, Filer LJ. (1997). Conocimientos actuales sobre nutrición. Publicación científica. No. 565 7ma Ed. Washington DC: OPS/OMS; IL.SI.
- Esquivel M, Rubí A. (1989). Valores de peso para la talla en niños y adolescentes de 0-19 años. (1982). Revista Cubana. Pedagogía. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Facultad de Educación Primaria. Sistema de principios que rigen la dirección del proceso docente educativo. ISP Juan Marinello. (Material mimeografiado).
- García Batista, G. (2002). Compendio de Pedagogía. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- García Gallo, G.J. (1985). Las Leyes de la Dialéctica Materialista. La Habana Editorial Gente Nueva.

González Maura, V. y otros. (2002). Psicología para Educadores. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Gómez Bernal AI, Valdés Roque AI, Martín González I. (2000). Nutrición de la adolescencia en: manual de prácticas ciencias para atención integral a la salud del adolescente La Habana MINSAP/OPS/OMS/UNICEF.

López Hurtado, J. y otros. (1987). Temas de Psicología Pedagógica para Maestros. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

_____. (2002-2007). Seminario Nacional para Educadores. La Habana.

_____. (1996). Metodología de la Investigación Educativa Tomo I. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

MINED. (2000). Programa Director de Promoción y Educación para la Salud. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Manual de recetas. 2000. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Kalle V y Kovolzon M. (1997). “Ensayo sobre teoría marxista de la sociedad Moscú: Editorial Progreso.

Kónnikova T.E,(1978). Metodología de la Labor Educativa. La Habana: Editorial Libros para la Educación.

Konstatinov y otros. (1980). Fundamentos Filosóficos Marxista-Leninista (Primera parte). Materialismo dialéctico. Editorial Ciencias Sociales La Habana.

_____. (2000).Educación para la Salud en la Escuela. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

_____. (2005-2007) Tabloides de la Maestría en Ciencias de la Educación.

Diplomados I y II.

_____. (2001). La Modelación en el Proceso de Investigación. Instituto Superior Pedagógico Pinar del Río.

_____. (2005). Maestría en Ciencia de la Educación Módulo No 1. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

_____. (2005). Maestría en Ciencia de la Educación Módulo No 2. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

_____. (2006). Maestría en Ciencia de la Educación Módulo No 3. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

_____. (2006). Maestría en Ciencia de la Educación Primera Parte: Fundamento de la Educación para Jóvenes Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

_____. (1982). Seminario Nacional para personal docente. La Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

_____. (1984). Seminario Nacional para personal docente. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

_____. (1977). Seminario Nacional para personal docente. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

_____. (1981). Seminario Nacional para personal docente. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.

Labarrere Reyes G. y Gladis Valdivia P. (1997). Pedagogía. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Porrata Maury C, Hernández Triana M, Argüelles Vázquez J. (1996). Recomendaciones nutricionales y guía de alimentación para la población cubana, INHA. La Habana.

_____. (2003). Guías alimentarias para la población cubana. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. La Habana.

Ruiz Calleja José Manuel: Material Mimeografiado para la Maestría en Ciencias de la Educación. Universidad de Pinar del Río.

Sánchez Ramos R. (2004: 57-71). Cultura alimentaria información de hábitos. En: Educación Alimentaria, y Nutricional e Higiene de los Alimentos. Manual de Capacitación. La Habana, PMA/INHA/MINSAPCNPEs.

Savín N.V. (1976). Pedagogía. La Habana: Editorial. Pueblo y Educación.

Tesis y Resoluciones del Primer Congreso del PCC. La Habana. (1976)
Editado por el Dpto. de Orientación Revolucionaria del Comité Central del Partido Comunista de Cuba.

Anexo N° 1

Guía de observación.

Aplicada a: Los directivos.

Objetivo: Observar en la práctica la preparación de los directivos en la elaboración de un balance dietético y nutricional en los Círculos Infantiles de la cabecera municipal de Yaguajay.

La guía fue aplicada durante el desarrollo de 8 visitas de ayuda metodológica.

Aspectos a observar:

- Planificación de una dieta balanceada.
- Exigencia por el consumo en el balance dietético.
- Si se estimula el balance dietético de forma sistemática.
- La divulgación de la importancia del balance dietético en el consumo de alimentos.
- Si se ven las vías para el trabajo metodológico para esta temática.
- Si se ejecutan talleres de salud nutricional.
- Si se evalúa sistemáticamente esta temática.

Anexo N° 2

Entrevista

Aplicada a: Los directivos.

Objetivo: Determinar las vías, planificación, ejecución, control y evaluación para la preparación del balance dietético y nutricional en directivos de los Círculos Infantiles de la cabecera municipal de Yaguajay que elaboran alimentos.

Cuestionario:

1. ¿Qué dominio muestra usted sobre una dieta balanceada?
2. ¿Qué niveles de exigencia se aprecia en la aplicación del balance dietético y nutricional?
3. Conoces los aportes que ofrece al organismo mantener de forma sistemática una dieta balanceada.
4. De las formas de trabajo metodológico referido a esta temática que se desarrollan en su Circulo Infantil ¿cuáles consideras más efectivas?. ¿Por qué?
5. ¿Qué nivel de implicación tienen sus subordinados en la planificación, ejecución y control de las actividades metodológicas que se desarrollan en el Circulo Infantil? ¿Cómo lo hace?
6. En el Circulo Infantil se han desarrollado talleres de salud nutricional y dietética.

Anexo N° 3

Análisis comparativo de los resultados. Dimensión 1

Antes de aplicada la propuesta			Dimensión 1	Después de aplicada la propuesta		
Alto	Medio	Bajo		Alto	Medio	Bajo
1	0	4	1	4	0	1
1	0	4	2	5	0	0
0	2	3	3	5	0	0

Anexo N° 4

Análisis comparativo de los resultados. Dimensión 2

Antes de aplicada la propuesta			Dimensión 2	Después de aplicada la propuesta		
Alto	Medio	Bajo		Alto	Medio	Bajo
1	0	4	1	3	2	0
1	1	3	2	5	0	0
1	0	4	3	5	0	0