

**FACTORES DE RIESGO EN LOS HABITOS ALIMENTARIOS DEL GRADO
PRIMERO DE LA INSTITUCIÓN FRANCISCO DE PAULA SANTANDER**

Doris Yaneth Núñez Gúezguán

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS SECCIONAL TUNJA

MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA

TUNJA

2020

**FACTORES DE RIESGO EN LOS HABITOS ALIMENTARIOS DEL GRADO
PRIMERO DE LA INSTITUCIÓN FRANCISCO DE PAULA SANTANDER**

DORIS YANETH NÚÑEZ GÜEZGUÁN

Trabajo de grado para obtener el título de
Magíster en Pedagogía

Director:

Mg. JOSE EDIDSON MORENO GARCIA

UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS SECCIONAL TUNJA

MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA

TUNJA

2020



Dedicatoria

Dedico el presente trabajo en primera instancia a Dios por darme la vida y sabiduría para afrontar este reto.

A mi familia por ser el motor que impulsa mi deseo de superación, por su apoyo constante y comprensión en todo el proceso de la investigación.

Doris Yaneth Núñez G.

Contenido

	Pág.
Resumen	
Abstract	
Introducción	11
1. Preliminares	14
1.1. Planteamiento del problema	14
1.2 Justificación	18
1.3 Objetivos	21
2. Estado del Arte	23
2.1 Estudios de nivel Internacional	23
2.2 Estudios a nivel Nacional	28
2.3 Estudios a nivel regional	32
3. Marco Teórico	37
3.1 La seguridad alimentaria e influencia en la cultura nutricional	37
3.2 Habitos nutricionales	44
3.2.1 Factores que inciden en los hábitos alimenticios	50
3.4 Determinantes sociales en la alimentación	59
4. Marco Metodológico	67
4.1 Enfoque	67
4.2 Paradigma de investigación	67
4.3 Tipo de investigación	68
4.4 Población, muestra y unidad de análisis	71
4.6 Análisis de la Información	79

5. Análisis y Discusión	104
5.1 Características de la población de estudio.....	104
5.2 Percepción de la seguridad alimentaria.....	105
Conclusiones	111

Lista de Tablas

	Pág.
Tabla 1. Tipología de Familia y sus características.	65
Tabla 2. Técnicas de tratamiento de la información	75
Tabla 3. Categorización	77
Tabla 4. Fases de instrumento de cuestionario para entrevista.....	78
Tabla 5. Consolidado de confiabilidad y validez del instrumento.....	79
Tabla 6. Alimentos de la canasta familias básica que frecuentemente adquieren	80
Tabla 7. Lugar donde compra usualmente los Alimentos de la canasta familiar	81
Tabla 8. Razones por las que compra los alimentos en determinado sitio	82
Tabla 9. Personas que preparan los alimentos en casa.....	83
Tabla 10. Horarios de consumo de alimentos en casa	84
Tabla 11. Consumo de frutas en el hogar	85
Tabla 12. Consumo de frutas en el hogar	86
Tabla 13. Consumo de verduras en el hogar.....	87
Tabla 14. Consumo de cereales en el hogar.....	88
Tabla 15. Consumo de lácteos en el hogar	89
Tabla 16. Edades padres de Familia	90
Tabla 17. Estrato de los hogares	91
Tabla 18. Miembros de la familia.....	92
Tabla 19. Nivel académico	93
Tabla 20. Acceso monetario	94



Tabla 21. Responsable del mantenimiento de la familia 95

Tabla 22. Estabilidad – tipo de contrato 96

Lista de Gráfico

	Pág.
Gráfico 1. Alimentos de la canasta familiar que adquieren Padres de familia	80
Gráfico 2. Lugares de compra de alimentos	81
Gráfico 3. Razones de compra en lugares determinados	82
Gráfico 4. Personas que preparan alimentos en el hogar	83
Gráfico 5. Personas que preparan alimentos en el hogar	84
Gráfico 6. Consumo de frutas para la nutrición	85
Gráfico 7. Consumo de carnes	86
Gráfico 8. Consumo de verduras	87
Gráfico 9. Consumo de cereales para la nutrición	88
Gráfico 10. Consumo de lácteos para la nutrición	89
Gráfico 11. Edad Padres de Familia. Grado primero de primaria	90
Gráfico 12. Estrato de hogares del grado primero de primaria.....	91
Gráfico 13. Cantidad de miembros en el hogar	92
Gráfico 14. Nivel académico de Padres	93
Gráfico 15. Acceso monetario mensual para el sostenimiento de la familia	94
Gráfico 16. Miembros de la familia que aportan al mantenimiento del hogar	95
Gráfico 17. Tipo de contrato.....	96

Resumen

La desnutrición es un problema de salud pública, atendida en la Seguridad Alimentaria, cuyas raíces surgen de diversos factores que influyen los comportamientos de las personas y desde el escenario de las instituciones educativas se ha visto fundamental estudiar este flagelo que afecta a distintos grupos sociales inmersos en las aulas y se inician en edades tempranas y se mantienen hasta la etapa adulta. Por tal razón, el interés de la investigación parte de la detección de casos en estudiantes de grado primero de básica primaria. En el proceso metodológico se utiliza el enfoque cualitativo, de corte descriptivo - exploratorio y el paradigma sociocrítico. La muestra estuvo conformada por 26 padres de familia a quienes se aplicó una entrevista semiestructurada y una encuesta. Los resultados muestran que existe disponibilidad de alimentos para los hogares, no obstante, para el acceso a los productos básicos en el sostenimiento de familia es escaso debido a la capacidad económica limitada. El consumo de los alimentos se relaciona fuertemente con las prácticas culturales incidiendo en la preparación y las preferencias. Los factores de riesgo que influyen en los hábitos alimenticios son la familia, lo económico, la cultura y la educación, aspectos que determinan condiciones que no favorecen a los niños y niñas del grado primero porque es insuficiente para garantizar una nutrición que permita el desarrollo normal. De esta manera, desde la perspectiva pedagógica es importante la información de la investigación ya que es necesario aproximar a las familias a mejorar el conocimiento sobre los hábitos alimenticios y así contribuir a reducir el riesgo de padecer alguna enfermedad por desnutrición.

Palabras clave: Desnutrición, Seguridad Alimentaria, hábitos alimenticios, familia, cultura, educación.

Abstract

Malnutrition is a public health problem, addressed in Food Security, whose roots arise from various factors that influence people's behaviors and from the stage of educational institutions it has been essential to study this scourge that affects different immersed social groups in the classrooms and begin at an early age and continue into adulthood. For this reason, the interest of the research starts with the detection of cases in students of the first grade of elementary school. In the methodological process, the qualitative, descriptive-exploratory approach and the socio-critical paradigm are used. The sample consisted of 26 parents to whom a semi-structured interview and a survey were applied. The results show that there is food availability for households, however, access to basic products for family support is scarce due to limited economic capacity. Food consumption is strongly related to cultural practices, influencing preparation and preferences. The risk factors that influence eating habits are family, economics, culture and education, aspects that determine conditions that do not favor first grade boys and girls because it is insufficient to guarantee nutrition that allows normal development. In this way, from the pedagogical perspective, the research information is important since it is necessary to bring families closer to improving their knowledge about eating habits and thus contribute to reducing the risk of suffering from a disease due to malnutrition.

Keywords: Malnutrition, Food Security, eating habits, family, culture, education.

Introducción

El fenómeno de la desnutrición es marcado y persiste aún en Colombia, esta situación ha llevado a preguntar desde el ámbito educativo para reforzar los hábitos alimenticios de estudiantes ¿Cómo involucrar a los Padres de familia?, siendo ellos actores fundamentales en los hábitos de selección de alimentos para los niños, niñas y jóvenes. En este sentido, los hábitos alimenticios cobran un papel fundamental como una práctica social porque de acuerdo con (Macias, Gordillo, & Camacho, 2012) cuando se refieren a los hábitos alimenticios argumentan que se relacionan con las características sociales, económicos y culturales de una población determinada y que se son aquellas conductas adquiridas por un individuo a causa de la repetición de actos con respecto a la selección, preparación y consumo de alimentos. Por esta razón, se consideran comportamientos culturales que suelen llamarse hábitos, cuyo valor nutritivo influye en el desarrollo y crecimiento de un cuerpo sano y óptimo para la realización de diversas tareas; entre ellas, en la etapa de la infancia y niñez es de relevante importancia para un estado adecuado que posibilita reducir los riesgos de desnutrición y contraer enfermedades no transmisibles, como también sobre decisiones saludables en materia de productos alimenticios.

Por tal razón, el presente surge en este contexto social en el que interesa determinar los factores de riesgo que se imponen actualmente en los hábitos alimenticios y nutricionales de los niños de primero de básica primaria, ya que el ritmo de la vida cotidiano hoy, se basa en un entorno social agitado, estresante, con nuevos constructos socioculturales que modifican a gran escala las creencias, percepciones sobre la alimentación, la modernización de la tecnología, comunicación y muy especialmente el rol de la familia en cuyo escenario suceden las prácticas culturales que son reproducidas y valoradas como hábitos que están presentes en cada persona. No obstante, estos cambios han influido drásticamente por otros aspectos que son relevantes al analizar la

vulnerabilidad de los hábitos alimentarios cuando intervienen diferentes factores como: educativos, económicos y sociales.

Por tal razón, desde la perspectiva educativa se busca minimizar los riesgos nutricionales a los que están expuestos los estudiantes, mediante diversas estrategias que proporcionen la promoción de una toma de decisiones para hacerle frente a la desnutrición que muchas veces es invisible y va limitando su potencial de desarrollo físico e intelectual, restringiendo su capacidad de aprender y trabajar en la adultez, deslindando así las oportunidades de desarrollo profesional y económico, lo que contribuye a perpetuar el ciclo de pobreza en que viven muchas familias, niños, niñas y jóvenes como observadores impotentes por no poder hacer nada ante esta realidad.

Se busca entonces hallar aquellos factores de riesgo que particularmente experimentan muchas familias de los estudiantes, para este trabajo se sigue una ruta metodológica que permitió encontrar los aspectos que influyen en los hábitos alimentarios que están condicionados por diversas variables socioculturales.

El proceso metodológico se enfoca desde lo cualitativo, bajo el paradigma sociocrítico, el cual aporta elementos de reflexión crítica sobre los aspectos asociados a las prácticas culturales de los hábitos alimenticios. En el documento se describen los datos recopilados a través de una entrevista semiestructurada aplicada a los padres de familia de los estudiantes de primer grado de básica primaria, recurriendo a una interpretación analítica y comprensiva para profundizar los fenómenos que envuelven a los participantes en relación con su manera de inculcar las conductas y toma de decisiones en la selección y consumo de los alimentos.

Se presentan cinco capítulos que permiten dar cuenta del proceso investigativo aplicado en el desarrollo del trabajo proceso de investigación. En el primer capítulo se exponen las características más importantes que perciben los docentes sobre los estudiantes en relación con la

mirada sobre los hábitos nutricionales que manifiestan en las aulas. Se plantean los objetivos centrados en identificar y describir los factores que inciden en los hábitos nutricionales de los hogares. Su importancia radica en que de acuerdo a las practicas nutricionales de los niños y sus posibles repercusiones reflejadas en la edad adulta, se proporciona una información valiosa para plantear una estrategia que posibilite orientar acciones para promover hábitos alimentarios en la población escolar y sus familias.

En el capítulo dos se presentan los referentes investigativos y teóricos que concretan las categorías de la investigación sobre seguridad alimentaria en la familia y los factores determinantes de los hábitos alimenticios y nutricionales. En el capítulo tres, se expone la metodología y sus diferentes etapas. Para el capítulo cuatro, el análisis de los resultados del análisis de las categorías encontradas y los datos recopilados mediante encuestas y entrevistas, información que aporta a la comprensión del papel que desempeña la familia en el fomento de los hábitos alimentarios y los factores de riesgo que inciden en la nutrición de sus hijos.

1. Preliminares

1.1. Planteamiento del problema

En los últimos años la crisis económica mundial ha repercutido de manera negativa y alarmante en la población de todo el mundo y de manera relevante en las poblaciones más vulnerables que acoge el sistema educativo del sector público, en el cual se atiende diversos estudiantes pertenecientes a familias de escasos recursos económicos, así como también con deficiencias en la cultura alimentaria existente.

Según informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO, la Organización Panamericana de la Salud, OPS, Programa Mundial de Alimentos WFP y el Fondo de las Naciones Unidas UNICEF (2019) sobre la seguridad alimentaria y la nutrición exponen que:

En 2018, el 6,5% de la población regional (América Latina) vive con hambre, lo que equivale a 42,5 millones de personas. Desde una perspectiva de más largo plazo, la Región logró reducir en 20 millones el número de subalimentados con respecto al año 2000. Sin embargo, el 2018 marca el cuarto año consecutivo en el que el hambre muestra alzas continuas.

La inseguridad alimentaria moderada o grave en América Latina se incrementó de forma considerable. La inseguridad alimentaria, medida a partir de la Escala de Experiencia de Inseguridad Alimentaria, pasó de 26,2% a 31,1% entre los trienios 2014-2016 y 2016-2018. Este aumento produjo que más de 32 millones de personas se sumaran a los casi 155 millones que vivían en inseguridad alimentaria en la Región en 2014-2016.

La Región ha mostrado progresos significativos en la reducción de la desnutrición infantil. El retraso en el crecimiento en niñas y niños menores de 5 años se redujo de 16,7% a 9% entre 2000 y 2018 y la emaciación infantil se ubica en 1,3%. En ambos casos, la Región se encuentra sensiblemente por debajo de las prevalencias mundiales de desnutrición de niñas y niños.

De la misma manera, señala que la alimentación poco saludable es uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades no transmisibles, (cardiovasculares, diabetes, asma, obesidad, hipertensión, etc.), junto con el sedentarismo y el consumo de tabaco y alcohol. Sumado a lo anterior, otro factor de alto riesgo se basa en los bajos consumos de cereales integrales, semillas, verduras, frutos secos y un elevado consumo de sodio.

Por otro lado, esta situación se asocia a la influencia de la crisis que viven a diario las familias como la falta de empleo; la desocupación y el subempleo ha incrementado la pobreza extrema y el poder adquisitivo es cada vez más bajo, la escasa educación alimenticia y poco dinero que llevan los estudiantes a la institución. En este sentido, la institución educativa ha promovido alimentos nutritivos en la tienda escolar; sin embargo, la selección de los estudiantes en la mayoría de casos son golosinas y productos con poco valor nutritivo.

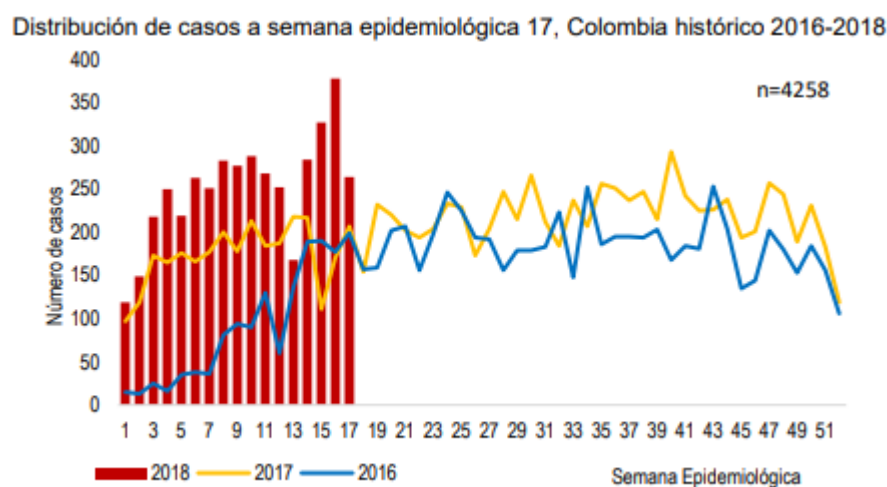
En Colombia, la desnutrición continúa afectando a la población infantil, según Corredor (2011) el estudio del Centro de Investigaciones de la Facultad de Economía de la Universidad de los Andes, reporta:

En Colombia más de 500.000 niños, el 13% de la población infantil del país padece de desnutrición crónica y los departamentos con mayores niveles de desnutrición en los niños del país, son Boyacá y Nariño, con una proporción del 20% (Ramírez, 2009). A lo anterior se le añade que, en Colombia, en una cuarta parte de los departamentos, se encuentra el 25% de la población en pobreza extrema, estos son Tolima, Cauca, Nariño, Huila, Córdoba y Boyacá. (Vallejo, 2008).

En Colombia los resultados de la Encuesta Nacional de Demografía y Salud sobre la situación nutrición (ENSI, 2015) reportó que los comportamientos alimentarios y de estilo de vida de los escolares de seis a doce años del 2010 al 2015 aumento en 56% poniendo en riesgo a los

escolares a padecer obesidad y aumentar los factores en la adquisición de enfermedades no transmisibles.

Según el reporte del Boletín Epidemiológico del Instituto Nacional de Salud de Colombia, BES (2018) señala que “los niños menores de cinco años presentan desnutrición aguda en 4.258 casos notificados, que comparado con el con el histórico de los años 2016 y 2017, se encuentra un incremento significativo” (p.2). A continuación, se presenta la gráfica de acuerdo al boletín.



Fuente. (Salud, 2018)

También reporta, en cuanto a los casos inusuales notificados que, en los departamentos de Vaupés, Arauca, Meta, Cauca, Casanare y Tolima, la desnutrición aguda, moderada y severa aumento y en el departamento de San Andrés y las ciudades de Barranquilla y Cartagena se notó una disminución de acuerdo con el histórico 2016 – 2018.

En el Departamento de Boyacá, según el Departamento de Estadística Nacional DANE (2016) se registró tendencia del aumento de defunciones por desnutrición entre las edades de 5 a 62 años de 4.4 por 100.000 habitantes” (p.24). Lo que indica que una deficiente alimentación durante la infancia y años escolares tiene repercusiones irreversibles que impactan, tanto en el

individuo a lo largo del ciclo de vida como en la sociedad en general. Debido a la desnutrición los niños se hacen más vulnerables a las enfermedades, tienen bajo desempeño en la escuela, lo que en el futuro se traduce en baja productividad del recurso humano y por lo tanto, a tener ingresos bajos, convirtiéndose esta situación en un círculo vicioso que conlleva repetir las condiciones de pobreza que está entre las causas principales de la mal nutrición.

Según lo expuesto por la Secretaria de Educación de Sogamoso en el informe sobre el Sistema de Vigilancia Alimentaria y Nutricional de Boyacá (2018) reportó cifras de desnutrición crónica de 18%, desnutrición aguda del 5%, casos que se ubican en las zonas rurales principalmente y en la urbana con un 2% en instituciones educativas.

La Institución Educativa Francisco de Paula Santander, ubicada en el municipio de Sogamoso, departamento de Boyacá, perteneciente al sector público y en la cual alberga aproximadamente 700 estudiantes, no es ajena a la problemática de la falta de hábitos para la nutrición especialmente en los niveles de primaria, en esta IE se reportaron cinco casos de bajo peso con desnutrición leve en el año 2017 y en el 2018 se reportaron ocho casos, los cuales fueron asignados a la Secretaria de Salud del Municipio y se vincularon al programa de seguridad alimentaria PAE, el cual funciona hace aproximadamente diez años en el municipio.

Uno de los efectos negativos de poseer hábitos alimenticios inadecuados es la desnutrición, según Rapaport (2005) afirma que la desnutrición da lugar a diferentes problemas, entre los que destacan los siguientes:

Deterioro de la salud, porque disminuye la capacidad inmunológica del organismo, facilita las infecciones, que a su vez disminuye la absorción de nutrientes, dando lugar a un círculo vicioso, retraso en el crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes, sobre todo por el insuficiente

consumo de calorías. Disminuye la capacidad intelectual y de aprendizaje, que se manifiestan incluso antes de otros síntomas de carácter físico, reduciendo el potencial del escolar y su crecimiento y desarrollo futuro afectando su calidad de vida de los niños. Reduce la capacidad de trabajo, muestra debilidad física y otras enfermedades derivadas de la desnutrición provocando una disminución del rendimiento escolar. (p.45)

Lo que impacta no solo el estado físico del estudiante, sino el desempeño académico en la escuela, según Cruz (2005), indica que debe adoptar una visión amplia y crítica del rendimiento escolar pues forma parte del proceso escolar articulado con la historia socio familiar e individual de los sujetos.

Por otra parte, la educación entendida como proceso continuo e integral del ser humano, desde que nace hasta que muere y que, a la vez, se dirige a alcanzar metas y objetivos (Quintana, 1993), este aspecto en la vida de los seres humanos que se desarrolla desde el hogar, ya que este es el primer escenario en el cual las personas procesan la información que tienen a su alrededor y de está adquieren el conocimiento, costumbres y cultura, por ello la familia, como primera institución educativa, tiene importancia de primer orden en el proceso de formación integral y hábito nutricional de los niños en la primera infancia, debido a su función y colaboración (Dolto, 1999).

1.1.1 Pregunta de investigación

¿Cuáles son los factores de riesgo en los hábitos alimentarios en el grado primero de la Institución Educativa Francisco de Paula Santander?

1.2 Justificación

Los niños desde el momento de su gestación y nacimiento tienen derecho a la vida, al buen trato, a la atención en salud, a una buena educación familiar, protección y una alimentación

adecuada; para tal efecto, el Estado ha desarrollado políticas públicas, enmarcadas en espacios institucionales para el fortalecimiento o desarrollo en la atención de las necesidades de alimentación y formación de los niños, como se evidencia en la estrategia de Cero a Siempre, de la Comisión Intersectorial de Primera Infancia del Gobierno Nacional de Colombia, (2012) donde aseguran que si bien el desarrollo humano es un proceso continuo que se da a lo largo de la vida, las bases sobre las cuales se irá complejizando las capacidades, habilidades y potencialidades humanas se sientan en los primeros años. Además, esta estrategia gubernamental enfatiza en que el mayor número de conexiones cerebrales, desarrollo del lenguaje y hábitos, como el nutricional, empiezan a generarse desde el periodo perinatal y aún en más alto nivel, antes de que los niños y niñas ingresen a su etapa formal de escolarización.

En el contexto de la educación alimentaria y nutricional, el ser humano desde que nace y durante toda su vida, está recibiendo una serie de normas de conducta y refuerzos positivos con el propósito de aprender a seleccionar el consumo de alimentos que le permitan nutrirse y progresar en el crecimiento. Adicionalmente, influyen las prácticas alimentarias desde la familia, pues llevan consigo una carga de sus propias costumbres y cultura. Es así como el ser humano adquiere una consciencia sobre la importancia de la primera necesidad y desde allí se valora la cultura alimentaria.

Según, (De la Cruz, 2015) argumenta sobre la importancia de la educación en alimentación en la adquisición de los hábitos nutricionales, al respecto dice textualmente lo siguiente:

la Educación en Alimentación y Nutrición debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor consciencia

sobre las múltiples funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; y el énfasis que la educación debe asumir, sobre todo en la infancia, en el fomento de conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación. (p.162)

Revisar la relación entre educación y nutrición resulta de suma importancia en este trabajo, porque significa analizar el tema de los hábitos alimenticios desde la perspectiva educativa es decir hasta qué punto poseer alguna competencia y conocimiento sobre el componente nutricional puede tener efectos en los hábitos alimenticios y en la prevención de factores de riesgo asociados las practicas alimenticias de los hogares.

Por este motivo, es necesario realizar un estudio que indague sobre estos factores influyen en los hábitos alimentarios, ya que en función de los resultados obtenidos se podrán establecer políticas educativas y programas para la Institución Educativa Francisco de Paula Santander, articulados a su proyecto educativo que permitan contribuir a mitigar estos factores que pueden afectar en un futuro a los niños y niñas de primero de primaria en su salud.

Por otra parte, la investigación servirá para tomar acciones pedagógicas sobre aspectos que conciernen a el abordaje de la familia como un agente activo socializador de hábitos y practicas alimenticias y promotor del mejoramiento de la calidad educativa, la tarea es de todos, porque la labor educativa no solo se da en las aulas escolares, sino que tiene sus bases en la investigación como fuente de información para fomentar una cultura en el aspecto de la salud de sus estudiantes, desbordando los asuntos estrictamente pedagógicos y entrando en el campo de la prevención para favorecer el futuro académico de los niños y niñas que inician su etapa escolar.

El estudio constituirá una alternativa para afrontar el problema alimentario y el estado nutricional de los estudiantes y de otros que se ubiquen en lugares con similares características, así mismo, contribuirá al mejoramiento del proceso enseñanza aprendizaje de los niños.

Teniendo en cuenta lo anterior, se hace necesario realizar la presente investigación orientada hacia la pedagogía familiar aplicada en el aspecto nutricional de un grupo focalizado de niños de primaria que presentan índices de desnutrición. Este proyecto aporta una información valiosa porque en la Institución Educativa no se ha realizado una investigación que permita identificar los factores que inciden en las carencias nutricionales de los estudiantes involucrando a los padres de familia como uno de los actores fundamentales en los hábitos alimentarios de los niños y niñas, de esta misma manera los docentes, cuya labor pedagógica también tiene en cuenta el desarrollo integral de los escolares. De esta manera, se quiere aportar a las familias de la Institución información que permita empoderar a la comunidad en la comprensión y manejo eficaz de la nutrición en el corto plazo y de esa manera contribuir en la formación de ciudadanos capaces de asumir retos ante las problemáticas como esta que día a día son más globalizados.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Identificar los factores de riesgo en los hábitos alimentarios de los estudiantes de primero de primaria de la Institución Educativa Francisco de Paula Santander, Sogamoso

1.3.2 Objetivos específicos

- Diagnosticar las prácticas de los hábitos alimentarios de padres de familia en los hogares de los estudiantes de grado primero a través de una entrevista.

- Caracterizar que factores de riesgo se encuentran asociados a la nutrición de los estudiantes de primero de primaria.
- Analizar los factores de riesgos concernientes con las prácticas culturales de hábitos alimentarios en los hogares de los niños de primero primaria

2. Estado del Arte

El presente apartado expone estudios que se han realizado en el tema específico de hábitos nutricionales y estrategias pedagógicas, en este proceso se seleccionaron fuentes de información a través de bibliografía científica de tesis, proyectos, artículos y publicaciones que han tratado diversos aspectos de esta temática y que enriquecen el conocimiento y la producción académica.

2.1 Estudios de nivel Internacional

A nivel internacional mencionamos la investigación de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe – CEPAL, con el Programa Mundial de Alimentos (PMA) y con organismos de las Naciones Unidas miembros de la Alianza Panamericana por la Nutrición y Desarrollo, y asistencia técnica realizada para el Comité Andino Seguridad y Soberanía Alimentaria, sobre la nutrición de los infantes escolares de 5 a 9 años CEPAL (2017), se concluyó que el 87% de los estudiantes adolescentes en los colegios tienen malos hábitos alimenticios, principalmente debido a factores socioculturales, por lo cual proponen formar o promover nuevos comportamientos nutricionales en las familias, debido a que cada día crece más la pobreza y el analfabetismo en la salud (p.42)

En relación con los hábitos sobre consumo de alimentos saludables un estudio exploratorio realizado por UNICEF (2015) concluyó que el 31% de los kioscos escolares no promocionan los alimentos saludables” (p.24). Siendo este un factor de riesgo ya que los estudiantes tienen acceso a alimentos que pueden no contribuir a una nutrición acorde a las necesidades de cada sujeto, debido a que la toma de decisiones no siempre se sitúa en la valoración del consumo de alimentos que aporten a la nutrición del cuerpo, sino a aquellas comidas atractivas al gusto que muchas veces ocasionan graves perjuicios al organismo.

Por otro lado, análisis macroeconómicos a nivel mundial, han afirmado que los procesos de desarrollo, están vinculados con el crecimiento económico (Reinert, 2002), y anclados al incremento del capital humano, el cual es igual de importante o superior al incremento del capital físico, hecho no priorizado; por lo tanto, los niveles de pobreza cada día van en aumento (Martin, 1991, p.43). Los economistas concuerdan en que el crecimiento económico debe verse reflejado en el aumento de la calidad de vida de las personas; por tanto, no puede haber crecimiento económico cuando la violencia, la pobreza y el hambre son el flagelo de millones de vidas humanas, por lo cual no debe equipararse el crecimiento de la renta nacional con un crecimiento en el bienestar humano (Tapia, 2013, p.56).

En este sentido los procesos de desarrollo humano no deben vincularse en los modelos o análisis económicos con los de crecimiento económico, es decir crecimiento económico no repercute, como dicen los economistas, automáticamente en desarrollo humano, esa es la falacia del capitalismo, pensar que desarrollo económico es igual a desarrollo humano de la población.

En el informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) del 2010, se registraba que en el año 2009 el número de personas con subalimentación era de 1.023 millones (FAO, 2010), cifra superior a la presentada en el periodo de 1990 a 1992, que era de 1.010 millones, y que para el periodo de 2014 a 2015 se encuentra en 794 millones de personas subalimentadas, mostrándose una reducción del 22,3% (FAO, 2015). A pesar de que la FAO había previsto en sus proyecciones para el año 2016 que se reduciría a la mitad esta cifra, lo cual indica que el cumplimiento del objetivo de reducir el hambre en el mundo no se logró.

El efecto de la poca adquisición de alimentos nutricionales para el consumo en los hogares trae como consecuencia el retraso del crecimiento en los niños impidiendo un desarrollo normal

que deja secuelas muchas veces irreversibles para su desarrollo posterior, tales como no llegar a su altura completa y su cerebro no desarrollarse hasta su pleno potencial cognitivo. La UNICEF (2016) reporta en su informe anual que, en todo el mundo, aproximadamente 155 millones de niños menores de 5 años sufren de retraso en el crecimiento. Estos niños comienzan sus vidas con desventajas marcadas: se enfrentan a dificultades de aprendizaje, dificultades en la escuela, ganan menos como adultos y enfrentan barreras de participación en sus comunidades. En el 2016, casi 52 millones de niños menores de 5 años presentaron subnutrición y 17 millones fueron severamente malnutridos. Además, hay una cara emergente de la malnutrición en relación al sobrepeso y obesidad.

A nivel académico el estudio de Magister por Castillo (2017) titulado: influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de Murcia – España. La investigación trata de evidenciar el impacto de una alimentación saludable en el rendimiento escolar a través de la implantación de un régimen alimenticio saludable en instituciones educativas de la región de Murcia. Entre sus conclusiones hace referencia a la importancia de la intervención de profesionales en nutrición en el ámbito escolar enfocado en generar diversas actividades para la favorecer la adquisición de hábitos alimenticios saludables con el propósito que tanto como padres de familia y docentes puedan modificar las concepciones erróneas de nutrición y que pueden afectar la salud de los infantes.

Considerando las conclusiones del anterior estudio en el cual se resalta el planeamiento de intervenciones pedagógicas para capacitar tanto a profesores como a padres de familias, tiene una relación directa con el presente estudio, porque al evidenciar el efecto positivo de los hábitos alimentarios en el rendimiento escolar, verifica que la realización de la investigación aporta de manera significativa al abordaje del tema sobre adquirir conocimientos adecuados en nutrición en

la cual se involucre la comunidad educativa, ya que estas acciones son útiles para la identificación de factores que influyen en la conducta de consumir alimentos portadores de nutrientes que garantizan una buena salud para toda su vida. De la misma manera, es relevante tener información sobre los hábitos de las familias ya que son las primeras fuentes de la adquisición de hábitos alimenticios en aras del cuidado de la salud y si al conocer que aspectos influyen se puede plantear acciones para poder intervenir sobre los efectos negativos que generan en la salud de los niños y niñas.

El estudio realizado por García (2016) en cual presenta los resultados de una investigación en los hábitos nutricionales de los estudiantes de primaria en instituciones públicas de los poblados de Madrid – España. Esta tesis de nivel doctoral hace referencia al cambio veloz de los hábitos alimentarios en los niños y niñas de ciclo primaria, debido factores que influyen en las familias de bajo recursos y que por lo general adolecen de una orientación en los alimentos que aportan un valor nutricional indispensable para el desarrollo y crecimiento de los infantes. Dentro de las conclusiones resalta que se ha dejado de consumir frutas, verduras y carnes para dar paso a la ingesta de golosinas, comida rápida y un alto nivel de cambio en la preparación, horario de consumo y cantidad de alimentos en el desayuno y cena. Esta realidad dista de una dieta balanceada que permita procesos adecuados para el cuidado de la salud desde temprana edad.

El aporte del anterior estudio al presente proyecto se precisa en los cambios de los hábitos nutricionales desde edades tempranas, ya que existen factores culturales que influyen en las prácticas alimenticias, a pesar que existen alternativas para mantener una dieta equilibrada esta depende de aspectos como la disposición de la economía en las familias para adquirir alimentos necesarios y de calidad, constituyéndose como situaciones que afectan directamente a los

estudiantes en el crecimiento y desarrollo adecuado, así como también en la reducción de riesgos en enfermedades como la obesidad o la desnutrición.

De la misma manera el estudio por Díaz y Aguilar (2010) sobre los hábitos alimentarios, estado nutricional y rendimientos escolar de estudiantes de nocturna en Potosí y Tupiza, Bolivia, en el cual ponen en evidencia que debido a que Bolivia es un país que presenta un elevado nivel de pobreza la cual está asociada a diversos factores políticos, económicos y culturales. Aunado a esta problemática se suma la incipiente información acerca la seguridad alimentaria nutricional y el derecho humano a la alimentación adecuada aspectos que no se encuentran contemplados en el sistema educativo de Bolivia. Esta situación ha contribuido a un estancamiento del progreso en los hábitos alimentarios en la población que no sólo se le atribuye a la situación de pobreza, sino también a otros aspectos como la separación de familias, migración, al bajo acceso a una alimentación incapaz de cubrir necesidades mínimas de sobrevivencia, que vienen originando un estado de inseguridad alimentaria, afectando a las personas con menor capacidad de estabilidad laboral y educación.

El anterior estudio permite mostrar que existe una relación directa con los hábitos alimentarios, el rendimiento académico y los factores que influyen en la seguridad alimentaria, siendo estos aspectos importantes en el desarrollo cultural y social de un país que en la educación carece de políticas adecuadas para mitigar los riesgos de la desnutrición, el sobrepeso, enfermedades no transmisibles, entre otros, con el propósito mejorar la calidad de vida de las personas.

La investigación como la de Flores, (2014) en su tesis de maestría titulada: Incidencia del Programa Social Juntos en los niveles de desnutrición crónica de los beneficiarios menores de cinco años. Estudio realizado en la Universidad Cesar de Vallejo – Perú, en la cual expone las

siguientes conclusiones: que una mayor intervención del programa determina que los hogares realicen sus controles de peso y talla de los menores de cinco años en el puesto de salud, ya que es una condición del programa JUNTOS, lo que ha contribuido que se reduzca la desnutrición crónica en los menores beneficiarios, también se observó que el nivel de conocimiento en alimentos nutritivos y ricos en vitaminas, por parte de los jefes(as) de hogar, influye para la reducción de la desnutrición crónica.

2.2 Estudios a nivel Nacional

Se presenta el estudio por Ortégón, Ruíz y Cortes (2019) titulada: Promoción de los Estilos de vida saludable en la comuna dos de Villavicencio. Universidad de los Llanos. La investigación fue soportada por la propuesta metodológica a partir del Ministerio de Educación Nacional (EPEVS) y el Ministerio de Salud mediante cinco etapas, identificación de los miembros de mesa de trabajo, elaboración de análisis institucional en estilos de vida saludable, en dos aspectos hábitos alimenticios y actividad física, se priorizo la problemática en las prácticas de costumbres en el consumo de alimentos y actividad física, posteriormente se interviene en el aula con un proyecto pedagógico, su ejecución, seguimiento y evaluación. Se concluyó que las estrategias para la comunidad dos de Villavicencio forman parte de los proyectos transversales de las Instituciones educativas, por lo tanto, su implementación requiere de un compromiso por parte de las directivas y docentes para poder llegar a los estudiantes y padres de familia, para mejorar las prácticas de alimentación y actividad física.

El anterior proyecto, es relevante ya que dentro de los estilos de vida saludable se encuentran los hábitos alimentarios como una práctica que se considera relevante para reducir los riesgos de sufrir enfermedades no transmisibles como la obesidad, desnutrición entre otras. Estos

conocimientos que también forman parte de proyectos transversales para brindar al estudiante una educación integral, pues no solo se trata de la parte cognitiva, sino de sus percepciones del mundo, las interacciones con las personas y la adquisición de hábitos a través de la cultura y el conocimiento de los estilos de vida saludable para llevar una ruta que permita implicar a todos los actores de la comunidad en beneficio de los estudiantes, con el último propósito de transformar y atender las necesidades de toda una comunidad que requiere solucionar el problema del abandono de la actividad física y la tendencia a consumir alimentos de poco aporte nutricional.

El estudio realizado en el nivel de maestría por Ramos (2018) titulado: Objeto virtual de aprendizaje en el proceso enseñanza del concepto de nutrición, presentado en la Universidad Nacional de Colombia, Bogotá. La problemática se detectó en el grado séptimo en el exagerado suministro energético que prevalecía en la actividad física, causando obesidad y al mismo tiempo desnutrición. Se concluyó que debido a la debilidad de la toma de decisiones al seleccionar alimentos los estudiantes tendían a la obesidad y desnutrición se involucra al padre de familia ya que representa un factor que influye en la conducta de los jóvenes, para ello se realizaron actividades usando la tecnología, cuyo resultado permitió fortalecer los conocimientos sobre consumo de alimentos y su valor nutritivo apuntando a la formación de un individuo íntegro, autónomo y reflexivo sobre su propio cuidado de la salud.

El anterior estudio demuestra que los hábitos alimenticios son un aspecto importante en la salud, como una práctica social y se debe tener en cuenta a los padres de familia ya que son una influencia directa en la selección de los alimentos en los estudiantes, lo cual aporta al presente estudio ya que con el acompañamiento del padre de familia los docentes pueden reforzar la promoción de los hábitos alimenticios y de esta manera apoyar el cambio de actitud con el propósito de aumentar la capacidad para el autocuidado de la salud.

La investigación realizada por Montoya (2017) titulada: Las redes sociales virtuales y su influencia en los hábitos saludables de alimentación y ejercicio, en los jóvenes universitarios en la ciudad de Cali - Colombia. Universidad Pontificia Javeriana. Magister en Comunicación. El problema se encontró en los escasos hábitos alimenticio de estudiantes universitarios, debido a los roles que asumen en los estudios superiores y la influencia de las redes sociales en los estilos de vida saludable. La investigación con enfoque cualitativo, trabajo analítico descriptivo, permitió verificar que la influencia de medios masivos de difusión en comidas rápidas son contenidos que llevan a los jóvenes a modificar sus gustos alimenticios y ejercicio, siendo este un factor preponderante que requiere advertir desde temprana edad orientar a los escolares sobre la nutrición y las comidas de paquete para mitigar la aparición de enfermedades intransmisibles que representan un problema de salud a nivel mundial.

De acuerdo a los resultados del estudio anterior, se muestra que la capacidad de aprendizaje se desarrolla en el aula de clase, por lo tanto, aporta al proyecto sobre la labor de las instituciones educativas en aumentar la capacidad de reflexión, critica y toma de decisiones desde los cursos más pequeños, cuyo propósito es orientar acciones para dar el conocimiento a la comunidad educativa sobre los peligros de que representan los hábitos alimenticios en una sociedad de consumismo.

Por otra parte, el estudio realizado por Ducura (2012) de la Universidad del Rosario en la Facultad de Administración; asegura que la desnutrición infantil y la pobreza se encuentran asociadas y estas a su vez son determinantes sociales y económicas de la niñez que padece bajo peso. Concluye que es necesario crear escenarios propicios para el adecuado desarrollo de la

primera infancia y de esta manera contribuir con la superación de la pobreza en el marco de sistemas sanitarios equitativos.

De igual manera, aporta una descripción de las características socio-económicas y un análisis de posibles asociaciones entre estas y el bajo peso infantil de una muestra de infantes de uno de los sectores de mayor vulnerabilidad y pobreza de Bogotá (Colombia). La tasa del bajo peso infantil en la muestra del estudio, es más alta a la presentada en Bogotá y Colombia (8.5%, 2.9% y 3.4% respectivamente). Al realizar el análisis de las posibles asociaciones entre el bajo peso y las variables de estudio, se evidencia que las relaciones son débiles entre la primera y las segundas, siendo la condición de desplazamiento la que mayor asociación positiva presenta con la deficiencia nutricional seguido del rango de edad entre los 25 y 36 meses.

Así mismo, el estudio realizado por Herber (2013), en su tesis de maestría denominada, Nutrición Infantil y Rendimiento Escolar, publicado en la revista por el VIII Congreso y Nutrición y Dietética realizado por la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Valle de Cali Colombia, en el argumenta que un niño que padece desnutrición crónica en sus primeros años, que presenta retardo de crecimiento y desarrollo, atraso en su desarrollo cognitivo, y su rendimiento escolar, se ve afectado en forma negativa en alguna forma e intensidad. El estudio concluye que es muy importante mantener una óptima nutrición en el niño, prevenir la enfermedad y asegurar el desarrollo del potencial genético de cada individuo, mediante acciones de autocuidado y promoción de la salud, que empiecen desde el momento de la concepción y continúen durante todo el periodo del crecimiento y desarrollo del niño, el estudio contribuye directamente con el proyecto que vamos a realizar ya que existe un sinergismo entre el entorno social del niño y su estado nutricional, el medio social del niño y su estado nutricional tienen un efecto muy

importante en su desarrollo intelectual, con relación al niño que estos dos aspectos están divorciados.

2.3 Estudios a nivel regional

La investigación a nivel de Magister presentando por Girón y Plazas (2019) titulada: Los hábitos alimenticios en la familia y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas del preescolar del centro educativo rural de Trinidad – Casanare. El estudio se centró en identificar la influencia de la familia en los hábitos alimenticios de los escolares de preescolar, el cual se encontró que las prácticas culturales en la preparación de alimentos comprometían el crecimiento y desarrollo de los infantes. La entrevista padres permitió precisar que las carencias de servicios públicos y las condiciones de pobreza son aspectos que afectan la salud y perjudican el desarrollo normal de los infantes, además de estos factores las costumbres en el consumo de alimentos son las más preponderantes en el momento de la selección de una dieta ya que son las conductas que desde pequeños aprenden, por otra parte, la higiene y el cuidado de la salud.

El anterior estudio relaciona los hábitos alimenticios como prácticas sociales, lo cual evidencia que existe una influencia de los cuidadores de los niños, porque ellos son los que ofrecen las condiciones del desarrollo en los niños. Por otra parte, otros factores que los afectan son la pobreza, el desempleo y el poco acceso a la disposición de alimentos para la nutrición.

Según el estudio de López, Torres y Gómez (2017) denominado la alimentación escolar en las instituciones educativas públicas de Colombia, tuvo como objetivo determinar si los productos alimenticios que se venden en las tiendas escolares de las instituciones educativas públicas de Colombia, cumplen con los estándares y obligaciones prescritas en la ley 1355/2009 que adoptó medidas de prevención y atención frente a la obesidad y las enfermedades crónicas no

transmisibles. La investigación se soportó sobre los reportes del grupo de investigación Nuevas Visiones del Derecho de la Universidad Sur colombiana y financiada por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y el Observatorio del Derecho a la Alimentación en América Latina y el Caribe. Para este proceso se usó el enfoque mixto para el tratamiento de la información de las respuestas de los derechos de petición allegados a cada institución educativa, en cuanto a lo cualitativo se desarrolló en el análisis del contenido de las políticas públicas de los departamentos municipios y colegios.

Los datos que se recopilaron reportan que actualmente 24 departamentos no tienen políticas públicas alimentarios y 8 que si las han implementado. En el departamento de Boyacá para el año 2019 se estableció el Comité interinstitucional para el desarrollo del Plan de Seguridad Alimentaria y nutricional con enfoque de derechos humanos. En cuanto a las instituciones educativas de las 121 seleccionadas, se recibieron 40 respuestas, de las cuales 14 afirman tener una política de alimentación saludable, con base en lo ordenado en la ley 1355/2009, desarrollando actividades que se reflejan ejerciendo un estricto control sobre las tiendas escolares. Por su parte, 26 instituciones educativas respondieron aseverando que no tenían ninguna política pública, plan o acción asociada con dicha normativa.

Una de las instituciones que respondió del departamento Boyacá fue El Colegio de Boyacá de Tunja, el cual implementa programas, planes o acciones en el marco de la ley 1355/2009, cuyo objetivo es ejercer el control sobre lo que se vende en las tiendas escolares, centrando sus esfuerzos en los productos que aportan nutrientes a la salud de los estudiantes, así mismo ha intensificado las clases de educación física para así cumplir con un circuito tanto en alimentación como en salud física.

Por otro lado, las secretarías de educación de los departamentos por establecimiento del Ministerio de Educación Nacional El Ministerio de Educación adelantan estrategias de promoción de la ley 1355/2009 en las instituciones educativas, por ello declaro la Semana de Hábitos de Vida Saludables, desde el 2015, cuyo propósito es brindar a las entidades territoriales orientaciones conceptuales, pedagógicas y operativas para guiar a los establecimientos educativos a la construcción de proyectos pedagógicos transversales, que contribuyan al desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas de manera que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su alimentación, su crecimiento, su desarrollo cognitivo y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo. (Ministerio de Educación, 2015, p. 1).

El estudio concluyó que son pocos los departamentos que regulan la alimentación en las instituciones educativas en las tiendas escolares, centran sus esfuerzos en los proyectos PAE que desde 1936 fueron acogidos en el gobierno de López Pumarejo, controlado luego en 1968 con la creación del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), asumiendo funciones del Instituto Nacional de Nutrición para la ejecución del Proyecto de Protección Nutricional y Educación Alimentaria en Escuelas Oficiales de Educación Primaria. La vinculación al sistema de educación nacional fue a partir del 2006 como una herramienta para contribuir a incrementar la matrícula, reducir el ausentismo y mejorar la función cognitiva de los escolares. De esta manera, en la vigencia de la Ley 1450 (Plan Nacional de Desarrollo Nacional 2010 - 2014), en 2011 se estableció que el PAE se trasladara del ICBF al Ministerio de Educación con el propósito de cubrir la cobertura del Ministerio Nacional de Educación, cuya articulación fue acompañada con la participación constante del ICBF y el Departamento Nacional de Planeación (DNP). En el 2016 se expide la reglamentación para la operación de descentralización de los operadores para el suministro de los alimentos en las instituciones educativas oficiales.

Por tanto, las medidas tomadas en algunas Instituciones educativas no son tan eficaces en la reducción de factores de riesgo que representan las tiendas escolares en cuanto a las bebidas azucaradas y grasosas, estadísticas en obesidad y sobrepeso, campañas de actividad física, nutrición infantil e involucrar a las familias en estas campañas.

El estudio sobre nutrición realizado por Salud Boyacá reporta el estado nutricional de niños y niñas menores de 5 años, en cual manifiesta que hubo una disminución en la prevalencia de desnutrición en población infantil, tanto a nivel nacional como a nivel departamental, pasando Boyacá de registrarse en el año 2005 como el segundo departamento con los índices más altos de desnutrición crónica (30.9%) al octavo puesto (16.2%) bajando cerca de 14 puntos. Sin embargo, la prevalencia es aún superior a la registrada al promedio nacional (13.2%). (Gobernación de Boyacá, 2011),

Es decir, la situación de la desnutrición y los determinantes sociales de la salud en población menor de cinco años permitió evaluar las desigualdades con relación a la ubicación geográfica, análisis que va más allá de lo descriptivo y de los factores de riesgo. El cálculo de las diferencias relativas arrojó que los municipios que presentaron discrepancias estadísticamente significativas superiores con el Departamento se concentraron en las Provincias de Centro, Sugamuxi y Norte. (González, 2014, p.45).

Los trabajos de investigación sobre nutrición han sido muy importantes como aporte a la presente investigación. “Como primera medida, se ha enfatizado en que la desnutrición infantil está asociada principalmente al ámbito familiar y cómo las habilidades de los padres juegan un papel fundamental en la crianza de los hijos y la formación de hábitos nutricional”. (Valdés, 2016, p.12)

Por otra parte, se han llevado a cabo muchos estudios en salud, con el fin de analizar las causas de desnutrición infantil en diferentes contextos sociales en relación a la salud física y a la prevención de enfermedades, Coronado (2014), hace referencia a los factores asociados a la desnutrición en niños menores de 5 años, primordialmente los socioculturales y educación de la madre, económica y familiar que son los que tienen mayor influencia como causa de la malnutrición en los niños. Los conocimientos de las madres acerca del tema de nutrición son escasos debido a que la mayoría de ellas son analfabetas, lo cual no les permite darle la importancia debida al problema de la desnutrición además porque desconocen las consecuencias severas que esta condición puede traer consigo para el crecimiento y desarrollo de los niños. Además, El factor sociocultural que muchas familias adoptan en ciertas comunidades, hace que muchas veces se tomen actitudes equivocadas, entre ellos, malos hábitos en la alimentación y madres adolescentes, lo que indica que no están preparadas para formar un hogar.

Dentro de las conclusiones del estudio realizado por Romanous (2014) advierte que la nutrición y la influencia en el aspecto pedagógico en la escuela y las familias, especialmente en el nivel preescolar y la primera infancia de los niños y las niñas siguen un patrón de hábitos alimenticios aprendidos en sus hogares. En la formación de hábitos es necesaria la constancia en el hogar y uso de estrategias prácticas en la escuela para su reafirmación e interiorización. “Las estrategias didácticas creativas y desarrollo de la imaginación en los hogares y en la escuela contribuyen a desarrollar nuevas formas de enseñanza y mejoras en el aprendizaje” Romanous (2014, p.17).

3. Marco Teórico

En el transcurso de esta investigación, se resaltan temas claves que se analizan a partir de los argumentos sobre la seguridad alimentaria, la pedagogía familiar y los hábitos alimenticios, con el propósito de dimensionar el contenido con el que cada uno incide en la escuela y la familia.

3.1 La seguridad alimentaria e influencia en la cultura nutricional

Los vertiginosos cambios de la globalización han tenido un gran impacto en la forma como se consumen los alimentos visto desde las prácticas nutricionales en diversos contextos sociales, por ello hablar de la cultura alimentaria (Sandoval & Melendez, 2008) se entiende como “el estudio de las personas que se alimentan en determinados contextos históricos, económicos, políticos y sociales, como entidades que en mayor o menor medida poseen un cierto grado de libertad, y por lo mismo no son absoluta ni totalmente predecibles” (p.13).

Por lo tanto, se trata de un concepto inspirado desde la antropología sociocultural ya que se origina desde los sistemas sociales y sus prácticas en el consumo de alimentos. La relación que tiene dicha cultura alimentaria con la seguridad alimentaria está enmarcada por este concepto, porque (Sandoval & Melendez, 2008), expone que:

Parte del sistema sociocultural de la alimentación contemporánea, con una dimensión estructural y una dimensión simbólica. Desde esta misma perspectiva, la seguridad alimentaria sería un proceso objetivo y subjetivo, pues ordenaría socialmente una situación que afecta al sujeto y respecto de la cual los sujetos actúan. Los actores podemos llegar a incorporar a la inseguridad alimentaria como parte de nuestra identidad sociocultural, dando cuenta de las características del proceso sujeto - sociedad. (p.16)

López, Torres y Gómez (2017) señalan que la seguridad alimentaria es la que posibilita al ser humano contar con las oportunidades para acceder a alimentos de calidad, que proporcione y satisfaga las necesidades nutricionales para su supervivencia y es catalogada como el derecho humano a la alimentación.

Así mismo la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO (2010) proporciona asistencia a los gobiernos para diseñar y ejecutar un plan de estudios sobre educación nutricional que se ajusta a los problemas y necesidades nutricionales de cada país, señala que la seguridad alimentaria debe seguir un enfoque global para enfrentar los problemas de la desnutrición en todos los contextos muy especialmente en la familia y en la educación por ello se suministra orientaciones paso a paso acerca de cómo desarrollar un plan de estudios sobre educación nutricional exhaustivo, basado en la premisa de que la dieta y la salud son, antes que nada, una forma de vida que el niño aprende en todos los contextos de su existencia.

Por consiguiente, la seguridad alimentaria tiene dimensiones sociales y culturales que se asocian para la disposición del acceso a los alimentos, es decir, la existencia y la oferta de alimentos producidos. De la misma manera, tiene vínculo con el acceso económico y físico a los alimentos, referido a que los hogares cuenten, no solo con la oferta sino con las condiciones tanto económicas, sociales y culturales para lograr abastecerse con suficiencia y calidad; otro aspecto que incide se relaciona con el uso y aprovechamiento de los nutrientes presentes en los alimentos, a lo que se le suma una correcta preparación, diversidad de la dieta y distribución adecuada de los alimentos en el hogar.

Por otra parte, garantizar la obtención de productos alimenticios, esta dado por la estabilidad en el tiempo de las condiciones climáticas, la inestabilidad económica y política e

incluso condicionantes culturales que pueden poner en riesgo la seguridad alimentaria; por último, se añade la dimensión de la institucionalidad, que se vincula con la corresponsabilidad multisectorial que implica actuar sobre el problema del hambre y la pobreza.

La seguridad alimentaria al ser una categoría económica y social, también se halla influenciada por la cultura, que para el caso particular se abordará desde un enfoque de la cultura alimentaria que tienen las familias para la formación de los hábitos nutricionales de los niños y niñas. De acuerdo con lo anterior, se entenderá según Cormau (2008) como cultura alimentaria:

el conjunto de valores, costumbres, tradiciones, modos de preparación, usos y formas de organizarse en función tanto de la consecución como de la preparación y la ingesta del alimento que permite la supervivencia de la especie, pero, a su vez, la construcción de identidades culturales en torno al acto de alimentarse y lo que ello conlleva (p.54).

De este modo, la cultura es un determinante social fundamental, que debe ser tenido en cuenta al momento de implementar políticas o investigaciones sobre nutrición y alimentación; los hábitos alimenticios de las poblaciones son la expresión de sus creencias y tradiciones y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria. Por ello, las costumbres que expresan la cultura se constituyen desde la alimentación en un hecho fisiológico como resultado de un proceso histórico, social, económico y político. (Marín, Álvarez y Rosique, 2004).

También, Beth y Colette (2010) en una investigación afirman que:

La influencia que ejerce las costumbres socio-culturales, económicos, hábitos alimentarios familiares, los medios de comunicación y la industria, en las prácticas alimentarias y estilos de vida en los niños escolares, los cuales de uno u otra manera podrían inferir en la adopción de comportamientos, creencias, gustos alimentarios. (p.34)

Los patrones culturales de las familias son los que permiten una visión de lo que significa en la práctica y cotidianidad de las familias lo que es una adecuada nutrición infantil, según Redondo (2015) señala que la nutrición además de requerir una planificación sólida y articulada entre el sistema de salud, educativo y económico principalmente, para la formulación de acciones que permitan elevar la calidad de vida de la primera infancia y logren su pleno potencial físico, mental y afectivo, para la obtención de ciudadanos que permitan el crecimiento académico, económico, político y cultural de la nación que habitan.

Desde una perspectiva de la inadecuada nutrición, según Vidal (2018) la desnutrición tiene un origen multi-causal, de ahí la importancia de la interdisciplinariedad al momento de abordarla, evitando su análisis solamente desde un punto de vista clínico-médico; las alteraciones que se generan a nivel del sistema nervioso, los procesos conductuales, cognitivos, sociales y emocionales son causados, además de la carencia o escasa disponibilidad de alimentos, por hábitos alimentarios inadecuados, problemáticas familiares, como el inadecuado vínculo madre-hijo, disponibilidad y desarrollo económico familiar y el acceso a servicios médicos de forma oportuna y precisa.

3.1.1 Factores determinantes de la inseguridad alimentaria

La inseguridad alimentaria es entendida como el conjunto de factores que colocan en riesgo el acceso a los alimentos de manera particular en cada una de los territorios que esencialmente poseen diversas características productivas, de transporte y de ambientes. Por ello, uno de los factores determinantes como “la desnutrición como enfermedad de origen social, es el resultado de la inseguridad alimentaria y nutricional y afecta principalmente a menores de 5 años. Se caracteriza por el deterioro de la composición corporal y la alteración sistémica de las funciones orgánicas y psicosociales (MSPS & UNICEF., 2015)

Se considera la desnutrición como las manifestaciones de carencias específicas de diversas formas. (UNICEF, 2011)

Peso Bajo para la Talla o Desnutrición Aguda: Está asociada a una pérdida de peso reciente y acelerada u otro tipo de incapacidad para ganar peso dada en la mayoría de los casos, por un bajo consumo de alimentos o la presencia de enfermedades infecciosas. En cuanto a la Desnutrición global aguda (GAM en inglés) se trata de medición del estatus nutricional de una población que se utiliza con frecuencia en situaciones de refugiados por largos periodos. Conjuntamente con la tasa de mortalidad cruda, es entre los indicadores básicos para evaluar la severidad de una crisis humanitaria.

Retraso del Crecimiento: También conocida como desnutrición crónica está asociado a problemas prolongados y persistentes (de larga duración) que afectan negativamente el crecimiento infantil.

Deficiencias de micronutrientes: Se producen cuando las personas no tienen acceso a alimentos fuentes de éstos tales como frutas, verduras, carnes y alimentos fortificados; en general, se debe a su alto costo o no están disponibles a nivel local. Las deficiencias de micronutrientes aumentan el riesgo de presentar enfermedades infecciosas y de morir por diarrea, sarampión, malaria y neumonía; las cuales, a su vez, son las 10 principales causas de morbilidad a nivel mundial. (World Health Organization, World Food Programme, UNICEF, 2007, pág. 1)

Otro factor determinan del crecimiento y desarrollo óptimo en un niños se componen de factores que operan a diferentes niveles de la causalidad; van desde los determinantes socioeconómicos y políticos más distales, al nivel próximo en el cual los alimentos, la enfermedad y la atención tienen papel crucial (Black, R.et.al., 2013, p. 434).

Teniendo en cuenta lo anterior, la desnutrición se considera como el resultado de un conjunto de factores originados por causas inmediatas, causas subyacentes y causas básicas. En este sentido la desnutrición es el resultado de la ingesta insuficiente de alimentos (en cantidad y calidad), la falta de una atención adecuada y la aparición de enfermedades infecciosas (MSPS & UNICEF., 2015).

El riesgo de la falta de medios de subsistencia determina el nivel de vulnerabilidad de un hogar a la inseguridad en materia de ingresos, alimentos, sanidad y nutrición. Por consiguiente, “la subsistencia es segura cuando los hogares tienen la propiedad, también segura, de los recursos y de sus actividades lucrativas y el acceso a ellos, en particular reservas y bienes, para aliviar los apuros y hacer frente a los imprevistos” (Frankerberger y Castón, 2009, p.33).

De acuerdo a Millan (2017) la pobreza es un factor determinante de la inseguridad alimentaria crónica en los hogares” (p.12). Los pobres no tienen medios o derechos suficientes para asegurarse el acceso a los alimentos, aunque estén disponibles en los mercados locales o regionales. Además, los pobres son vulnerables a sacudidas que pueden hacerles caer en la inseguridad alimentaria temporal o transitoria. “La capacidad en los hogares para adquirir alimentos suficientes se puede ver afectada por acontecimientos que escapan a su control inmediato” (p.34). De acuerdo con lo anterior, indica que por ejemplo variaciones repentinas de los precios, guerras, deterioro de la relación de intercambio, cambios en la política nacional, plagas y deterioro de las condiciones climáticas, pueden influir en la seguridad alimentaria.

La familia y su influencia en la selección de alimentos, Cantor (2016) señala que los alimentos tienen una dimensión social y cultural muy marcada. En primer lugar es obligado señalar que los hábitos alimentarios de un individuo se configuran en el entorno familiar, se reafirman en

la adolescencia y se van modificando en la edad adulta, según sean las circunstancias personales y en este sentido, la vivienda y el entorno familiar juegan un papel fundamental. Por consiguiente, el hogar constituye el centro primario de aprendizaje del conocimiento, las prácticas y actitudes sobre alimentación y nutrición.

Por tal razón, las prácticas en la familia sobre los alimentos se condensan en los hábitos alimentarios desde temprana edad hasta llegar a etapas maduras y se ven afectados por factores sociales, culturales y económicos. Las condiciones sociales y económicas constituyen el contexto de oportunidades que determina si las personas pueden actuar y de qué manera. Las condiciones de la vivienda y el medio familiar tienen una influencia determinante en los hábitos alimentarios al igual que la urbanización y la migración.

Una de las principales consecuencias de la inseguridad alimentaria en los hogares, esta enmarcada en los esfuerzos a menudo extenuantes que se realizan en los hogares afectados para alejarla, es la causa de muchos sufrimientos humanos. La alimentación es esencial para la supervivencia y las personas que gozan de seguridad alimentaria están en general emocionalmente más seguras y en mejor situación psicológica que las víctimas de la inseguridad alimentaria. La seguridad alimentaria y una nutrición suficiente, además de insumos importantes para el desarrollo económico, constituyen en sí mismas un resultado beneficioso.

Una nutrición y salud deficientes merman el desarrollo cognoscitivo y los resultados escolares, con las consiguientes pérdidas de productividad durante la edad adulta. Una nutrición y salud deficientes en la primera infancia pueden tener consecuencias a largo plazo que afectan los rendimientos escolares posteriores de los niños. En los niños en edad escolar, las deficiencias

nutricionales son causantes en parte de la escasa escolarización, el ausentismo, el abandono prematuro y los deficientes resultados escolares.(FAO, 2013, p.124)

La búsqueda de la seguridad alimentaria puede tener también consecuencias importantes para la situación demográfica de una región, especialmente si da lugar a la migración a otras zonas (a corto o largo plazo) de las víctimas de la inseguridad alimentaria en busca de empleo e ingresos y, en casos extremos, de alimentos de socorro. Esa emigración puede tener como resultado un aumento del número de hogares en que la mujer es cabeza de familia y de la relación de dependencia de la zona de origen, así como cambios en la dinámica del mercado de trabajo. Las zonas receptoras, principalmente los barrios de tugurios urbanos, experimentan considerables problemas de seguridad alimentaria debido a la afluencia de emigrantes. (Madaleno, 2001, p.23).

3.2 Hábitos nutricionales

El concepto de hábitos parte en gran medida de las prácticas sociales que se experimentan desde la infancia. En el diccionario de la Real Academia de la Lengua hace referencia a la palabra *habitus* que significa modo especial de proceder o de conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originados por tendencias instintivas.

Para el presente proyecto toma relevancia el concepto de *habitus* desde la perspectiva social de Bourdieu, porque su visión de la estructura social objetiva coloca al sujeto en una posición en la que se entiende que es sometido un agente condicionante semejante y por ello es probable que se adquieran disposiciones o esquemas para obrar, pensar y sentir relacionados a la condición social, que a su vez determina la probabilidad de producir prácticas semejantes. (Bourdieu, 1990) expone que: “el *habitus* es el principio generador de prácticas y sistema de enclasmiento de esas

prácticas que permite construir el “mundo social representado”, dando las bases para la comprensión del “sentido común” (p.32)

Bajo este principio tanto las disposiciones como hábitos característicos de dichas posiciones, sincrónica y diacrónicas en el espacio social hacen que las personas, perciban, piensen, creen y actúen de manera parecida, siendo estas prácticas observables por sus particularidades sistemáticas que tienden a reproducirse en situaciones de acción de una misma persona.

Desde la perspectiva pedagógica el habitus, al ser estructura incorporada, es un sustrato de la dominación, el cual lleva consigo una jerarquización de principios que se traducen en una inculcación Bourdieu y Passeron (2001), aseguraron que la legitimidad de toda forma cultural es arbitraria; por ello, toda acción pedagógica en cualquier contexto de aprendizaje representa una forma de violencia simbólica, en tanto que arbitraria, a través de la cual se dota a las formas culturales de legitimidad, contribuyendo así la reproducción cultural a la reproducción social.

Por otro lado, los hábitos nutricionales como una práctica que se construye socialmente, por lo que resulta de importancia revisar la teoría constructivista de Vygotsky (1968) quien propone al igual que Piaget que el conocimiento de los sujetos se construye en la relación con el entorno, para Piaget este se completa en sucesivas etapas que le permiten al sujeto una especie de apropiación del mundo y la construcción progresiva de comprensiones sobre el mismo, desde las de la infancia hasta las más elaboradas en la adultez, Piaget se que se enfoca principalmente en la genesis o el origen y construcción de esas estructuras cognoscitivas en el sujeto.

Vygotsky por el contrario propone una teoría que enfatiza más en el entorno y su interacción con el sujeto, en su teoría sociocultural expresa que los niños tomaban de sus padres, cuidadores, personas cercanas incluso del medio en el que los rodea, todo conocimiento para volverlo propio

y seguir desarrollándolo. En este sentido, Ibáñez (2018) sostiene que esta teoría está relacionada con el constructivismo en la cual existen dos aspectos fundamentales:

La interacción con el ser humano en la cual los procesos cognitivos acomodan el aprendizaje social en el cual intervienen las personas que son los que observa el niño e imita y el individual el que hace propio.

El conocedor, que es aquel es orientado o dicho de otra forma el aprendizaje por tareas. Es en este punto en el que Vygotsky enuncia como la zona de desarrollo próximo en el cual al niño aprende respecto a una tarea, un proceso o un concepto. En otras palabras, la zona del desarrollo próximo está asociada a la capacidad de un individuo para realizar una labor enseñada por otra persona y en esta interacción conjunta desarrolla habilidades para resolver problemas y le permite adaptarse al mundo que lo rodea.

Además, hace referencia a la cultura en la que se desarrolla el niño y en la cual se adapta al ambiente que no tenía que ver con lo biológico, sino con los estilos de conductas que las toma como un saber propio y lo refleja en cada uno de sus comportamientos.

Ibáñez (2018), también incluye los factores sociales el desarrollo intelectual o cognitivo del niño, los cuales se suman a su ambiente debido a lo que se experimenta con los padres o cuidadores como sus gestos, su forma de comer, su manera de caminar.

De esta manera, se puede inferir que el niño toma de su ambiente, lo observado y aprendido lo interioriza y lo hace como suyo. Por razón, es indiscutible que los adultos son los que transmiten las herramientas necesarias para que el niño se adapte sin problema a su medio desarrollando a su vez todas las capacidades cognitivas.

En coherencia con lo anterior, Vygotsky el concepto que explica esta influenciado sobre la construcción cognoscitiva del sujeto, es lo que llama la Zona De Desarrollo Proximo (ZDP), con lo cual los aspectos socio culturales adquieren mayor relevancia en la elaboración de los esquemas con la que los sujetos leen su propia realidad y comprenden o interpretan o explican el mundo por lo que se “enfocó en lo “Socio cultural” en la teoría de que los niños tomaban de sus padres, cuidadores, personas cercanas incluso del medio en el que los rodea, todo conocimiento para volverlo propio y seguir desarrollándolo” (p.35). Lo que permite deducir que todo lo que el niño experimenta con las personas que usualmente tiene alrededor las aprende por la interacción con ellas, por ello los hábitos son el resultado de estas interacciones que a diario vive y las adapta fácilmente.

En su concepto de aprendizaje, para Vigotski es una actividad social, y no sólo un proceso de realización individual, porque una actividad de producción y reproducción del conocimiento mediante la cual el niño asimila los modos sociales de actividad y de interacción, y más tarde en la escuela, además, los fundamentos del conocimiento científico, bajo condiciones de orientación e interacción social. (Vygotsky, 1998, p.45).

En otras palabras, bajo esta concepción de aprendizaje, coloca como centro de atención al sujeto activo, consciente, orientado hacia un objetivo; su interacción con otros sujetos (el docente y otros estudiantes) sus acciones con el objeto con la utilización de diversos medios en condiciones socio históricas determinadas. Su resultado principal lo constituye las transformaciones dentro del sujeto, es decir, las modificaciones psíquicas y físicas del propio estudiante, mientras que las transformaciones en el objeto de la actividad sirven sobre todo como medio para alcanzar el objetivo del aprendizaje y para controlar y evaluar el proceso.

La repercusión que esta concepción tiene en una teoría de la enseñanza es trascendental en el aspecto social, porque argumenta que la influencia del medio y de los diferentes contextos socio-culturales, dentro de los cuales es posible incluir la propia enseñanza y la institución escolar en que se desarrolla, juega en algunos casos el papel de marco, de escenario en el cual se expresan las capacidades individuales producto de la maduración, o en el mejor de los casos, de condiciones que pueden favorecer en mayor o menor medida el curso de ese desarrollo individual.

En la dimensión del aprendizaje por percepción Oviedo Decroly (1934) parte del punto de que una determinada idea se construye de simples percepciones, las que posteriormente se asocian generando conceptos cada vez más complejos y más completos. (p.21). Todo esto se origina desde los centros de interés que no son más que aquellos temas que llaman la atención de los estudiantes y que por lo demás, son necesarios para su uso cotidianamente.

De esta manera, su método globalizador sitúa al niño como aquel que usa todo lo que encuentra alrededor para que se adapte a él, por ello en la enseñanza, el docente bajo este enfoque no es el que transmite el conocimiento, sino aquel que procura colocar un escenario en el cual, el niño pueda descubrir y desarrollar sus potencialidades a través de la experimentación en la que suceden eventos que le permiten comprender que es útil para ellos y lo demás lo desechan.

Teniendo en cuenta este método globalizador de aprendizaje y asociándolo con los hábitos alimenticios es de resaltar que se fundamente en respetar los intereses personales y sociales de los estudiantes, sobre este tema y en palabras de Decroly propone el estudio del medio en el cual vive el niño, manifestando:

Medio humano: constituido por la familia, la escuela y la sociedad, considerando especialmente el modo en que los diferentes factores del medio ayudarán a satisfacer las necesidades fundamentales del niño. Distingue de él: La acción favorable o desfavorable del medio sobre el individuo. La reacción del individuo sobre el medio, y especialmente la apropiación de éste a sus necesidades. Se

admite ahora que la influencia del medio sobre la formación del individuo es considerable desde todos los puntos de vista. (Decroly, Boon, 1968, p.109).

En relación con lo anterior, en las prácticas de la familia los niños realizan una percepción global de lo que experimenta cotidianamente, permitiendo que aprenda de acuerdo a sus necesidades y basada en la iniciativa y la libertad, en la cual se ubican las necesidades primarias como sed, hambre, frío o sueño y por ello toman la importancia los sentidos y su educación, pues a partir de ellos el niño estimula la observación, la atención, el vocabulario, la conciencia y los hábitos. En otras palabras, el punto de partida de toda idea se encuentra en las experiencias hechas y las nociones adquiridas, el estimulante de la actividad mental se hallará entonces de todo lo vienen del mundo exterior, que estimula las sensaciones y lo hace desarrollar una acción en respuesta a este estímulo, por tal razón toma lo externo y lo adapta a sus necesidades.

Por otra parte, López de la Cruz (1996) refiere a Montessori y Decroly como dos grandes pedagogos que basa la pedagogía en la libertad, enseñanza y práctica, globalización de la enseñanza y socialización, al respecto manifiesta que son principios indispensables para que el niño construya su propia realidad, por ello, toman de su exterior lo que interesa para satisfacer sus necesidades.

Cuando habla de la libertad se refiere a que los niños aprenden más en el goce de poder, gozan de tener independencia para expresar lo que piensan y sienten, pero esto va unido a sus periodos sensitivos, de esta manera al adquirir un hábito alimenticio esta dado en un campo de observación, estímulo e interés de satisfacer sus necesidades.

Con respecto a la enseñanza y práctica, esta da en el marco de lo que logra experimentar con cada estímulo que toma del exterior, por ello desde casa adquiere ciertas respuestas a las prácticas alimenticias porque construye a través de la observación, la sensibilidad, percepción una representación de los hábitos como son las rutinas, el consumo frecuente de ciertos alimentos, la

forma como se toman, el sabor, entre otros, y absorbe durante sus primeras etapas de vida la manera de comer y refleja estas acciones cuando prefiere unos alimentos más que otros, la hora en que los consume y hasta su punto de sal o de dulce. De este modo, en la enseñanza Montessori propone que el ambiente debe de ser adaptado a las necesidades del niño donde puedan relacionarlo con la realidad. Además, es importante que existan algunas normas breves, que se puedan cumplir para inculcarles que todo acto tiene efectos, deben ser motivados constantemente y desarrollar su autonomía en independencia en descubrir y socializarlo.

3.4.1 Factores que inciden en los hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios vistos desde la perspectiva de la cultura alimentaria y como producto de la representación de un mundo social que está estructurado objetivamente en el marco del Habitus, tal y como expone Bourdieu (2003) como principio de percepción y de acción, incorporado a los esquemas mentales y a las disposiciones corporales, puede dar respuesta a infinidad de situaciones, siendo el conjunto de respuestas dadas por las prácticas sociales.

Los factores determinantes en los hábitos alimenticios se relacionan con la familia ya que este es el primer escenario del ser humano en el cual se le inculcan disposiciones, (formas de pensar, evaluar, necesidades, capacidades y percepción, etc.) que se reproducen en prácticas semejantes.

3.4.2 La familia y escuela en los hábitos alimenticios

Serra, Ribas y Pérez (2012) señalan que en la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente tres agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela.

En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación (Gómez, 2012, p. 16). Es así que los hábitos adquiridos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes.

Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y se incorporan como costumbres basados en la teoría del aprendizaje social e imitadas de las conductas observadas por personas adultas que respetan. Los hábitos alimenticios según Jeongsoo (2014) son “los comportamientos conscientes, individuales, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales” (p.58). Otros modos de aprendizaje se dan a través de las preferencias o rechazos alimentarios en los niños, en donde estos últimos son expuestos repetidamente a una serie de alimentos que conocen a través del acto de comer enmarcado por encuentros entre padres e hijos. Sin embargo, los hábitos alimentarios se han ido modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar; uno de ellos corresponde a la situación económica que afecta los patrones de consumo tanto de los niños como de los adultos.

En el caso de la escuela, la educación en la parte nutricional permite al niño enfrentarse a nuevos hábitos alimentarios que en muchas ocasiones no son saludables; aunque también asume un rol fundamental en la promoción de factores protectores en cuestión de hábitos alimentarios. En este sentido, Rodes (2016) señala que las acciones de promoción y prevención escolar están a cargo de los profesores a través de los contenidos temáticos en materias como ciencias naturales. Sin embargo, es necesario tratar este tipo de temas desde una perspectiva integral. Es decir, el contexto pedagógico será el que permite a los niños y niñas conocer los nutrientes que posibilitan tener una buena salud, así como la combinación de conocimientos, actitudes y conductas

saludables que promueva en los niños un estilo de vida saludable e incluso coadyuve a evitar la aparición de síntomas de trastornos alimentarios.

3.4.3 Frecuencia de consumo de alimentos

La frecuencia de consumo de alimentos es un factor importante para la nutrición de las personas, según, Vizcarra (2010) sugiere que las rutinas de alimentos se deben incluir el consumo de cinco comidas al día, para así tener una adecuada nutrición y metabolismo, prevenir las enfermedades y evitar una malnutrición, que nos puede conllevar un sobrepeso, obesidad y delgadez” (p.19). Es por ello fundamental que las comidas sean balanceadas y que contengan las porciones de alimentos necesarios que suplan sus requerimientos nutricionales del escolar.

También es importante el horario de la ingesta de las comidas principales durante el día es muy importante porque proporciona energía y los nutrientes necesarios para rendir las actividades diarias, es así que los niños deben ingerir cada uno de sus alimentos en las horas determinadas o pautadas para rendir al máximo en sus actividades tanto académicas, físicas y emocionales.

3.2.1.3 Tipo de preparación de los alimentos

Según, Dueñas (2014) “la preparación de las comidas representan un proceso de intercambio cultural entre los pueblos” (p.14). Por ello, varía considerablemente porque la preparación de los alimentos está enmarcado de acuerdo a las tradiciones y costumbres de las personas de un territorio en particular.

Teniendo en cuenta lo anterior, en Sogamoso municipio del departamento de Boyacá los alimentos se preparan de acuerdo a las regiones, Alfonso y López (2012) resaltan que debido a la diversidad de la producción agrícola la base de la alimentación está en la papa, sopas hechas con cereales, como son los cuchucos. Como fuente de proteína se tiene la carne de res, cordero y otras

especies menores, como el conejo y la gallina. En productos panificados, para acompañar el desayuno, se destacan el pan de leche, la mogolla, el pan de maíz y la almojábana. En productos lácteos se producen: calostros, cuajadas y quesos” (p.224). Es una cocina que aporta muchas calorías, dado el frío que hace en gran parte de la región; sin embargo es una cocina que combina bien y aporta lo necesario para el diario vivir. Además de que aprovecha gran variedad de subproductos, como son las vísceras de animales y las comidas que quedan de días anteriores se consumen a manera de calentados. Se destacan la gran variedad de sopas que se consumen en la región y elaboradas con base en cereales. Dueñas (2014) señala que es importante de preferencia se debe consumir los alimentos cocidos a vapor, escalfado, al horno, a la plancha y en cantidades controladas las preparaciones de fritura o que contengan grasas saturadas. (p.21)

3.4.4 Tipos de alimentos esenciales para la nutrición

Los seres humanos consumen alimentos con el objetivo de nutrir su cuerpo, por ello según Salamanca (2016) señala que la alimentación “comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos; fenómenos relacionados con el medio sociocultural, económico y ambiental, los cuales se determinan por los hábitos dietéticos y el estilo de vida del individuo” (p.29). De esta manera, mediante los alimentos se suplen las necesidades nutricionales consumiendo alimentos energéticos, estructurales y funcionales reguladores y el mismo autor expone de que se trata cada uno de la siguiente forma.

Energéticas: Se cubren con glúcidos y grasas; mediante las reacciones químicas metabólicas) que en conjunto reciben el nombre de respiración.

Estructurales: Se cubren con los nutrientes estructurales más importantes: Proteínas y lípidos, que se utilizan para construir las membranas celulares y algunas sales minerales que forman parte del esqueleto.

Funcionales y reguladoras: Se cubren con vitaminas y sales minerales responsables de que los órganos funcionen con normalidad, haya una buena coordinación del organismo y que se lleven a cabo correctamente los procesos vitales. (Salamanca, 2016, p. 29)

Así mismo, en coherencia con lo anterior Casero (2008) expone otra clasificación de los alimentos esenciales para la nutrición, determinando como alimentos formadores, reguladores y energéticos, así:

Los alimentos formadores: Son aquellos que contienen nutrientes (proteínas, vitaminas y minerales) los cuales ayudan en el crecimiento y mantenimiento de las células. Algunos de los alimentos formadores son los productos lácteos (leche, yogurt, kumis, quesos), las carnes, las aves, los pescados, los mariscos, los huevos y las leguminosas.

Los alimentos reguladores: Son alimentos ricos en vitaminas (especialmente A y C), agua, minerales y fibra, entre sus principales funciones están su labor en la prevención de algunas infecciones y desarrollo del organismo. Los alimentos reguladores son las verduras de todo tipo y frutas frescas.

Los alimentos energéticos: Son alimentos con elevado contenido de grasas y carbohidratos, esenciales para suministrar vigor y energía, constituyen a conservar el calor y regular la temperatura corporal. Entre estos se encuentran los cereales y sus derivados. Los tubérculos y los plátanos. Los azúcares y las grasas. (Casero, 2008, p. 48)

Por otra parte, Salamanca (2016) define la nutrición como “el proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo” (p. 30).

Es a partir del proceso biológico el que permite que se aproveche todos los nutrientes de los alimentos para que el cuerpo pueda suplir las necesidades para diversos procesos como el crecimiento, ya que el organismo humano está compuesto por diferentes compuestos químicos tales como agua, aminoácidos (proteínas), ácidos grasos, glicerol (lípidos), nucleótidos, ácidos nucleicos (ADN/ARN) y azúcares (carbohidratos), entre muchos otros. (Salamanca, 2016, p. 28)

3.3 La Pedagogía familiar como factor que incide en los hábitos alimenticios

Según Quintana (1993) la pedagogía familiar es el área de la pedagogía general que se ocupa de la educación en y desde la familia. La pedagogía familiar, en cuanto rama de la pedagogía, forma parte de la ciencia de la educación, como la propia pedagogía; pero no es una de las llamadas «ciencias de la educación», sino que es una de las «ciencias pedagógicas» o ramas de la pedagogía. Como tal, la pedagogía familiar es una ciencia «práctica». Podría decirse que es la ciencia que se basa en la reflexión de los fenómenos de la realidad educativa familiar a partir de la cotidianidad y los hábitos diarios de las familias; es una pedagogía práctica donde los actores principales son tan naturales como la pedagogía misma. Se puede decir que en la pedagogía familiar sobresalen algunos elementos que la hacen heterogénea y con un gran valor por su sello personal, por ejemplo, respecto a los contenidos en que los padres educan, dependiendo de niveles educativos, sociales, culturales y religiosos; por otro lado, se puede hablar de los recursos que facilitan esta labor, la labor de guiar y educar a los hijos durante la primera infancia y analizar hasta qué punto el aspecto de recursos, humanos o económicos influyen en la educación familiar que los padres, cuidadores o las familias pueden impartir a los niños y cómo podemos evidenciar que los hábitos y las creencias de las familias repercuten en las mentes de los abuelos, padres e hijos y pasan de generación en generación, como las tradiciones orales que son transmitidas; así mismo se puede

pensar en una transmisión de creencias, hábitos y actividades cotidianas en familia, en una pedagogía familiar. El punto es analizar hasta donde es conveniente, buena o mala esta transmisión o guianza de padres, cuidadores o familias respecto al tema nutricional de los infantes, antes de su etapa escolar, entendiendo que la pedagogía familiar es la primera enseñanza que tiene el ser humano en la etapa inicial de su vida después del nacimiento, aún antes de su nacimiento, en la etapa de la gestación. Es así como antes de que se termine de formar las extremidades de un nuevo ser humano ya su cerebro contiene mucha información y empieza entonces a construir hábitos y comportamientos desde el vientre materno.

Ahondando un poco más en el pensamiento de Quintana respecto a la Pedagogía Familiar, vale la pena resaltar un aspecto importante a partir del cual él hace una gran relevancia a este tipo de pedagogía y es sin duda el análisis de que en la educación familiar se suscita un aprendizaje que supone aprender y adquirir hábitos, actitudes, valores. “El que enseña requiere un saber técnico – sobre cómo instruir adecuadamente y con eficacia– para promover un cambio en el que aprende; para acometer este tipo de transformaciones, el educador necesita un saber ético, unos valores de acuerdo con el bien de la persona a la que pretende educar” (Quintana, 1993, p.23).

De este modo, la ciencia aporta el conocimiento para la enseñanza, por esta razón la pedagogía que es la acción para formar al individuo en la adquisición de estos saberes para ser practicados y esta actividad formativa, la familia es la primera experiencia que tienen los seres humanos y con ella buscan el mantenimiento de una vida en convivencia en una continua adaptación a la sociedad.

La extraordinaria importancia de la pedagogía familiar, como la denomina el profesor Humberto J. Bomnín, Licenciado en español y Literatura, quien fuera Director de la revista Vitral

de 2011-2012 y además, Catequista y miembro de la Pastoral de Educación, asegura que a la pedagogía familiar no es aún tenida en cuenta lo suficientemente y no se le ha dado la importancia y el papel determinante en la educación. Este docente cita en su trabajo el pedagogo suizo, Johann Heinrich Pestalozzi (1746-1827), reformador de la educación cuyas teorías establecieron los cimientos para la moderna educación elemental y ejercieron además una notable influencia en la educación europea del siglo XIX. Este mismo pedagogo en diálogo con la Pedagogía de la Ilustración y las nacientes preocupaciones socialistas sobre educación, aseguraba que: “la auténtica educación social, fundada en una educación moral y de la personalidad, no puede darla el Estado, que se preocupa solo del comportamiento exterior; la sociedad puede “civilizar” pero no puede educar.”

Pestalozzi (1788) planteó, además: “solamente de la familia puede surgir la sociedad auténtica y popular. El fundamento de toda la cultura humana y social es el hogar, cuya obra educadora gira en torno a la educación familiar de amor, sacrificio y abnegación desarrollada por la madre...” Y afirmaba rotundamente que: “el amor materno constituye la fuerza principal en la educación más temprana, y el móvil originario es el afecto. Es así como él con su experiencia como profesor puede comprobar siempre y en todos los niveles de enseñanza que aquellos estudiantes (siempre los menos) con mejor aprovechamiento académico, disciplinados, de buenos modales, hacendosos, que se destacaban por encima del resto de los alumnos, provenían de familias estables, responsables, preocupadas por el aprendizaje de sus hijos.

Gutiez, (1989), como producto de sus investigaciones sobre la educación infantil y creador de los modelos de atención a la infancia, afirma que “los niños que consiguen una mayor adaptación preescolar son aquellos en cuyas familias existe una mayor cohesión, libre comunicación, expresión, buenos hábitos y conflictos escasos y pequeños. Por lo anterior, la

educación familiar no es superficial: toca el fondo de la persona, no solo en sus aspectos psicológicos, sino también humanos. En particular, gracias a la familia y su pedagogía, el ser humano en desarrollo accede a las normas básicas del comportamiento, que le permiten no solo adaptarse a la vida en común, si no acceder a los mejores hábitos integrales como persona. Por su parte Bomnín (2012) insiste que en el seno familiar el niño aprende a tener en cuenta a los demás, a reprimir sus deseos e impulsos ante las exigencias de la vida en común, a inclinarse ante una regla y a someterse a una disciplina libremente consentida. El buen ejercicio de las funciones educativas que corresponden a padres e hijos da ocasión, a unos y a otros, de ejercitar unos hábitos formativos, pues como dice A. Cullivier (1954), citado por Bomnín, (2012, p, 87), “Los padres deben a sus hijos no solo los cuidados y auxilios materiales, sino la educación y el ejercicio de una autoridad que, aun siendo afectuosa, debe ser firme y exenta de sensiblería. Los padres deben a sus hijos respeto y abnegación y mientras estén en el hogar, obediencia, sin abdicar por eso al desarrollo de su personalidad, ni al llegar a la adolescencia, a la satisfacción de sus aspiraciones legítimas.” Por lo anterior, se hace necesario exigir y fundamentar los deberes y derechos de la familia y del derecho de los padres a la educación de sus hijos, para lograr un proyecto educativo que satisfaga las necesidades de padres, familias, docentes o cuidadores para formar, orientar, educar, instruir y formar buenos hábitos a los niños y niñas que se encuentran en el primer nivel de infancia (0 a 5 años)

También Lucaya (2014) en su trabajo de investigación sobre Pedagogía Familiar resalta que los valores son los principios rectores de la vida del ser humano. Este trabajo aporta sobre el papel fundamental de la pedagogía familiar en el proceso de enseñanza de buenos hábitos -para el caso particular sobre nutrición- de los niños durante la primera infancia. Lo más importante del trabajo de investigación de Forcada es que no se trata de una medición o cuantificación en el campo

de la pedagogía en relación con el desarrollo del niño sino la profundización en la comprensión del modo de actuar de cada familia y la transmisión de estos conocimientos a una comunidad.

Teniendo en cuenta los trabajos de investigación realizados desde diferentes perspectivas, pero direccionadas a los buenos hábitos de formación infantil, se llega a la conclusión que la familia es esencial en la enseñanza de los hábitos saludables a los niños en primera Infancia de 0-5 años. Pero se hace necesario ahondar un poco más en las familias o cuidadores como primeros orientadores en el proceso de salud y crecimiento y analizar cómo es la Pedagogía familiar en relación específica de un grupo focalizado de niños de primaria.

3.4 Determinantes sociales en la alimentación

En los hábitos alimenticios un determinante es aquel aspecto que incide en la conducta humana, Borrell (2002) señala que “Lalonde 1974 postuló el modelo holístico que llamó biopsicosocial, en donde participan aspectos biológicos, psicológicos y de carácter social” (p.45)

Bajo este modelo holístico el comportamiento humano es sometido a un control cognitivo, así lo afirma EUFIC (2005) “a diferencia de muchas otras funciones biológicas, la conducta alimentaria se ve sometida a menudo a un sofisticado control cognitivo” (p.65). Este determinante psicobiológico es el que posibilita que los niños y niñas adquieran un aprendizaje sobre el consumo de alimentos, horarios y hábitos.

El determinante social, de acuerdo a Siberman, Moreno, Kawas y González (2013) señalan que los determinantes sociales de la salud hace referencia a las condiciones que influyen en ella y las vías particulares por medio de las que se ejerce dicha influencia” (p.57). En otras palabras

significa que de acuerdo a las condiciones sociales las personas desarrollan características en su modo de vivir, de alimentarse, acceso al trabajo, entre otras.

En Colombia, el enfoque de los determinantes sociales de la salud (DSS) “surgió como un nuevo paradigma en el abordaje de las inequidades en salud”. (Ingleby, 2012, p.45). Lo que hace referencia a las diferencias por grupo racial o étnico o por factores socioeconómicos como ingresos y educación, aspectos o factores que condicionan el estado de salud de las personas, es decir cómo se pueden alimentar desde el grupo estratificado en el cual se desarrollan. Bajo esta misma perspectiva Cockerham (2005) lo estructural también influye como determinante social en la salud siendo el medio ambiente físico el que interactura con la biología y como los individuos expresan aspectos del contexto en los que viven y se desarrollan. En otras palabras la manifestación de la salud se puede configurar en los “estilos de vida colectivos, entendiendo que los estilos de vida no son decisiones individuales, sino conductas influenciadas por las oportunidades definidas por el medio social en que las personas viven” (p.48).

3.4.1 Factores económicos

La carga nutricional de los alimentos es una base fundamental para una buena nutrición que servirá para el crecimiento y desarrollo saludable del ser humano. La disponibilidad del acceso a los alimentos tiene relación directa con la cantidad de dinero que se logra para mantener o acceder a alimentos que permitan una buena nutrición.

Morris (2010) en los resultados de la investigación “Identificación de los determinantes sociales de la alimentación en un “grupo de familias pertenecientes a los estratos 1, 2 y 3 de la localidad de Fontibón” concluye que “ la dinámica de la posición social de los individuos y las causas o exposición a factores que puedan representar riesgo para la salud es constante en la

sociedad y como consecuencia la disponibilidad y acceso de los alimentos se debe a los factores económicos que influyen en cada grupo estratificado” (p.45).

En otras palabras, la situación económica que experimenta los grupos estratificados es diferente debido a la disponibilidad de dinero que se posea para adquirir bienes de consumo productos de la canasta familiar que de hecho depende de la cantidad de efectivo para comprar productos que satisfagan los alimentos necesarios para el desarrollo y crecimiento de los miembros de la familia.

3.4.2 Factores culturales

El aprendizaje de una conducta alimenticia es fundamental, no obstante, está condicionada a los rasgos culturales y hábitos que los padres de los niños y adolescentes practiquen en sus hogares, por ello está supeditada a las rutinas y a sus necesidades.

Por otra parte, Blas, Gilson y Kelly (2008) señalan que:

Los cambios de los hábitos alimentarios en niños y adolescentes están condicionados, por los modelos de estructura familiar cada vez más dominantes como las familias de un solo hijo; menor supervisión familiar de los alimentos y bebidas que ingiere el niño, tanto dentro como fuera del hogar; mayor libertad de elección y de disponibilidad económica para el niño que los compra. (p.24)

Actualmente los niños desde su entrada al periodo escolar la familia es sustituida por la influencia de los amigos o por los medios de comunicación en la elección de los menús y en la adolescencia el control familiar de la dieta es casi nulo, por lo que la mayoría de los adolescentes no cumplen las recomendaciones dietéticas.

Macias, Gordillo y Camacho (2012) hacen referencia a que “los hábitos alimentarios de los niños está determinado fundamentalmente por el nivel económico, educativo y la situación laboral de los padres. Esta última incide especialmente en la menor dedicación en la preparación de las

comidas y la falta de tiempo para cocinar” (p.34). En otras palabras, la transmisión de las practicas socioculturales se realizan a través de la familia que es la que adquiere un papel preponderante en la adquisición de los hábitos alimenticios de los niños y niñas.

De esta misma manera, González, León, Lomas y Albar (2016) señalan que la familia ejerce una influencia sobre sus miembros y sus conductas relacionadas con la alimentación ya que sus patrones de comportamiento los reciben desde el seno familiar” (p.23). Es aquí donde se considera que las conductas de los padres inciden en los patrones de alimentación que los niños reflejan en las aulas escolares. De acuerdo a García, Pardió, Arroyo y Fernández (2009) afirman que “ los patrones alimenticios se encuentran influenciados por la construcción social y cultural que se hace del proceso en la familia” (p.9). En este proceso de aprendizaje en la alimentación los padres son los modelos que tienen los niños para seguir las conductas en la selección de alimentos e inclusive su manera de cocción o como lo prepara la progenitora. Restrepo (2015) expone que la madre constituye un pilar fundamental en esta etapa, ya que suele ser ella la responsable de la alimentación de sus hijos” (p. 314)

Así mismo, García, Pardió, Arroyo y Fernández (2009) se refieren a la importancia de la familia señalada anteriormente, también hay que considerar otros aspectos relacionados con los factores socioculturales que determinan la adquisición y selección de alimentación y la preparación de los menús” (p.11). Por consiguiente, el tipo de alimentación de cada persona es diferente debido a los factores socioculturales pues está asociado a lo que ha aprendido desde la familia y luego la influencia por otros factores en los cuales se desenvuelve como el contexto educativo o los medios de comunicación. Por otra parte, Macias (2012, señalan que:

Considerando que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales y que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y

crecimiento óptimo, así como una maduración biopsicosocial, es necesario que los niños adquieran durante esta etapa hábitos alimentarios saludables. Sin embargo, para ello es necesario considerar factores de tipo fisiológicos, sociales y familiares, donde estos últimos ejercen una fuerte influencia en los patrones de consumo. No obstante, los hábitos alimentarios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar tales como la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar y la pérdida de autoridad en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños. (p. 40)

Por ello, el abordaje integral desde lo pedagógico es relevante a la hora de enseñar prácticas alimenticias, el orientar desde las aulas cómo alimentarse posibilita que los estudiantes y sus familias puedan adquirir una formación permanente, reflexiva y autocrítica que apoya a las familias en busca de una integración al proyecto institucional, el cual lleva consigo temas transversales como lo son los hábitos alimenticios, el cual, coloca en escena los esfuerzos por el desarrollo de las conductas permanentes frente a los hábitos alimenticios, mediante la adquisición de herramientas válidas, además de potenciar la habilidades de las competencias del pensamiento científico para que el estudiantado pueda desenvolverse ante los problemas que se presenten en la vida cotidiana.

Un aspecto de trascendental importancia en el estado nutricional son los hábitos y las costumbres alimenticias, los cuales se ven influenciados por el ambiente donde el niño se desarrolla. En la infancia se imitan algunas preferencias alimentarias de familiares, amigos y de personas que ellos consideren modelo para la alimentación, con variados efectos en el patrón de alimentación que pueden contribuir a riesgos para la nutrición y a un compromiso del estado de salud (Restrepo, 2000, p.23).

La influencia de la madre es bastante fuerte en esa etapa, porque es ella quien decide los alimentos que compra y prepara de acuerdo con su capacidad económica, la disponibilidad de tiempo y los conocimientos y preferencias que tenga para la selección de alimentos. En la etapa escolar “el mundo del niño se amplía, al igual que las oportunidades de comer fuera del ambiente familiar, y se expone a diferentes alimentos y diversas formas de prepararlos, con distintos horarios y lugares” (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2000, p.32). Estudios como el de Velásquez (1992), plantean la relación de los hábitos alimentarios y el nivel socioeconómico y cultural de las familias con el estado nutricional; en casos de precariedad, la poca disponibilidad o la baja calidad y cantidad de los alimentos que se consumen compromete el crecimiento por deficiencia de calorías y nutrientes en la población escolar.

3.4.3 Factores Familiares

Según, Rodríguez (2012) “la familia es considerada como una red social primaria esencial en cualquier etapa de la vida” (p.4). Al caracterizar el tipo de familia en el cual se desarrolla un escolar constituye un elemento importante para determinar el contexto en el cual se desenvuelve los estudiantes y permite derivan importantes influencias educativas que pueden ser aprovechadas para conocer las posibles carencias que colocan en riesgo los hábitos nutricionales.

El tipo de familia posibilita presentar imágenes generales de sujetos concretos que se asocian al contexto social en el viven, por ello es importante exponer los tipos de familia y sus rasgos generales. Según, Ullmann, Maldonado y Rico (2014) los hogares con base en la relación de parentesco son nucleares, Amplio, familiar sin núcleo y no familiar” (p.10). Tal y como se describen en la siguiente tabla.

Tabla 1. Tipología de Familia y sus características.

Tipo	Características	
1. Familias nucleares	Conformado por padre y madre con o sin hijos; o por padre o madre con hijos.	
2. Amplio	Constituido por un hogar nuclear más otros parientes o no parientes.	
	Extensos	Conformados por un hogar nuclear más otros parientes.
	Compuestos	conformados por un hogar nuclear (con o sin otros parientes) más otros no parientes.
3. Familias sin núcleo	Esta caracterizado por no existir un núcleo conyugal primario o una relación padre/madre-hijo/hija, pero sí hay otras relaciones de parentesco de primer o segundo grado de consanguinidad (por ejemplo, hermanos).	
4. Familia adoptiva	Se caracteriza por parejas que utilizan el recurso de adopción en el cual no existe algún grado de consanguinidad con los hijos.	
5. Nuevas formas de familia	Monoparental: son las que conviven el padre o la madre con los descendientes y sin el otro cónyuge. Poli genética o reconstruida: son familias que los hijos son concebidos por fecundidad in vitro que consiste en la ayuda a parejas que no pueden tener hijos.	

Fuente. Ullmann, Maldonado y Rico (2014)

A pesar de las modificaciones de índole social y económica que se dinamizan a través del espacio y del tiempo, las relaciones familiares y el papel de cada uno de los integrantes del grupo familiar, Rodríguez (2012) por ello sus “formas de cambios están condicionadas por el régimen económico social imperante y por el carácter de las relaciones sociales en su conjunto” (p.5).

Desde esta perspectiva sociológica las interacciones entre familia y sociedad son imprescindibles para reconocer que todo lo que sucede en la familia repercute en un nivel amplio de acuerdo a lo anterior, también Barrial (2011) relaciona a la familia como “el primer núcleo de solidaridad de la sociedad, ligada a la conservación de la vida y a la socialización de nuevas generaciones donde ejerce influencia en la mejora de los diferentes comportamientos alimentarios y demás factores que puedan beneficiar o afectar la salud de los menores (p.23).

3.4.4 Factor Educativo

La educación de los miembros de una familia en lo nutricional orienta sus recursos hacia el aprendizaje, adecuación y aceptación de hábitos saludables, persiguiendo el objetivo último, que consta en la promoción de la salud del individuo y de la comunidad. La educación nutricional es una parte esencial de los planes y programas de nutrición; teniendo en cuenta que un acertado acercamiento a la nutrición ha de incluir la consideración tanto de la calidad de los alimentos como de su cantidad necesaria, “considerando que deben promocionar conductas alimentarias saludables que posibiliten la autogestión y autorresponsabilidad del individuo, enriqueciendo sus habilidades y sus recursos cognitivos (Montoya, 2002).

La alimentación es una práctica cotidiana donde emergen grandes trazos de la vida social y en la cual la educación es una parte esencial ya que todo ello se traduce en la economía y en las decisiones de las familias restringen o ajustan o amplían el consumo teniendo en cuenta lo nutricional.

4. Marco Metodológico

4.1 Enfoque

Esta investigación se desarrolla con el enfoque de corte cualitativo, Hernández y Baptista (2006), afirman que este tipo de investigación “se encauza a comprender y profundizar los fenómenos explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto, es decir, la forma en que los participantes perciben la realidad desde su propia subjetividad, (p.16).

Lo que permite al investigador, recurrir a técnicas mediante las cuales se posibilite interpretar lo observado y percibido, buscando en su efecto acercarse al conocimiento de la realidad social a través de la observación de los hechos y su objetivo no es centrarse únicamente en el acto de conocer, sino que el centro de interés se desplaza a las formas de intervenir.

4.2 Paradigma de investigación

El presente estudio se enmarca dentro del paradigma sociocritico, (Orozco, 2016) este paradigma permite las transformaciones sociales fundamentadas en la crítica social con un aporte importante de la reflexión” (p.8). Desde la perspectiva educativa (Unzueta, 2011) señala que “el proceso compartido en la educación sitúa a la teoría dentro de la práctica en el medio didáctico en el cual se elaboran conocimientos en la interacción e interrelación con la realidad, fomentando la capacidad de resolver problemas como compromiso social y educativo recurriendo a la crítica y reflexión” (p.105). En consonancia con lo anterior, el papel docente no es simplemente, interpretar una realidad, sino que se convierte en un intelectual transformador, que ha de buscar el cambio en las deficiencias que observa entre los implicados, que tiene como finalidad lograr una transformación social a través del currículo.

Debido a que la investigación socio crítica comienza de un concepto social y científico, pluralista e igualitario que permite a los seres humanos ser protagonistas de su propia realidad a través de su experiencia, sus pensamientos y acciones; la práctica del docente se constituye como requisito esencial para auto regular la enseñanza e innovar, en la medida que favorece la construcción de nuevos conocimientos y en la que el aula es el campo de acción en la cual se busca ser parte de situaciones reales para crear condiciones en las que el individuo sea capaz de transformar la práctica para lograr comprender significados subjetivos, a fin de alcanzar un conocimiento en el que pueda producir la comunicación y la acción social necesaria para re direccionar su comportamiento.

4.3 Tipo de investigación

El tipo de estudio es de corte descriptivo-exploratorio, que de acuerdo con Hernández y Baptista (2014):

Consiste en que el estudio descriptivo busca especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier fenómeno que sea sometido a análisis; a través de ella, se miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar, y el exploratorio se efectúa normalmente cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado antes. (p.79)

De acuerdo a lo anterior, este tipo de estudio ofrece la posibilidad de detallar la situación observada, la cual proporciona la necesidad sentida que genera una serie de inquietudes o preguntas que no se pueden responder de forma inmediata, sino que requiere establecer un proceso de desarrollo para dar solución. Por tal razón se ajusta al estudiar las partes que conforman un todo, estableciendo sus relaciones de causa, naturaleza y efecto que va de lo concreto a lo abstracto.

En primer lugar, permite explorar la realidad de los hechos que no han sido profundizados en el aula, sino que prevalecen y cuya consecuencia observada es el continuo comportamiento que perjudica la educación integral que se apoya en brindar experiencias tanto en el campo físico como en el social y cognitivo. En segundo lugar, al abordar la temática se describe cómo se manifiestan los fenómenos sus características y rasgos importantes a través de la aplicación de diversos instrumentos de recolección de la información que proporcionan expresar la descripción de lo que se investiga.

4.3.1 Diseño de investigación

Para tratar el problema expuesto en este proyecto se centró la atención en los siguientes aspectos:

Sobre el enfoque de corte cualitativo, Hernández y Baptista (2006), afirman que este tipo de investigación “se encauza a comprender y profundizar los fenómenos explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto, es decir, la forma en que los participantes perciben la realidad desde su propia subjetividad, (p.16).

Lo que permite al investigador, recurrir a técnicas mediante las cuales se posibilite interpretar lo observado y percibido, buscando en su efecto la transformación mediante estrategias pedagógicas que permitan a los docentes proponer acciones que generen un cambio favorable para favorecer una educación integral.

En este mismo sentido el enfoque cualitativo es una metodología que intenta acercarse al conocimiento de la realidad social a través de la observación de los hechos y su objetivo no es centrarse únicamente en el acto de conocer, sino que el centro de interés se desplaza a las formas de intervenir.

Por lo anterior, se necesitó realizar el siguiente diseño de investigación:

Para este proceso investigativo ha sido de vital importancia la planificación, pues a través de ésta se ha llevado a cabo un proceso sistemático, analítico y reflexivo sobre la manera como las familias de los estudiantes de primero primaria proporcionan los valores nutritivos a sus hijos y los patrones culturales que poseen con el propósito de identificar los factores de riesgo en los hábitos alimentarios de los estudiantes de primero.

En coherencia con el paradigma socio-critico (González, 2013) distingue tres formas básicas de intervención en la investigación socio-critica, señalando:

La investigación socio crítica se concreta en: la investigación-acción, la investigación colaborativa y la investigación participativa. Todas tienen una visión activa del sujeto dentro de la sociedad, por lo cual ponderan la participación como elemento base. Es decir, participación en la praxis para transformar la realidad, mediante un proceso investigativo en el que la reflexión crítica sobre el comportamiento de esa realidad determina su redireccionamiento, su circularidad (p. 133).

Por consiguiente, la Investigación-participativa, se ajusta a lo propuesto en el presente proyecto, ya que a partir de la detección de un problema con respecto a los hábitos nutricionales, profundiza los factores que intervienen en los comportamientos de las familias y hace una reflexión sobre ello para proponer una acción pedagógica que busca transformar la realidad de los niños y niñas de primero primaria, con base en la propuesta, proporcionar un plan de acción que permita la intervención de la institución educativa y la participan activa de padres de familia en favor de la superación de las necesidades e intereses de los participantes.

Así como lo afirma (Elliot, 2005) que en los procesos de investigación se necesita de un orden que facilite la comprensión del proceso e igualmente, la intencionalidad que se desea, utiliza la investigación-acción, en tres fases: Análisis, reflexión y evaluación. Las cuales dotan la investigación de una secuencia coherente para alcanzar los objetivos planteados.

4.4 Población, muestra y unidad de análisis

4.4.1 Población Universo

La población se ubica en los estudiantes de la Institución Francisco de Paula Santander de Sogamoso, situada en la Carrera. 11 con calle 18, Institución de carácter oficial, que alberga aproximadamente 700 estudiantes provenientes del casco urbano. Esta población se caracteriza por pertenecer al estrato socioeconómico 1 y 2 con acceso a servicios públicos y en casos limitados, a servicio de internet domiciliario. Se evidencia propiedad y dominio de algunos dispositivos electrónicos, especialmente el celular.

Las familias de estos estudiantes son disfuncionales en el sentido que no están constituidas por padre y madre, sino que es predominante el abandono al que ellos están sometidos por parte de su progenitor. Generalmente, es sólo la madre del estudiante es la que está a cargo de ellos, o en casos particulares, viven en hogares de paso del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar o al cuidado de grupos de religiosas u otros familiares como tíos o abuelos.

El nivel de formación académica de los acudientes de los estudiantes se caracteriza en un 40% haber culminado la secundaria y 60% haber logrado hasta la básica primaria. De acuerdo con lo anterior, el mercado laboral al que tienen acceso los acudientes es limitado y la mayoría vive de la economía informal con negocios propios como peluquerías, tiendas de barrio, ventas ambulantes, reciclaje y actividades de aseo.

Por las dificultades familiares en la que viven estos estudiantes se evidencia, con preocupación los problemas de baja autoestima, intento de suicidio con cortes en sus manos, consumo y tráfico de sustancias psicoactivas, número alto de embarazos en adolescentes, porte de armas blancas y desinterés por las actividades académicas.

4.4.2 Muestra

El tipo de muestra que se aplica en el proyecto es no probabilístico ya que según, (Latorre, Rincón, & Arnal, 2003) señala “la muestra se obtiene atendiendo al criterio del investigador procurando que sea lo más representativa posible” (p.33). De esta manera, se denomina intencional, que según (Otzen & Manterola, 2017) afirma que “la muestra intencional es la que permite seleccionar casos característicos de una población limitada y la muestra es pequeña para conducir la investigación” (p.233). En este sentido, el grado primero de básica primaria por ser un grupo pequeño se aplica a todos los estudiantes, pues se encuentran en un proceso educativo en el cual los estudiantes reciben el mismo tratamiento para la enseñanza. Por tal motivo, el tamaño de la muestra es de 26 estudiantes, conformado por 17 niñas y 9 niños, entre edades de 6 a 7 años.

4.4.3 Unidad de análisis, sujetos de estudio e informantes clave.

En el rigor metodológico de la investigación cualitativa se precisa la unidad de análisis y los sujetos de estudio e informantes clave. La unidad de análisis, según (Corbetta, 2003) señala que "representa el objeto social al que se refieren, en la investigación empírica, las propiedades estudiadas(...) En una primera aproximación, podemos identificar, en las investigaciones de tipo sociológico, los siguientes tipos de unidades de análisis: el individuo, el conjunto de individuos, el grupo-organización-institución, el acontecimiento y el producto cultural" (p.85). Por lo tanto, el objeto social de la unidad de análisis en el presente proyecto se define bajo la población de referencia de investigación y las propiedades que tienen dentro del contexto escolar.

Unidad de Análisis: Factores de riesgo en la nutrición de los niños de primero de básica primaria .

Reconocida la unidad de análisis por permitir ser observadas y seleccionadas como materia de investigación, se constituye en objeto de información en el cual se lleva a cabo registros contruidos en campo de acción en el cual se detecto el problema, en este caso en el ambito escolar de los niños que cursan grado primero en el cual el fenómeno observado fue los habitos alimenticios en el contexto escolar.

Con respeto a los sujetos informantes claves, de acuerdo al muestreo intencional la selección se ubico en las personas que intervienen directamente en la educación de los hábitos alimenticios, los docentes y estudiantes.

Según, (Corbetta, 2003) señala que:

El cualquier estudio cualitativo, los informantes, participantes o sujetos de investigación resultan elementos imprescindibles. Ellos aportan la mayor parte de información primaria sobre el problema de investigación. Son las personas a quienes con más frecuencia se observa, pregunta, solicita información por escrito o se le pide documentos. Con ellas se obtiene el grueso de la información que permite al investigador comprender el problema y realizar oportunas interpretaciones. (p.33)

En este sentido, (Tejada, 1997) afirma que “los informantes considerados en una investigación cualitativa se eligen porque cumplen ciertos requisito que, en el mismo contexto o en la misma población no cumplen otros miembros del grupo o comunidad” (p.92). Por consiguiente, se describe a continuación las características típicas bajo los criterios para seleccionar los sujetos informantes claves en el presente proyecto.

- Estudiantes de grado de primero de básica primaria pertenecientes a la Institución Educativa Francisco de Paula Santander del municipio de Sogamoso, ya que allí se ubico el campo de acción pedagógico de la autora de la investigación.
- Docentes que se desempeñan sus funciones pedagógicas en el grado primero de básica primaria de la Institución Educativa Francisco de Paula Santander.

- Los docentes deben ser titulares de sus cargos en todo el proceso pedagógico de los niños de primero de básica primaria.
- Los Padres de familia o acudientes de los estudiantes del grado de primero de básica primaria de la Institución Educativa Francisco de Paula Santander de Sogamoso.

En realidad estos criterios surgieron desde que se establecieron las primeras líneas orientadoras de la investigación, pues desde entonces se tenía claro de las personas que intervendrían en el proyecto para ofrecer la información requerida en los momentos del proceso investigativo.

4.4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de la información

La técnica en la investigación cualitativa puede ser diversa según, (Taylor & Bogdan., 2000) la recolección y análisis de datos en la investigación cualitativa tiene una gama de estrategias que permiten recopilar los datos que van a emplearse para la inferencia y la interpretación y profundizar en la explicación y la predicción” (p.27). No obstante, por ser estudios sociales requieren de técnicas e instrumentos apropiados para la perspectiva cualitativa, así se podrá analizar e interpretar la realidad lo más objetivamente posible.

Por consiguiente, las técnicas propias de la investigación cualitativa, según (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014) “el investigador cualitativo se servirá de diferentes sistemas de observación (Grabaciones en vídeo, diarios, observaciones no estructuradas) de encuesta (entrevistas en profundidad, entrevistas en grupo) documentos de diverso tipo, que progresivamente se irá focalizando hacia una información mucho más específica” (p.38).

Por tal razón, para el presente proyecto la recolección, registro y análisis de datos obedece a los requerimientos de la investigación y se presentan a continuación.

Tabla 2. Técnicas de tratamiento de la información

Técnica	Instrumento	Tratamiento de la información
Entrevista semiestructurada	Cuestionario	Estadística descriptiva mediante distribución de frecuencias, presentada a través de tablas y gráficas.
Encuesta	Cuestionario	

Fuente. Elaboración propia del autor.

Entrevista. Esta técnica según (Taylor & Bogdan., 2000) “es un conjunto de preguntas que pueden ser adaptadas de acuerdo al progreso de los datos de la información del interés del investigador, es decir tiene una mayor flexibilidad pues empiezan con una pregunta que se puede adaptar a las respuestas de los entrevistados” (p.18).

El tipo de entrevista que se utilizó para el presente estudio fue la entrevista semi- estructurada, según (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014)

es una conversación cara a cara entre entrevistador/entrevistado, donde el investigador plantea una serie de preguntas, que parten de los interrogantes aparecidos en el transcurso de los análisis de los datos o de las hipótesis que se van intuyendo y que, a su vez las respuestas dadas por el entrevistado, pueden provocar nuevas preguntas por parte del investigador para clarificar los temas planteados (p.179).

Las preguntas que se aplicaron fueron dispuesta a través de un cuestionario que se consolido a partir de la participación de dos expertos para su validación. (Anexo A y B).

Encuesta. Según, López y Fachelli (2015) la define como “En la investigación social, la encuesta se considera en primera instancia como una técnica de recogida de datos a través de la interrogación de los sujetos cuya finalidad es la de obtener de manera sistemática medidas sobre los conceptos que se derivan de una problemática de investigación previamente construida” (p.8). Por consiguiente, para recopilar datos sobre los hábitos nutricionales de los niños y niñas se utiliza

como instrumento Cuestionario a docentes el cual permite indagar los rasgos conductuales característicos sociales en los hábitos de alimenticios del estudiante. (Anexo C y D).

4.4.5. Categorización de la información

En el procesamiento de la información, en estudios cualitativos por la extensión de los datos es importante abordar la categorización para reducir la información, según (Sandin, 2003) señala que “de acuerdo a las propiedades y características encontradas en los datos analizados, estas pueden ser establecidas desde un principio o ser emergentes, es decir que se suscitan a la hora de contrastar la información, teniendo en cuenta las subcategorías que son las relaciones y asociaciones del fenómeno investigado, (p.23).

Para el presente proyecto después de recolectar la información y compararla se categorizó de acuerdo a las variables suscitadas por el tema central y la relación de estas en la dimensión social, se determinan dos categorías con las dimensiones que se articulan e influyen en la investigación.

De esta manera, el proceso de organización de los datos consiste en transformar la información en una codificación para que de forma sistemática se puedan dar las respuestas para el análisis de los datos.

Definidas las categorías, subcategorías y las dimensiones para la recolección de la información, es indispensable partir de la teoría y en dependencia de la naturaleza del objeto de estudio, los componentes básicos del diseño teórico metodológico y sus relaciones, también indicar los criterios de evaluación o indicadores con los que se realiza la valoración concreta, lo que permite dar a conocer la validez empírica y teórica que se enmarca en la investigación.

Tabla 3. Categorización

Categoría	Dimensión	Definición	Indicador	Indicador Instrumento
Seguridad Alimentaria Familiar	Disponibilidad	Cantidad de alimentos con que se cuenta a nivel nacional, regional y local. Está relacionada con el suministro suficiente de estos frente a los requerimientos de la población y depende de la producción y la importación (DNP, 2008).	Lugar de compra	Encuesta (elaboración propia)
	Acceso	Es la posibilidad de todas las personas de alcanzar una alimentación adecuada y sostenible. Se refiere a los alimentos que puede obtener o comprar una familia, una comunidad o un país (DNP, 2008).	Nivel educativo *Gasto en alimentos Número de personas que conforman el hogar	
	Consumo	Se refiere a los alimentos que comen las personas y está relacionado con la selección de los mismos, las creencias, las actitudes y las prácticas. Sus determinantes son: la cultura, los patrones y los hábitos alimentarios, la educación nutricional, el nivel educativo, el tamaño y la composición de la familia. (DNP, 2008).	Menú Preparación	
Factores que inciden en los Hábitos alimenticios	Factor Familiar	Origen, creencias	Creencias Distribución de responsabilidades	Entrevista (Elaboración propia)
	Factor económico	Miembros que asumen las responsabilidades económicas del hogar Empleo e ingresos		
	Factor cultural	Aprendizaje de las costumbres alimentarias		
	Factor educativo	Nivel educativo de los padres o personas responsables de los niños		

Fuente. Elaboración propia.

4.5.2 Elaboración del instrumento

La elaboración de los instrumentos consistió en fijar el objetivo de la entrevista con el cuestionario, colocarlo a juicio de docentes expertos y después de varias revisiones se sometieron a un análisis de validez y confiabilidad mediante la técnica Delphi y se realizó una prueba piloto con diez participantes para verificar la validez y confiabilidad.

4.5.3 Validez y Confiabilidad del instrumento

Para la validación del instrumento cuestionario para la entrevista semiestructurada se realiza a través del juicio de tres expertos docentes quienes tienen experiencia en el tema.

El cuestionario se diseñó con 16 preguntas teniendo como opciones de respuesta de acuerdo al objetivo de la encuesta como algunos apartes de la Seguridad Alimentaria familiar y los factores que indican en los hábitos alimentarios

La validación consistió en primera instancia en valoración conceptual y de constructo y en segunda instancia consistencia o confiabilidad, teniendo en cuenta para la valoración conceptual y de constructo, el cual se basó en las técnicas de consenso o Técnica de Delphi, en el cual permite llegar a opiniones de consenso en grupo, fue repasado varias veces hasta llegar a la consolidación de las preguntas. En la siguiente tabla, se asocian cada una de las fases de validación con las diferentes etapas realizadas en el diseño del cuestionario para la encuesta.

Tabla 4. Fases de instrumento de cuestionario para entrevista

FASE DEL INSTRUMENTO	FASE DE VALIDACIÓN	
	Tipo de validación	Características
Definición de aspectos específicos	Constructo	Técnica Delphi = juicios de expertos
Indicadores	Contenido	Revisión bibliográfica. Técnica Delphi
Prueba de campo e indicadores de entendibilidad (pilotaje 5 participantes)	Confiabilidad	Alpha de Cronbach

Fuente. Elaboración propia

Para la valoración de la consistencia o la confiabilidad, que es la “exactitud precisión de un instrumento” se utilizó el modelo de consistencia interna, Alpha de Cronbach, basado en el promedio de las correlaciones entre los ítems de los instrumentos, entre más cercano esté el valor del Alpha de Cronbach a 1, mayor será la consistencia interna de los ítems que componen el instrumento de valoración analizado. Para realizar la validación de consistencia del instrumento se utilizó la técnica de campo mediante un pilotaje con 10 profesores, seleccionados intencionalmente con base en su experiencia profesional. En cuanto al juicio de expertos, se seleccionan de manera intencional los docentes. Obteniendo los siguientes resultados.

Tabla 5. Consolidado de confiabilidad y validez del instrumento

Hábitos alimenticios	TIPO DE INSTRUMENTO: CUESTIONARIO	
	No. Items	Alpha
Seguridad Alimentaria Familiar	10	0,800
Factores que indican en los hábitos alimenticios	8	0,896
Global	18	0,836

Fuente. Elaboración propia

Según los resultados se puede concluir que en la dimensión de la Seguridad alimentaria familiar obtuvo un puntaje de 0,800, y los factores característicos que inciden en los hábitos alimentarios son de 0.896 dando a lugar la ubicación dentro de los límites de alta confiabilidad ya que se acercaron a 1.

4.6 Análisis de la Información

4.6.1 Encuesta sobre la seguridad alimentaria de los niños y niñas de primero

La encuesta sobre la seguridad alimentaria se elaboró de acuerdo a la canasta familiar con los doce grupos, según DANE (2016) son: Alimentos, Vivienda, Vestuario, Salud, Educación, Cultura y esparcimiento, Transporte y comunicaciones y Otros gastos. Los alimentos y bebidas de la canasta familiar que en enero 2019 expuso el Colombia a través del DANE (2019) fueron: arroz para seco, leche larga vida, azúcar refinado, queso campesino, aceite de girasol, arveja verde, cebolla cabezona, cebolla en rama, papa negra, papa criolla, huevos y naranja. De la misma manera afirmo que le cuesta a un hogar promedio integrado por cuatro personas la cantidad de \$3.488.577 mensuales, traducido en 4,2 salarios mínimos legales (SML 2019=\$828.116) para la adquisición de todos los bienes y servicios necesarios y vitales. Según, Tacsan, Rojas y López (2010) la accesibilidad a estos productos es relativamente cortos, los grupos estarán en riesgo de Inseguridad Alimentaria.

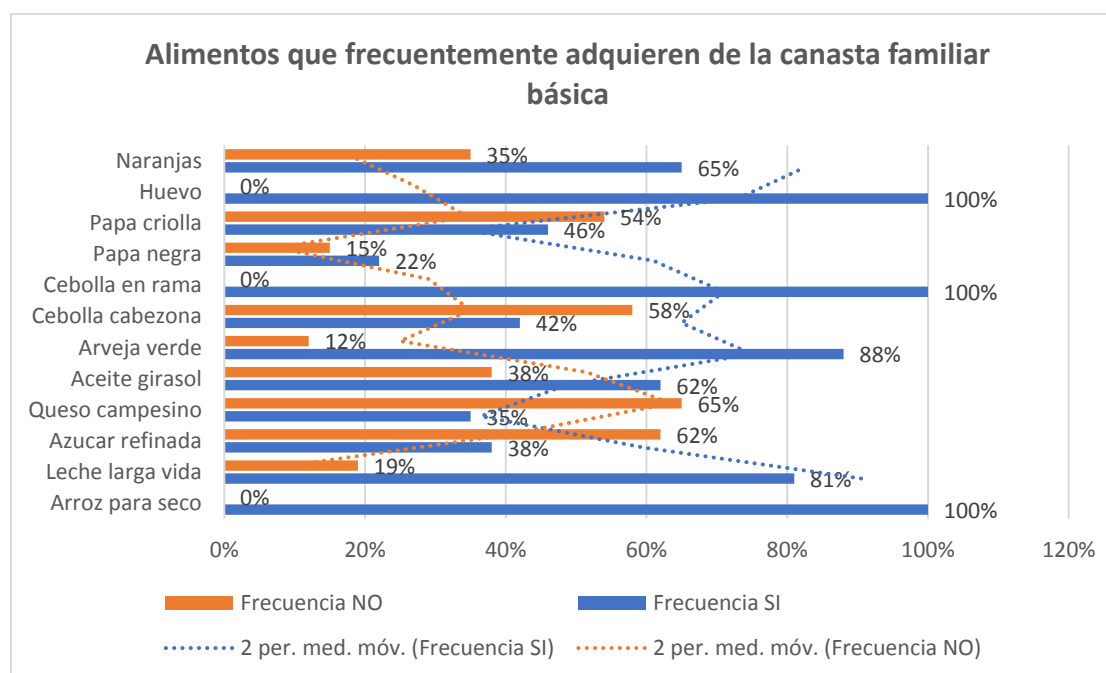
Pregunta 1. ¿Cuál de los siguientes alimentos de la canasta familiar usted adquiere cada vez que realiza un mercado?

Tabla 6. Alimentos de la canasta familiar básica que frecuentemente adquieren

Alimentos básicos	Frecuencia			
	SI	%	NO	%
Arroz para seco	26	100%	0	0%
Leche larga vida	21	81%	5	19%
Azúcar refinada	10	38%	16	62%
Queso campesino	9	35%	17	65%
Aceite girasol	16	62%	10	38%
Arveja verde	23	88%	3	12%
Cebolla cabezona	11	42%	15	58%
Cebolla en rama	26	100%	0	0%
Papa negra	22	85%	4	15%
Papa criolla	12	46%	14	54%
Huevo	26	100%	0	0%
Naranjas	17	65%	9	35%
PROMEDIO	18	70%	8	30%

Fuente. Elaboración propia

Gráfico 1. Alimentos de la canasta familiar que adquieren Padres de familia



Fuente. Elaboración propia

El gráfico anterior muestra que los alimentos de la canasta familiar que tienen una frecuencia elevada se tratan de Huevo, cebolla en rama, Arroz para seco, arveja verde y leche larga vida, ubicando entre el 100% y el 81% el restante de los alimentos varía entre el 12% al 65%. Lo que muestra que en los hogares de las familias de los niños de primero primaria tienen un promedio del 70% que tienen acceso a los artículos de la canasta familiar básica y el 30% no.

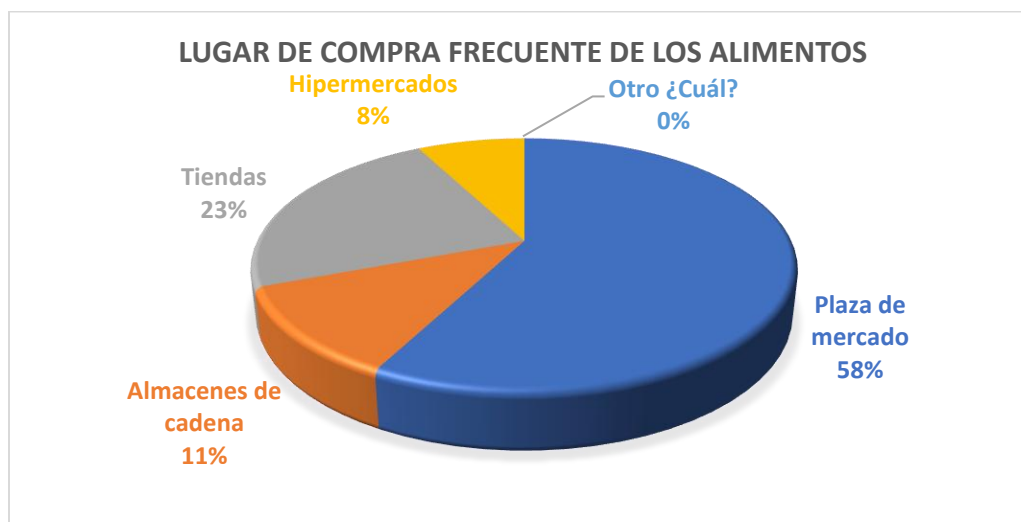
Pregunta 2. ¿En qué lugares compra usted los artículos de la canasta familiar?

Tabla 7. Lugar donde compra usualmente los Alimentos de la canasta familiar

¿En qué lugares compra usted los artículos de la canasta familiar?		
OPCION	Frecuencia	%
Plaza de mercado	15	58%
Almacenes de cadena	3	12%
Tiendas	6	23%
Hipermercados	2	8%
Otro ¿Cuál?	0	0%
TOTAL	26	100%

Fuente. Elaboración propia

Gráfico 2. Lugares de compra de alimentos



Fuente. Elaboración propia.

De acuerdo al gráfico 2, los lugares más frecuentes donde compran alimentos de la canasta familiar están en la plaza de mercado con un 58% seguido por el 23% en tiendas, 11% en almacenes

de cadena, traducido esto, significa que las compras que realizan reflejan que la tendencia de la plaza de mercado es usual porque los precios al consumidor son más exequibles, mientras en los almacenes de cadena se consideran con mayor valor. Lo que anterior se indico tiene que ver con la pregunta que sigue a continuación.

Pregunta 3. ¿Por qué compra usualmente en el lugar que anteriormente manifestó?

Tabla 8. Razones por las que compra los alimentos en determinado sitio

¿Por qué compra usualmente en el lugar que anteriormente manifestó?		
OPCION	Frecuencia	%
Precios al consumidor más exequibles	17	65%
Mayor calidad	3	12%
Variedad de artículos	6	23%
Otro ¿Cuál?	0	0%
TOTAL	26	100%

Fuente. Elaboración propia.

Gráfico 3. Razones de compra en lugares determinados



Fuente. Elaboración propia.

La mayoría de las familias de los hogares de los niños y niñas de primero manifiestan que las razones de compra en los lugares frecuentes como la plaza de mercado son por los precios más cómodos a su bolsillo y reflejan que no tienen en cuenta la calidad, pero si la variedad de alimentos

que tiene el lugar. Lo anterior se puede traducir en que el acceso a los alimentos tiene una variable importante como el precio de los artículos de consumo, sin importar demasiado la calidad, lo que puede incidir en la manera como se puede ser suficiente a la hora de nutrir al niño o niña.

Pregunta 4. ¿Qué personas son las que usualmente preparan los alimentos en casa?

Tabla 9. Personas que preparan los alimentos en casa

¿Qué personas son las que usualmente preparan los alimentos en casa?		
OPCION	Frecuencia	%
Mamá	8	31%
Papá	2	8%
Abuela	7	27%
Hermanos	5	19%
Tías	3	12%
Cuidadores	1	4%
TOTAL	26	100%

Fuente. Elaboración propia.

Gráfico 4. Personas que preparan alimentos en el hogar



Fuente. Elaboración propia.

En el gráfico anterior se muestra que las personas que usualmente preparan los alimentos en casa es la mamá con un 31% y la abuela con un 27% y el 19% hermanos. Los anteriores resultados muestran que la participación de las mamás y las abuelas en la preparación de alimentos es la que con mayor frecuencia desarrollan en esta práctica, permitiendo inferir que son personas

que tienen experiencia en cocina y que asumen la responsabilidad en el hogar sobre la preparación. Sin embargo, también se observa que el 19% de la preparación de alimentos la asumen los hermanos, siendo personas que poseen menor experiencia en la cocción de alimentos.

Pregunta 5. De acuerdo a las opciones. ¿qué rutinas tienen en su hogar para consumir los alimentos?

Tabla 10. Horarios de consumo de alimentos en casa

¿De acuerdo a las opciones qué rutinas tienen en su hogar para consumir los alimentos?		
OPCION	Frecuencia	%
Mañana, Medio día y en la tarde	12	46%
Mañana, Medio día	6	23%
Mañana y en la tarde	7	27%
otro ¿Cuál	1	4%
TOTAL	26	100%

Fuente. Autor del trabajo

Gráfico 5. Horarios para el consumo de alimentos



Fuente. Elaboración propia.

Los datos del gráfico 5, muestran que la rutina de horario para el consumo de alimentos que se practica es del 46% mañana, medio día y tarde, el 27% mañana y tarde y 23% mañana y medio día. De acuerdo, con lo anterior se puede deducir que la mayoría de hogares tienen consumo de alimento normal referido al desayuno, almuerzo y cena, lo que permite deducir que los niños y

niñas de primero primaria se les suministra alimentos de manera normal y son menores los riesgos para la adquisición de hábitos alimenticios según las rutinas de consumo al día.

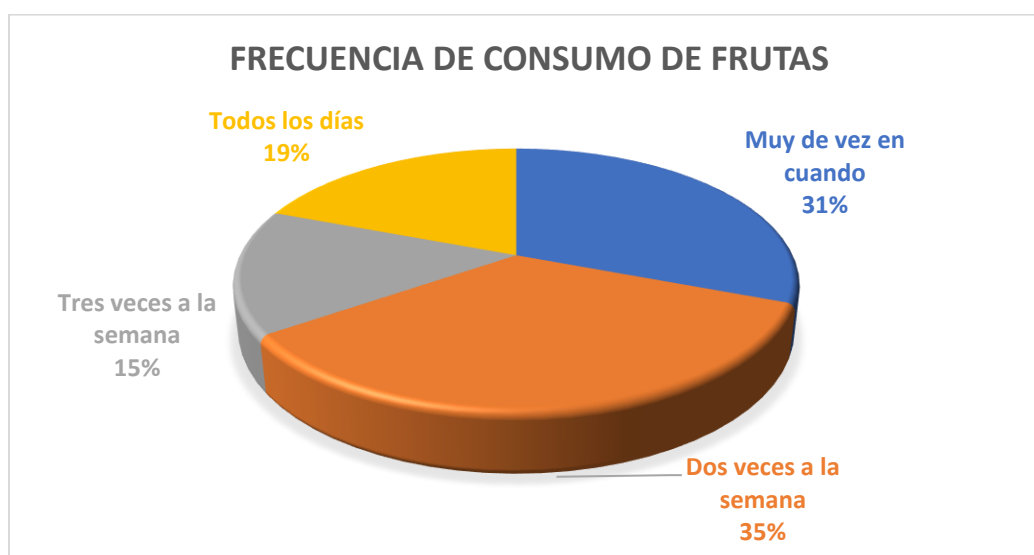
Pregunta 6. ¿Con qué frecuencia facilita frutas a los niños y niñas para alimentarse?

Tabla 11. Consumo de frutas en el hogar

¿Con que frecuencia facilita frutas a los niños y niñas para alimentarse?		
OPCION	Frecuencia	%
Muy de vez en cuando	8	31%
Dos veces a la semana	9	35%
Tres veces a la semana	4	15%
Todos los días	5	19%
TOTAL	26	100%

Fuente. Autor del trabajo

Gráfico 6. Consumo de frutas para el hogar



Fuente. Elaboración propia.

La frecuencia del consumo de frutas en el hogar es del 35% dos veces a la semana, seguido por el 31% de vez en cuando, mostrando la ausencia de un hábito de comer frutas las que aportan vitaminas y agua para la nutrición del cuerpo, por consiguiente esté hábito se encuentra débil, que también se evidencia en el consumo de frutas todos los días del 19%, es decir un escaso hábito que

puede ocasionar un riesgo para la salud de los niños y niñas de primero, ya que las vitaminas son esenciales para el crecimiento y el buen funcionamiento de los organismo.

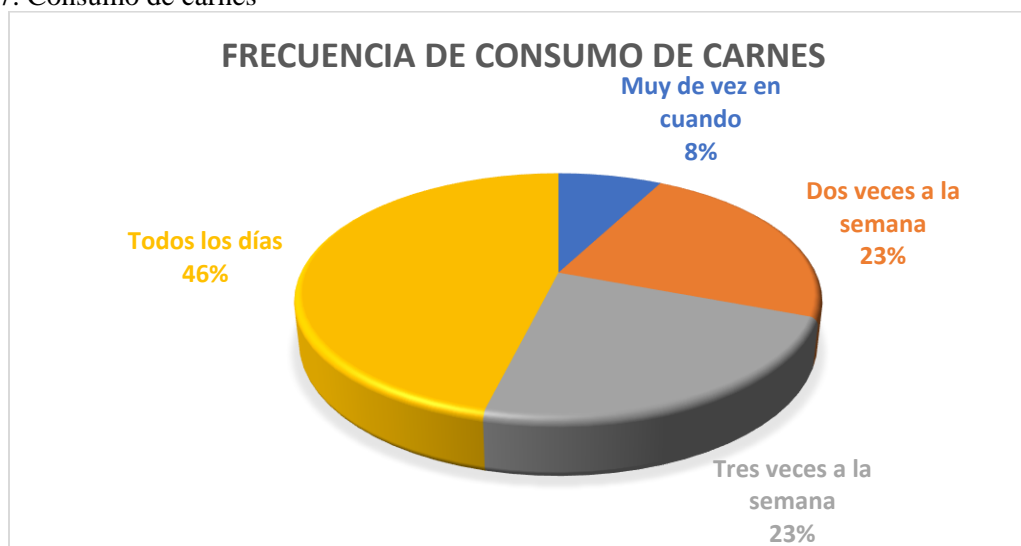
Pregunta 7. ¿Con qué frecuencia consume proteínas (carne, pollo, pescado) en su hogar?

Tabla 12. Consumo de carnes en el hogar

OPCION	Frecuencia	%
Muy de vez en cuando	2	8%
Dos veces a la semana	6	23%
Tres veces a la semana	6	23%
Todos los días	12	46%
TOTAL	26	100%

Fuente. Elaboración propia

Gráfico 7. Consumo de carnes



Fuente. Elaboración propia.

En el gráfico se muestra que el consumo de proteínas a través de las carnes que el 46% las que son ricas en proteínas y pueden ser de tipo animal y vegetal y son las encargadas de dar la estructura al organismo formando tejidos y órganos y ayudando al crecimiento. También se observa que el 8% consume alimentos con proteínas de vez en cuando lo que representa un riesgo para adquirir hábitos que le permita nutrirse de una manera suficiente y lograr mantener una buena

salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

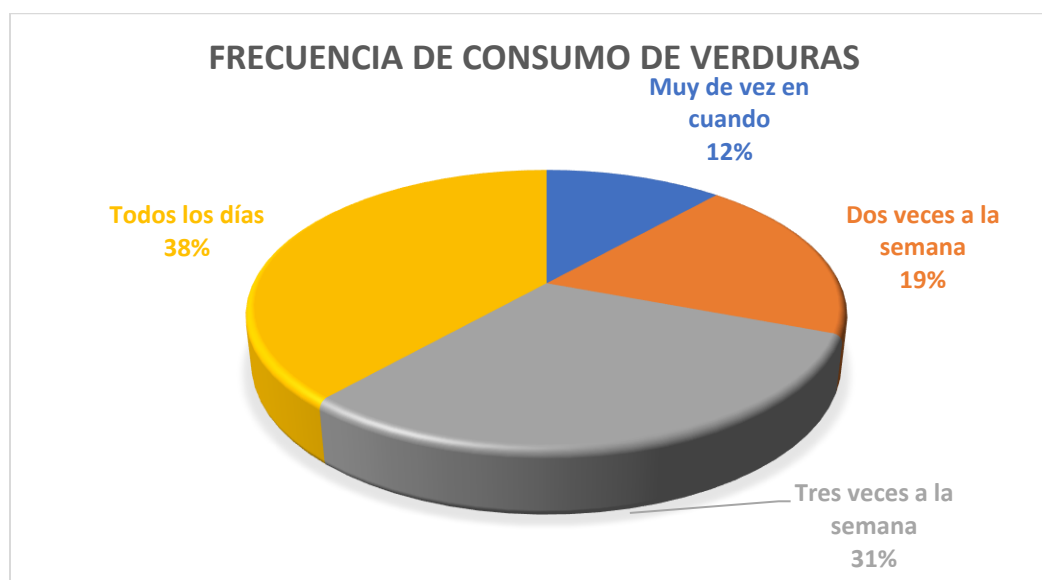
Pregunta 8. ¿Con qué frecuencia incluye verduras en el menú del hogar?

Tabla 13. Consumo de verduras en el hogar

OPCION	Frecuencia	%
Muy de vez en cuando	3	12%
Dos veces a la semana	5	19%
Tres veces a la semana	8	31%
Todos los días	10	38%
TOTAL	26	100%

Fuente. Elaboración propia

Gráfico 8. Consumo de verduras



Fuente. Elaboración propia.

Las familias de los niños y niñas de primero incluyen en el menú diario el consumo de verduras en un 38% todos los días, el 31% tres veces a la semana, el 19% dos veces a la semana, mientras que el 12% no incluye las verduras, siendo estas hortalizas esenciales para nutrir al cuerpo en vitaminas, minerales y que tienen baja densidad en grasas lo que ayuda a mantener una buena salud, pero que en los hogares que no tienen los hábitos de consumirla representan un riesgo no

solo a nivel de la salud, sino cultural al no adquirir prácticas de consumo de verduras necesarios para suplir las necesidades nutricionales del organismo.

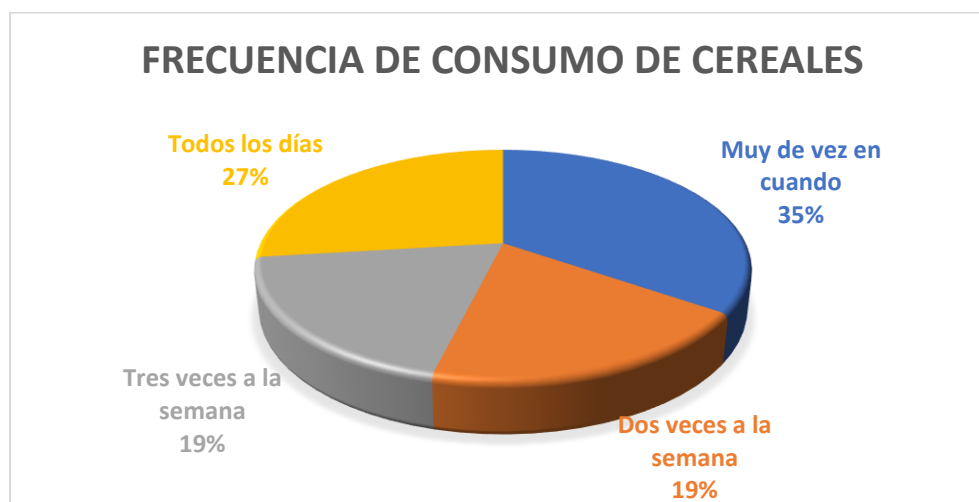
Pregunta 9. ¿Con qué frecuencia incluye cereales en el menú del hogar?

Tabla 14. Consumo de cereales en el hogar

¿Con que frecuencia consumen cereales en el hogar?		
OPCION	Frecuencia	%
Muy de vez en cuando	9	35%
Dos veces a la semana	5	19%
Tres veces a la semana	5	19%
Todos los días	7	27%
TOTAL	26	100%

Fuente. Elaboración propia

Gráfico 9. Consumo de cereales en el hogar



Fuente. Elaboración propia.

El grafico muestra que el 19% de las familias de los niños y niñas de primero incluyen en el menú el consumo de cereales, dos y tres veces a la semana, el 27% todos los días, mientras que el 35% muy de vez en cuando, estos resultados permiten evidencias que existe un riesgo alto en no cubrir las necesidades de nutrición ya que los cereales aportan al cuerpo hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y fibra, siendo estos muy importantes por qué son una fuente de energía de alta calidad. Es decir que existe ausencia de alimentos que ayudan a regular

los niveles de glucosa, entre otras minerales y vitaminas que aportan para el mantenimiento del organismo.

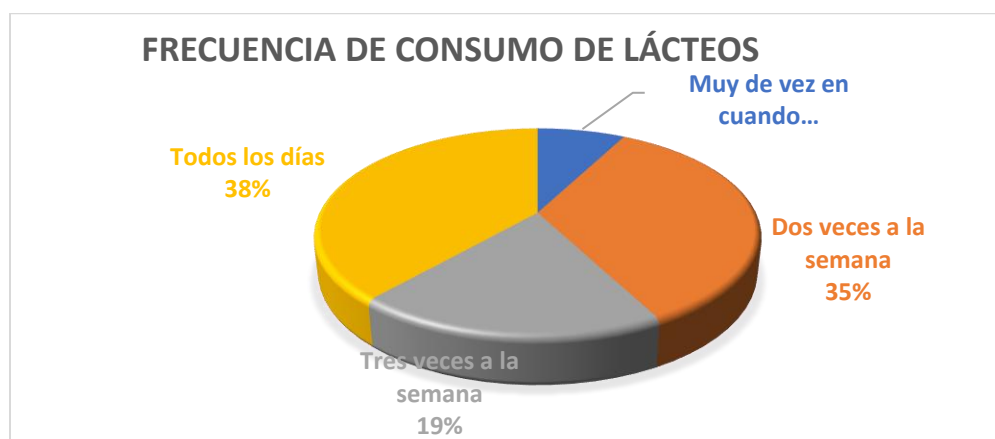
Pregunta 10. ¿Con qué frecuencia incluye lácteos en el menú del hogar?

Tabla 15. Consumo de lácteos en el hogar

OPCION	Frecuencia	%
Muy de vez en cuando	2	8%
Dos veces a la semana	9	35%
Tres veces a la semana	5	19%
Todos los días	10	38%
TOTAL	26	100%

Fuente. Elaboración propia

Gráfico 10. Consumo de lácteos en el hogar



Fuente. Elaboración propia.

El consumo de lácteos en el hogar se encuentra en un 38% todos los días, dos y tres veces a la semana en un 35% y 19% respectivamente, mientras que el 8% muy de vez en cuando, permitiendo mostrar que este alimento es uno de los que se consume con más frecuencia y son pocos los hogares donde el hábito se encuentra débil. Los lácteos aportan al cuerpo calcio, perteneciendo este al grupo de los alimentos “estructurales los que sirven para la construcción de las membranas celulares y algunas sales minerales que forman parte del esqueleto”. (Salamanca, 2016, p.28)

4.6.2 Encuesta de caracterización de Padres de Familia

La encuesta de caracterización fue aplicada a los padres de familia del grupo de primero primaria en un total de 26 acudientes.

Objetivo del Instrumento: Identificar aspectos socioculturales de padres de familia del grado primero de primaria de la Institución Educativa Francisco de Paula Santander del municipio de Sogamoso.

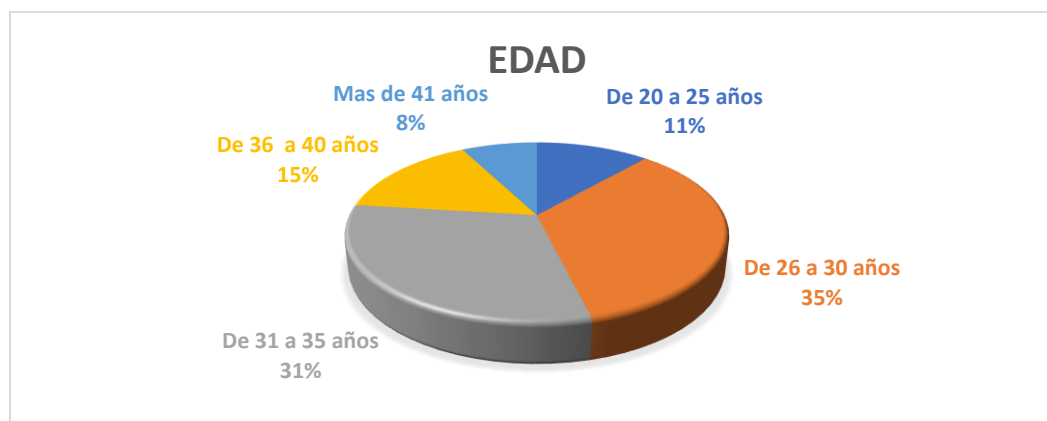
Pregunta 1. Edad.

Tabla 16. Edades padres de Familia

Edad	Resultado	Porcentaje
De 20 a 25 años	3	12%
De 26 a 30 años	9	35%
De 31 a 35 años	8	31%
De 36 a 40 años	4	15%
Mas de 41 años	2	8%
TOTAL	26	100%

Fuente. Elaboración propia

Gráfico 11. Edad Padres de Familia. Grado primero de primaria



Fuente. Elaboración propia

Se puede observar según el gráfico 1 que la edad de los padres de familia encuestados oscila entre los 26 y 30 años, con un promedio de edad de 26 a 35 años. Estos resultados para la

investigación son importantes porque se puede deducir que los padres se encuentran entre etapas de juventud y adultez, en la cual comprenden un ciclo de vida productiva.

Pregunta 2. Estrato.

Tabla 17. Estrato de los hogares

Estrato	Resultado	Porcentaje
Estrato 1	13	50%
Estrato 2	11	42%
Estrato 3	2	8%
TOTAL	26	100%

Fuente. Elaboración propia

Gráfico 12. Estrato de hogares del grado primero de primaria



Fuente. Elaboración propia

Se puede observar según el gráfico 12 que el estrato con mayor presencia es el uno con el 50%, seguido por el dos con el 42% y el tres con menor porcentaje del 8%. Estos resultados permiten inferir que la mayoría de los hogares de los niños y niñas de primero pertenecen a la estratificación social uno, lo que representa, según el Departamento de Planeación Nacional, DANE (2017) los estratos socioeconómicos se clasifican de acuerdo a las condiciones de vivienda aquellas personas que se encuentran en el estrato 1 significa Bajo-bajo, el 2 es Bajo, 3 - Medio-bajo, 4 - Medio, cinco - Medio-alto y 6 - Alto. Lo que permite inferir que el 50% de los hogares

de los estudiantes de primaria son personas que pocos recursos para sostener un hogar y por ello los 1 y 2 reciben subsidios de agua, alcantarillado, aseo, luz y gas.

De acuerdo a lo anterior la mayoría de los hogares tienen dificultades para proveer bienes a sus familias para satisfacer las necesidades de recreación, tecnológicas y educativas, entre otras.

Pregunta 3. ¿De cuántos miembros se conforma su hogar?

Tabla 18. Miembros de la familia

Opción	Resultado	Porcentaje
Dos	0	0%
Tres	3	12%
Cuatro	6	23%
Cinco	9	35%
Más de seis	8	31%
TOTAL	26	100%

Fuente. Elaboración propia

Gráfico 13. Cantidad de miembros en el hogar



Fuente. Elaboración propia

De acuerdo a los resultados sobre la cantidad de miembros en el hogar se encontró que el 11% tienen tres, el 23% cuatro miembros y se observan que la mayoría de las familias en un 35% tienen más de cinco hijos y el 31% más de seis hijos. Estos datos son importantes ya que se traduce que el tamaño de las familias de los niños de primero primaria, es extensa en su mayoría, lo que

significa que los padres o responsables del mantenimiento del hogar deben tener un acceso de dinero suficiente para cubrir las necesidades. En términos de nutrición se puede reducir la capacidad para proporcionar alimentos que puedan surtir mayor efectividad en su cuerpo, ahora en términos sociales un mayor número de hijos significa presión demográfica para las oportunidades de educación, salud, entre otros.

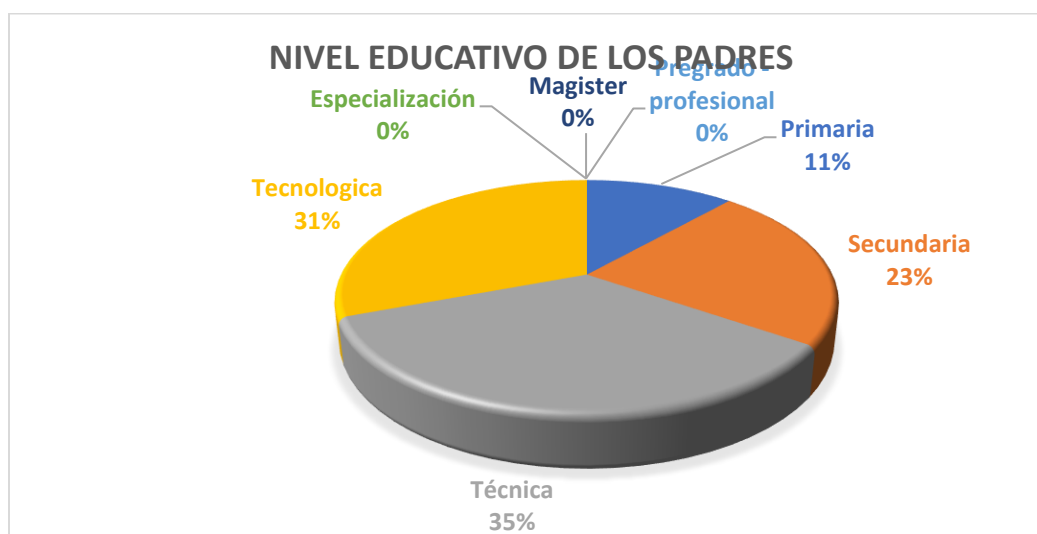
Pregunta 5. ¿Cuál es su nivel académico?

Tabla 19. Nivel académico

¿Cuál es su nivel de educación?		
Opción	Resultado	Porcentaje
Primaria	3	12%
Secundaria	6	23%
Técnica	9	35%
Tecnológica	8	31%
Pregrado – profesional	0	0%
Especialización	0	0%
Magister	0	0%
TOTAL	26	100%

Fuente. Elaboración propia

Gráfico 14. Nivel académico de Padres



Fuente. Elaboración propia

De acuerdo a los resultados el nivel académico que posee los padres con mayor fuerza es el técnico con 35%, el tecnológico con el 31% y secundaria con el 23%. Estos resultados son importantes porque permiten inferir que la mayoría tienen conocimientos en un nivel aceptable ya que cada etapa de educación tiene que con la información sobre los alimentos que aportan al mantenimiento del cuerpo humano y algunos hábitos que se deben cuidar para no saturar el organismo de alimentos innecesarios.

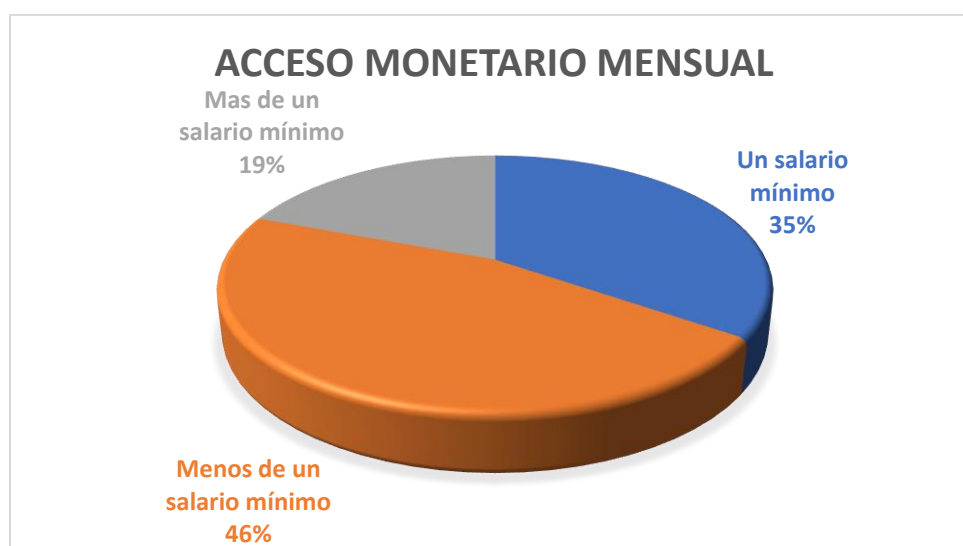
Pregunta 6. ¿Actualmente el acceso monetario mensual es?

Tabla 20. Acceso monetario

¿Actualmente el acceso monetario mensual es?		
Opción	Resultado	Porcentaje
Un salario mínimo	9	35%
Menos de un salario mínimo	12	46%
Más de un salario mínimo	5	19%
TOTAL	26	100%

Fuente. Elaboración propia

Gráfico 15. Acceso monetario mensual para el sostenimiento de la familia



Fuente. Elaboración propia

Se observa que el 46% de las familias tienen acceso a menos de un salario mínimo, lo que indica que se encuentran en condición de vulnerabilidad ya que se les dificulta cubrir las necesidades de una familia. Por otra parte, el 35% tienen un salario mínimo, lo que permite inferir que existe un porcentaje mínimo de las familias que pueden proveer lo necesario a las familias y sus miembros.

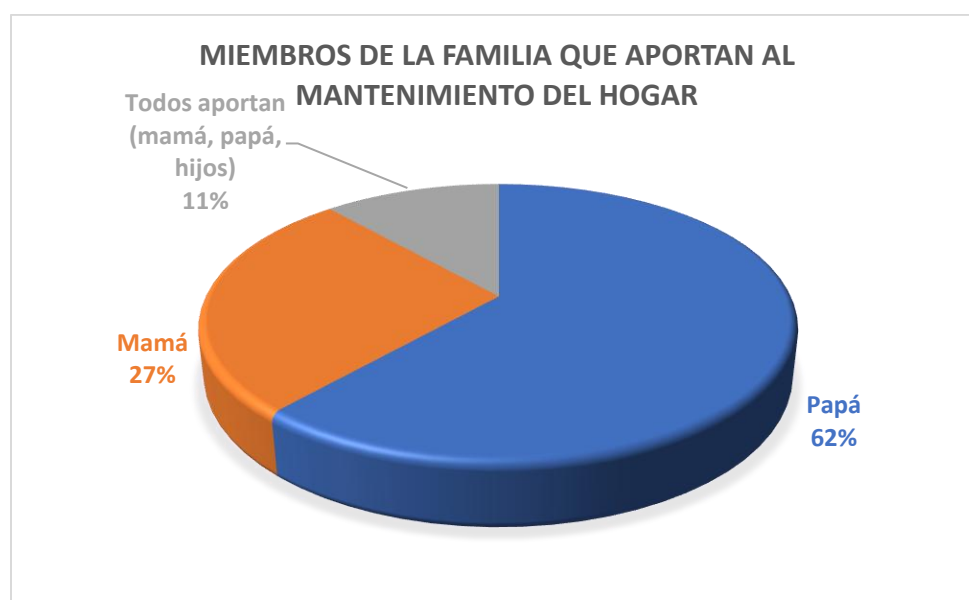
Pregunta 7. ¿Qué miembro de la familia actualmente es responsable del mantenimiento de la familia a nivel alimentario?

Tabla 21. Miembro responsable del mantenimiento de la familia

¿Qué miembro de la familia actualmente es el responsable de mantenimiento del hogar?		
Opción	Resultado	Porcentaje
Papá	16	62%
Mamá	7	27%
Todos aportan (mamá, papá, hijos)	3	12%
TOTAL	26	100%

Fuente. Elaboración propia

Gráfico 16. Miembro responsable del mantenimiento de la familia



Fuente. Elaboración propia

Se observa en la gráfica y tabla que la persona que proporciona la mayor parte para el mantenimiento de la familia es el padre con un 62%, así mismo se encuentra que la mamá también a través de algunas fuentes también aporta y los hijos.

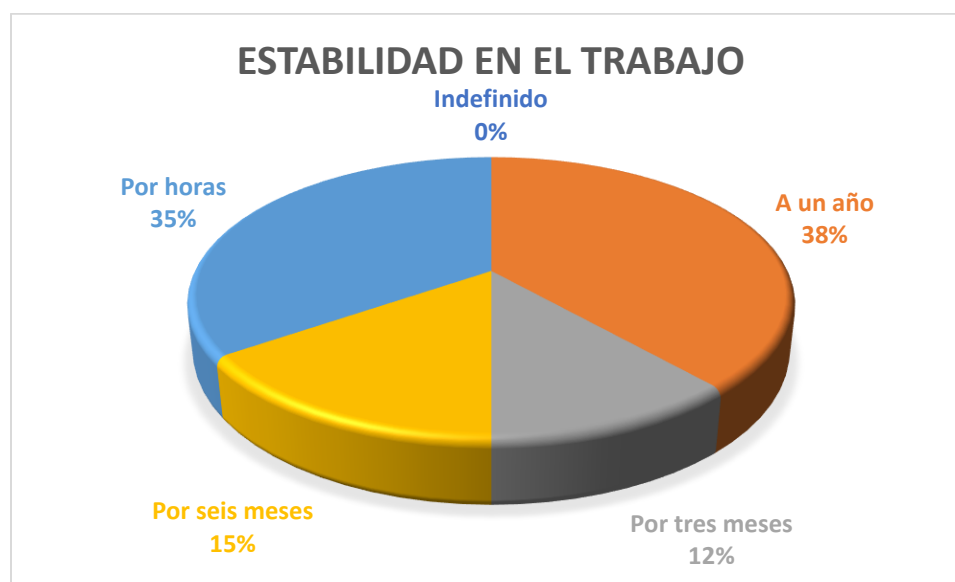
Pregunta 8. ¿Qué tipo de contrato tiene usted en su trabajo actual?

Tabla 22. Tipo de contrato

¿Qué tipo de contrato tiene usted en su trabajo actual?		
Opción	Resultado	Porcentaje
Indefinido	0	0%
A un año	10	38%
Por tres meses	3	12%
Por seis meses	4	15%
Por horas	9	35%
TOTAL	26	100%

Fuente. Elaboración propia

Gráfico 17. Tipo de contrato



Fuente. Elaboración propia

El tipo de trabajo que tienen los padres de familia está definido por el 38% a un año, el 35% por horas, el 15% a seis meses, el 12% por tres meses y el 0% no cuenta por un contrato a término indefinido, lo que indica que es una población que es flotante en cuanto a la estabilidad

ya que el porcentaje del tipo de contrato indefinido es inexistente y todos los demás tipos de contrato corren el riesgo de no ser renovados o en el peor de los casos perder su trabajo.

4.6.3 Entrevista

La entrevista se realizó en un lugar más adecuado para realizar este conversatorio, debido a que es importante que para la elección del espacio de realización se necesita que las condiciones físicas y acústicas garanticen el buen desarrollo de la interacción. El objetivo primordial, es hallar patrones repetitivos importantes sobre el tema que puedan servirnos para identificar las prácticas culturales en la alimentación de la familia. Para incluir algunos comentarios de los participantes se denominan como M1, M, ..., para guardar el nombre, de acuerdo con la Ley 1581 de 2012, Decreto reglamentario 1377. Protección de datos de Colombia. A continuación, se describen los patrones similares frente al tema.

Pregunta 1. ¿En su trayectoria familiar que ideas o tradiciones o costumbres tiene sobre la alimentación?

En el dialogo abierto con los padres y madres de familia que participaron se encontró que la mayoría de ellos han aprendido una cocina tradicional boyacense enmarcada en incluir dentro de sus comidas una sopa y un plato de seco, las sopas con suficiente verdura agregando un trozo de pollo o carne para darle sabor y en el seco lo conforma: papa, arroz, proteínas como pollo y carne, también cereales como el frijol, la lenteja, el garbanzo, entre otros. Se traen algunos comentarios de los participantes como:

M1. *“El desayuno que no falte el huevo, chocolate y el pan, en el almuerzo la sopita de verdura o ajiaco con mucha verdurita con su seco papa, arroz, carne, lenteja y ensalada, y se acompaña con un juguito de mora, mago o de la fruta que haya en la cosecha”*

M4. *“El almuercito con sopita de pasta o cebada, el seco con papita, arroz, su pollo frito y ahuyama o lenteja y el jugo que no falta”*

M7. *“En la casa, de vez en cuando se hace sopa, porque ahí veces no alcanza la plática, pero siempre se les da un buen seco con arroz, papa, carne, fideos, ensalada y su jugo”*

M10. *“En la casa, mi mamá me enseñó que es importante el desayuno y el almuerzo que lleve fruta, proteína y verduras, aprendí hacer poca sopa, pero del seco hago siempre: arroz, frijol, lenteja o garbanzo, su buen pollo o carne y de vez en cuando pescado, su jugo de fruta natural, y en la comida algo suave como una avena o lo que quede del almuerzo.*

M14. *“Mi mamá me enseñó a cocinar desde pequeña, desayuno con arepa, chocolate y huevos, caldo de papas o changuita con huevo. Al almuerzo la sopa de cuchuco o ajiaco con un seco de papa, arroz, habichuela, lenteja, su carne o pollo, ensalada y jugo. Desde luego cocinando con tomillo, laurel, perejil o cilantro para darle sabor a las comidas, con cebollita y ajo.*

M20. *“pues bueno, cuando yo vivía con mis papis....era gente humilde, donde se consumía pues prácticamente que la papa, que el arroz, que unas habas, que un maíz, pues pero ya ahorita, con los hijos, con mis niños, pues ha mejorado esa costumbre de alimentación, ya es más balanceado, que ya va leche, que ya va fruta, que ya va proteína, que ya va verdura; entonces, para mí, ya ha mejorado mucho en ese aspecto”.*

Pregunta 2. ¿Cuáles son sus hábitos o costumbres de alimentación, relátenos un día normal en la rutina de alimentar a sus hijos?

Las costumbres que se detectaron en las familias es tener tres comidas diarias y de onces o refrigerio para el colegio frutas o le facilitan dinero para que el niño compre en la tienda escolar,

algunas veces no tienen dinero y solo les dan fruta o galletas y un jugo hecho en casa. Lo que se refleja es un ajuste que hacen los padres para alimentar a sus hijos, Además, la mayoría trata de brindarle tres comidas a sus hijos de manera cotidiana. Se traen algunos comentarios de los participantes como:

M3. *“Tratamos de dar tres comidas para que el niño no se acueste con hambre, cuando hace falta acudimos a varias alternativas como arepas y agua de panela a la comida o lo que quede del almuerzo hacemos calentillo y agua de panela”*

M2. *“Se le da al niño el desayuno, el almuerzo en el colegio se lo dan porque está inscrito en el plan alimentario por que el niño tiene bajo peso, cuando llega del colegio se le da su comida para que no tenga hambre”*

M8. *“En la casa, se le da sus tres comidas, desayuno, almuerzo cuando llega del colegio y su comida a las seis o siete de la noche cuando se llega del trabajo, algo caliente para que pueda dormir sin hambre”*

M10. *“en la casa se le da el desayuno, el almuerzo lo toma en el colegio, cuando llega se le a media tarde su frutica o galletas y después algo de comida.*

M15. *“El desayuno con su chocolate, pan y huevos, el almuerzo cuando llega del colegio, seco, después algo a media tarde y después la comida a las seis de la tarde.*

Pregunta 3. ¿Considera que alimenta de la misma forma a sus hijos que al resto de familia?

Los padres a esta pregunta manifestaron que a los niños se les da más fruta, lácteos y carnes para que puedan tener un buen desarrollo físico y mental ya que se encuentran en época de crecimiento, también expresan que cuando existe la posibilidad les dan pescado, pero esto casi se hace en semana santa porque antes no alcanza el dinero. Se traen algunos comentarios de los participantes como:

M3. *“Para el niño siempre la fruta, los huevos, le leche, la carne, eso es lo primero, porque a mi esposo no le gusta la leche ni las frutas y no las come, es decir siempre se piensa que los chicos son los que necesitan que coman mejor porque están en crecimiento”*

M2. *“En la familia siempre se compra la leche, huevos y carne, muchas veces no alcanza para la fruta y la verdura, pero de alguna manera se la consigue uno y al niño es al primero que se da porque está en crecimiento, así no pueda comer uno todas las veces que leche, queso o huevos”*

Pregunta 4. ¿Su hijo está inscrito en el Colegio en el Plan alimentario?

En esta pregunta la mayoría de los padres aseguraron que sí, el colegio realiza un tallaje al inicio del año y los inscriben en el plan alimentario porque la institución tiene encuentra que la mayoría de la población se encuentra con necesidades por estar en estratos uno y dos, de igual manera es una alianza con la Alcaldía para los colegios públicos. El 90% de los niños asisten al plan alimentario y en este programa se les facilita a los niños refrigerio y almuerzo de acuerdo con los menús que el bienestar familia allega a las instituciones educativas que se encuentran inscritas en el programa alimentario.

Pregunta 5. ¿De qué factores depende que usted pueda alimentar de mejor manera a sus hijos?

Los padres manifestaron que los factores determinantes para alimentar a sus hijos era especialmente el dinero para comprar los alimentos básicos para poder cocinar lo que los niños requieren, manifestaron que el dinero muchas veces alcanza para pagar arriendo, servicios y alimentos que encuentran a bajo precio. Se traen algunos comentarios de los participantes como:

M2. *“cuando por ejemplo no hay el dinero suficiente o cuando están muy altos los precios de los alimentos o que uno no pueda tener toda la técnica ósea como el conocimiento de los alimentos apropiados para prepararlos”*

M12. *“Una parte importante es la plata, pero uno no dispone todos los días, porque no se puede, pues por la plata... porque cuando se puede la carne o el pollo, pero el pescado casi no porque nos queda difícil, como que se nos dificulta más. La verdad me parece que el factor de la plata porque a veces uno no tiene todos los recursos y comprar lo del mercado, ósea lo que tiene que nutrir, lo de darle lo mejor al niño.*

Pregunta 6. ¿Considera que tiene los conocimientos suficientes para educación en los hábitos alimenticios de sus niños?

La mayoría de los padres manifiestan que les falta conocimiento para identificar qué tipo de comidas se les debe proporcionar para mejorar su nutrición, ya que ellos tienen algunas prácticas de hábitos con los alimentos, pero no saben si realmente eso es lo que requiere los niños para su sano crecimiento físico y que les sirva para la capacidad que se requiere para aprender. Se traen algunos comentarios de los participantes como:

M18. *“Por una parte no, porque nosotros aprendimos una manera de alimentarnos un poco débil, no sabíamos muchas cosas que ahora la misma televisión anuncia y también nuestros padres no tuvieron muchas pautas para eso. Por ejemplo, no sabíamos para que servía la ahuyama o las vitaminas de los frutos rojos, ahora si por charlas que hemos recibido sobre esto ya los niños les enseñan en el colegio.*

M21. *“Nosotros venimos de la parte rural y aquí en la ciudad encontramos otros artículos para comprar, sin embargo, nuestros padres nos enseñaron lo básico”.*

M16. *“No del todo, ya que no hay como que le digan a uno que necesita, porque todos los niños les dan una misma alimentación, pero pues no les nutre igual, en el caso de mi hijo, le dicen a uno que el necesita de tales alimentos o calcios o algo y uno no sabe, entonces uno le da y le da comida, pero no le resulta para ayudarlo a subir de peso”*

Pregunta 8. ¿Usted cree que su hijo está en riesgo de desnutrición?

Con respecto a la última pregunta la mayoría de los padres creen que los niños están en riesgo de desnutrición porque piensan que tienen la capacidad para comprar los alimentos necesarios que requieren para su buena salud que proporcione los nutrientes favorables que apoyen su crecimiento. Se traen algunos comentarios de los participantes como:

M12. *“Yo creo que mi hijo le falta muchos alimentos porque yo no puedo comprar todos los días carne, o leche, fruta. Por eso pienso que está en riesgo de desnutrición”*

M15. *“Mi hijo siempre ha tenido como deficiencia en el peso y talla en comparación con los niños que están normales, porque desde que nació tiene baja talla y peso, pero no es que yo no le de alimentación o lo deje aguantar hambre, no es eso, siempre he comentado eso a los médicos, pero él siempre se le ha afectado su peso y por eso pienso que está en riesgo de desnutrición”*

M23. *“bueno, pues una parte es como el no tener alimentos que se encuentren en nuestra región como por ejemplo, la cebada, el trigo... son que... son cereales que, que se consiguen fácil y que se les pueden hacer sopitas, tortas, arepitas, igual los jugos y pues lo otro ya sería pues lo económico que son cosas que como que se requieren, porque nos decían que para reforzarlos a ellos hay que comprarles el pediasure, ensure, otras cosas que son costosas, entonces yo pienso que está en riesgo de desnutrición porque hacen falta*

muchas cosas que no tenemos la posibilidad de brindarle para que pueda estar mejor alimentado”.

De manera global, la entrevista a través de un grupo focal permite visibilizar que los padres de familia, poseen prácticas culturales para alimentar a la familia y especialmente a los niños y niñas, expresan que un factor determinante para nutrir a los niños es el dinero ya que tienen dificultades de proporcionar alimentos que requieren para complementar la nutrición. De igual manera creen que falta capacitación para adquirir buenos hábitos alimenticios.

5. Análisis y Discusión

5.1 Características de la población de estudio

La población estudio correspondía a 26 padres de familias de los niños y niñas que se encuentran estudiando en la Institución Educativa Técnica Francisco de Paula Santander del municipio de Sogamoso. El 62% del grupo correspondían al género femenino y el 38% 10% al género masculino. El rango de edad de las mujeres entre 26 a 30 años correspondió al 35%, y el rango de edad entre 31 a 35 años fue del 31%, ubicando en una población joven.

En relación a la estructura familiar, el 31% de los hogares está constituido por más de seis personas, el 35% lo conforman cinco personas, el 23% tres personas y el 12% entre una y tres personas. Siendo familias en su mayoría con un núcleo familiar de cinco personas. También la familia está constituida en el 54% por papa, mamá e hijos, el 19% por papá, mamá, hijos y parientes, el 19% por mamá e hijos y el 8% por papá e hijos.

Con respecto al nivel de educación el 12% poseen primaria, el 23% secundaria, el 35% estudios técnicos, el 31% formación tecnológica y en los niveles de profesional no hay ninguno.

En la empleabilidad estable presenta la población en un 0% contrato indefinido, el 38% a un año, el 35% por horas, el 15% a seis meses, el 12% por tres meses.

De igual manera el acceso monetario corresponde al 46% menos de un salario mínimo legal, el 35% un salario y más de un salario mínimo el 19%.

5.2 Percepción de la seguridad alimentaria

La Seguridad Alimentaria y Nutricional, según el Consejo Nacional de Política Económica Social, CONPES 113 (2008), parte del reconocimiento del derecho de toda persona a no padecer hambre, tiene en cuenta los tratados internacionales adoptados por el país y se basa fundamentalmente en la construcción conjunta de diferentes actores y agentes del orden territorial y nacional, siendo definida como: “ la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos, en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa” (p.3).

Se toman los componentes de la seguridad alimentaria desde la perspectiva de los medios económicos, integraba disponibilidad y acceso a los alimentos, Consumo y aprovechamiento biológico y finalmente los aspectos relacionados con la calidad e inocuidad de los alimentos (Plan nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, 2012)

Para esta categoría, se recolectó información sobre el acceso a los alimentos con base a la canasta familiar, la obtención de los alimentos, la preparación y menú, horarios de consumo con los siguientes resultados:

Disponibilidad de alimentos. Teniendo en cuenta aspectos relacionados con la adquisición de alimentos, se pudo evidenciar que el 58% de las personas compran los alimentos en plaza de mercado, seguido por las tiendas en un 23%, en cuanto almacenes de cadena 12%, siendo las tres fuentes más importantes para la obtención de alimentos. Por otra parte, se encontró que las razones por las que compra están relacionadas con el precio, pues el 65% manifiesta que

los compra en estos lugares por su facilidad de acceso a un precio que pueden pagar y además porque allí se encuentran diversas de artículos que llegan de diferentes partes de la región que no se dan en el municipio. De acuerdo a lo anterior (Machado, Calderón, & Machado, 2014) afirman que la inseguridad alimentaria se ha asociado con comprar los alimentos en una tienda local y de manera diaria como se ha descrito en otros estudios, este fenómeno puede ser explicado por la necesidad de fraccionamiento de la compra de alimentos debido a la capacidad económica disminuida (p. 5)

Acceso: La población tiene un nivel educativo en su mayoría técnico 31% y tecnológico correspondiente al 35%. De la misma manera la estabilidad laboral es muy frágil ya que ninguno de los padres tiene un tipo de contrato indefinido y su mayor alcance es a un año con el 38% y por horas en un 35%, lo que indica que el mantenimiento de casa tiene la posibilidad de no ser constante. Además de esto se corrobora con el acceso al dinero ya que el 46% percibe menos de un salario mínimo, lo que infiere que solo alcanza a proporcionar gastos básicos en el hogar, lo demás tiene variabilidad y esto coloca en riesgo el acceso a artículos alimenticios complementarios.

De acuerdo con lo anterior, el nivel de educación de los padres es un factor clave para crear un ambiente saludable y potenciar el adecuado crecimiento y desarrollo, y así evitar desnutrición en la primera infancia. Según, (Machado, Calderón, & Machado, 2014) afirman que “la falta de educación y la condición de empleo estable conlleva disminuir las condiciones laborales, que en esta comunidad se reflejan en una alta proporción de desempleo o subempleo familiar, lo que reduce la cantidad de dinero aportado mensualmente para la compra de alimentos y para asegurar la alimentación familiar (p.13).

Consumo: Se refiere a los alimentos que consumen las personas y estas relacionadas con

sus prácticas o creencias, al respecto se encontró que los artículos de la canasta familiar con mayor frecuencia que las familias de los niños del grado primero adquieren son el huevo, cebolla en rama, Arroz para seco, arveja verde y leche larga vida, con un 100% y el 81% el restante de los alimentos varía entre el 12% al 65%. Lo que muestra que en los hogares de las familias de los niños de primero primaria tienen un promedio del 70% que tienen acceso a los artículos de la canasta familiar básica y el 30% no. Lo anterior indica que tiene un nivel básico ya que el 50% de las familias pertenecen al estrato 1, lo que significa que se encuentran en condición de vulnerabilidad, es decir que sus ingresos monetarios y activos no son suficientes para tener acceso a los artículos que complementan una alimentación de calidad.

Con respecto a la obtención de los alimentos se asocia con el acceso que tiene que ver con la entrada de alimentos y la disponibilidad de estos a la zona geográfica, sobre ello se resalta que la población no tiene problemas ya que el municipio de Sogamoso cuenta con vías, plaza de mercado en las cuales encuentra alimentos físicos de todo tipo, entonces realmente su mayor problema es no tener el suficiente dinero por su bajo nivel de ingresos para acceder a un grupo de alimentos con mayor carga nutricional y aprovechable para el desarrollo y crecimiento de los niños y niñas.

En cuanto a la preparación, las personas que usualmente preparan los alimentos en casa es la mamá con un 31% y la abuela con un 27% y el 19% hermanos. Lo anterior indica que la madre es la persona que influye en la preparación de los alimentos. Según el Instituto Colombiano de Bienestar Familias ICBF (2000) resalta que “la madre es la que decide los alimentos que compra y prepara de acuerdo con su capacidad económica, la disponibilidad de tiempo y los conocimientos y preferencias que tenga para la selección de alimentos. (p.32). Por esta razón, las prácticas culturales de los padres inciden en la preparación y el consumo de los alimentos.

Para el consumo de alimentos se tiene en cuenta que las familias en un 35% tienen cinco miembros y el 31% más de seis, con respecto al nivel educativo el 35% es Técnicos y tecnólogos con el 31%, en primaria el 11% y secundaria el 23%. Estos datos son importantes ya que es un determinante que esta relacionando a las creencias, actitudes y prácticas del consumo de alimentos. CONPES (2008).

Los resultados demuestran que la mayoría de las familias manejan horarios de consumo tres veces al día, también se encuentra que las rutinas van de acuerdo a los patrones de hábitos alimenticios, en cuanto a su preferencia en frutas el 35% dos veces a la semana, sobre las proteínas 46% todos los días (carne y pollo), verduras el 31%, cereales de vez en cuando el 35% y 27% todos los días, incluye lácteos todos los días el 38%. Lo anterior indica que evidencian tal y como lo afirma el CONPES (2008) “el consumo se refiere a los alimentos que comen las personas y está relacionado con la selección de los mismos, las creencias, las actitudes y las prácticas” (p.18). Esto permite inferir que un determinante importante es la cultura, los patrones y los hábitos alimentarios, la educación alimentaria y nutricional, el nivel educativo, el tamaño y la composición de la familia.

Categoría: Factores que inciden en los hábitos alimentarios

Factor familia: La mayoría de las familias (46%) se encuentran en estrato 1, razón por la cual sus servicios de agua y luz son subsidiados, pero esto no significa que no tengan que pagar, el subsidio es un porcentaje de ayuda, el gas domiciliario no está dentro de los servicios subsidiados de ningún estrato. Por otra parte, el 35% de las familias tienen una estructura de más de seis miembros lo que aumenta por un lado las responsabilidades en monetización y por otro disminuye la posibilidad para cubrir las necesidades prioritarias como educación, vivienda, etc.

Factor económico: Las familias cubren sus necesidades en un 62% con el trabajo de los padres y con un 27 % con el trabajo de las madres, no obstante, el acceso monetario se encuentra en un 46% menos de un salario mínimo y el 35% un salario mínimo. Por otra parte, el 38% de los padres que se encuentran empleados tienen un contrato a un año y el 35% por horas y ninguno tiene un tipo de contrato indefinido. Según (Gutiérrez, 2000) parafraseando afirma que las familias de tipo “nuclear compuestas por el padre, la madre y los hijos comparten la vivienda independiente de otros familiares”, muestra la tendencia actual, de la misma manera, no obstante el tener más de seis hijos rompe con la tradición actual, cuando el padre asume la mayor parte de la proporción del suministro monetarios evidencia que existe poca división de los roles y asumen una tradición patriarcal en donde el hombre asume en su totalidad la responsabilidad económica.

De igual manera, (Comission on Social Dererminants of Health, 2007) sostiene que “las condiciones materiales precarias: alimentación insuficiente, vivienda precaria, ambiente laboral inseguro, generan riesgos diferenciales para los diferentes estratos sociales y estos riesgos se expresan en forma de inequidades en salud” (p.35). Por esta razón, las familias de los niños de primero primaria se encuentran en condiciones inseguras de poder brindar a sus hijos la alimentación que necesitan, constituyéndose esto en un riesgo para prevenir daños en su salud y a utilizar de manera más eficiente la información disponible sobre prevención de las enfermedades.

Factor cultural. En el aprendizaje de las costumbres alimentarias el 100% de las personas que prepararan los alimentos practican costumbres tradicionales y algunas otras que aprendieron en el transcurso del tiempo de vida en familia. Así mismo para las familias es importante que los niños y niñas sean los primeros en consumir frutas, verduras, pescado, lácteos porque una de sus creencias es que deben comer muy bien por su estado físico de crecimiento y desarrollo. No

obstante, la mayoría piensa que no está capacitada para generar mejores hábitos alimenticios y opinan que debería darse una charla sobre este tema para profundizar su conocimiento.

Factor educación: Los padres de los niños y niñas de primero poseen en la mayoría de los casos un nivel de educación primaria, secundaria, técnico y tecnológico, estos dos últimos con mayor prevalencia. El acceso al mercado laboral determina las condiciones económicas y la seguridad alimentaria de las personas.

Según, Restrepo (2000) señala que la influencia de la madre es bastante fuerte en esa etapa, porque es ella quien decide los alimentos que compra y prepara de acuerdo con su capacidad económica, la disponibilidad de tiempo y los conocimientos y preferencias que tenga para la selección de alimentos. En la etapa escolar “el mundo del niño se amplía, al igual que las oportunidades de comer fuera del ambiente familiar, y se expone a diferentes alimentos y diversas formas de prepararlos, con distintos horarios y lugares” (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2000, p.32).

Conclusiones

Se logró realizar una aproximación a las prácticas de los hábitos de los hogares de los estudiantes mediante la aplicación de una entrevista, cuyos resultados reflejan el establecimiento de horarios de consumo tres veces al día, también se encuentra que las rutinas van de acuerdo a los hábitos alimenticios culturales propios del departamento de Boyacá, en cuanto a su preferencia en frutas el 35% dos veces a la semana, sobre las proteínas 46% todos los días (carne y pollo), verduras el 31%, cereales de vez en cuando el 35% y 27% todos los días, incluye lácteos todos los días el 38%. También, usualmente preparan los alimentos en casa es la mamá con un 31% y la abuela con un 27% y el 19% hermanos.

Con respecto a la cultura alimentaria entendida como la toma de decisiones basado en la capacidad de aprovechar los recursos disponibles como clima, medio ambiente y remuneración del trabajo y educación entre otras, las familias muestran que inculcan hábitos alimenticios a sus hijos y actúan de acuerdo a preferencias socioculturales en la forma de preparar los alimentos, cantidad y calidad. No obstante, la mayoría piensa que no está capacitada para generar mejores hábitos alimenticios y opinan que debería darse una charla sobre este tema para profundizar su conocimiento.

Los factores de riesgo asociados a las familias de los estudiantes que inciden en la alimentación se ubican en aspectos sociales y económicos esencialmente con base en rutinas de elección de menús que por lo general debido a su poder adquisitivo de menos de un salario mínimo en un 46%, muchas veces las proteínas están ausentes y tienen que ser distribuidas en la mayoría de los casos en cinco miembros de la familia y por lo general solo una persona mantiene el hogar.

Esta situación es preocupante ya que la seguridad alimentaria desde el hogar es insuficiente para a partir de los conocimientos actuales sobre nutrición y las prácticas de los hábitos alimenticios desde el aprovechamiento de los recursos disponibles. De esta manera es importante generar una estrategia que permita aproximar a las familias a ser recursivas y mejorar el consumo de frutas y verduras, frutos secos, legumbres y pescado, que contribuyen a reducir el riesgo de desarrollar y padecer alguna enfermedad por desnutrición.

BILIOGRAFÍA

- Alfonso, B., & López, V. (2012). Alimentos típicos de Boyacá y Colombia. *Perspectivas en nutrición Humana. Universidad de Antioquia. Medellín - Colombia*, 211-221.
- Anguiano, S. (2016). La familia desde la perspectiva de Pierre Bourdieu. *Revista Kairos*.
- Barrial, M. (2011). La educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional. *Seguridad Alimentaria No. 32* (7), 1-78.
- Bascón, M. (2010). Habilidades motrices básicas. *Innovación y Experiencias* (37), 1-31.
- Black, R. e. (2013). *Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries*. *The Lancet*: 15-38.
- Blas, E., Gilson, L., & Kelly, M. (2008). Addressing social determinants of health inequities: What can the state and civil society do? *Lancet. No. 372*, 9-166.
- Borrell, F. (2002). El modelo biopsicosocial en evolución. *Grupo de Comunicación y Saliud No. 119*(5), 175-189.
- Bourdieu, P. (1990). *Sociología y cultura*. México: Ed. Grijalbo.
- Bourdieu, P., & Passeron, C. (2001). *La reproducción*. Madrid: Editorial Popular.
- Brow, J. (2010). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. México: Mc Graw-Hill.
- Casero, I. (2008). Educación para la salud. *Enfoques educativos* (16), 48-53.
- Castillo, D. (2017). *Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico escolar*. Murcia - España: UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS.
- Cockerham, W. (2005). Health Lifestyle theory and the convergence of agency and structure. *Health Soc Behav. No. 46* (1), 51-67.

- Comission on Social Dererminants of Health, C. (2007). *A conceptual framework for action on the social determinst of health*. New York: Geneve: World Health Organization.
- Consejo Nacional de Política Económica Social, C. (2008). *Documento Compes Social 113. Normatividad*. Colombia: Ministerio de proteccoón social, Ministerio de Agricultura y desarrollo rural, Ministerio de Educación Nacional. Bogotá.
- Corbetta, P. (2003). *Metodologia y Técnicas de la investigación social*. Bolonia - Italia: Mac-Graw-Hill.
- Corredor, E. (2011). Pobreza, desnutrición y reformas de salud en Colombia. *Revista Salud, Historia y Sanidad*, 6(1), 34-67.
- De la Cruz, S. (2015). La educación alimentaria nutricional en un contexto de educación inicial. *Paradigma* 36(1), 161-183.
- Decroly, O., & Boon, G. (1960). *Iniciación general al método de Decroly y ensayo de aplicación a la escuela de primaria*. Buenos Aires: Losada.
- Díaz, P., & Aguilar, H. (2010). *Hábitos alimentarios y estado nutricional y rendimiento escolar en Unidades educativas nocturnas de potosi y Tupiza*. Potosí : CIBIAE.
- Dueñas, W. (2014). *Influencias de los habitos alimentarios y actividad fisica en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en los escolares y adolescentes de las instituciones educativas del Distrito Alto Alianza-Tacna*. Perú: Universidad Nacional Jorge Basadre.
- Elliot, J. (2000). *La investigación acción en educación*. . España: Morata.
- Elliot, J. (2005). *El cambio educativo desde la investigación acción. Edición Cinco*. Madrid: Zeus.
- ENDS. (2011). Encuesta Nacional de Demografía y Salud. *Profamilia*.
- ENSI, E. N. (2015). *Situación nutricional de los Colombianos*. Bogotá - Colombia: Ministerio de Salud.

- EUFIC, E. F. (2005). Los factores determinantes de la elección de alimentos. *Informe EUFIC*.
- FAO, O. U. (2019). Panorama de seguridad alimentaria y nutricional en America Latina y el Caribe. *UNICEF Santiago*, 135.
- Frankerberger, T., & Castón, M. (2009). La seguridad alimentaria familiar. *La nutrición*, 22-33.
- García, H. (2016). *Los hábitos alimenticios desde la infancia y su proceso en la adolescencia repercuten en la calidad de vida*. Madrid- España: Manati.
- García, M., Pardió, J., Arroyo, P., & Fernández, V. (2009). dinámica familiar y su relación con los hábitos alimentarios. *Estudio Cultural Contemporaneo. No. 14*, 9-46.
- Girón, M., & Plazas, J. (2019). *Los hábitos alimenticios en la familia y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas del preescolar del centro educativo rural el convenio del municipio de Trinidad y Casanare*. Yopal - Casanare: Universidad Santo Tomas de Aquino.
- González, A. (2013). Los paradigmas de investigación en las Ciencias Sociales. *Islas. Vol 45, No. 138*, 125-135.
- González, J., León, L., Lomas, C., & Albar, M. (2016). Factores socioculturales determinantes de los hábitos alimentarios de los niños de una escuela jardín en Perú. *Revista Médica Salud Pública. 33(4)*, 5-70.
- Gutiérrez, V. (2000). *La familia en perspectiva del año 2000: modalidad e influencias de los medios de comunicación*. Medellín - Colombia: Presencia Ltda.
- Hernández, J., & Baptista, M. (2006). *Metodología de la investigación*. Mexico.: Printer.
- Hernández, S., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: Mc Graw - Hill, Interamericana editores S.A.

- Hernández, S., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación. Selección de la muestra e instrumentos de recopilación de la información. Ed. 6*. México: Mc Graw-Hill.
- Ibañez, I. (2018). *Cognición y desarrollo*. México: Eta.
- Ingle, D. (2012). Social Determinants of health. Migración y la Agenda de los determinantes sociales de la salud. *Psuchosoc Intery No. 21(3)*, 41-331.
- Jeongsoo, K. (2014). Experiences of the related lifestyles in hibg body fat but non-obese female college studenst in Korea. *Perspect Lifestyles 5(1)*, 68-98.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *Cómo planificar la investigación - acción*. Barcelona: Laertes.
- Latorre, A., Rincón, J., & Arnal, J. (2003). *Bases metodologicas de la investigación educativa*. Barcelona: Experiencias S.L.
- López de la Cruz, A. (1996). *Didáctica especial de la educación parvularia*. Piedra Santa.
- López, G., Torres, K., & Gómez, C. (2017). La alimentación escolar en las instituciones educativas públicas de Colombia Análisis normatico y de política pública alimentaria. *Revista Prolegómenos Derechos y Valores 20 (40)*, 97-112.
- López, G., Torres, K., & Gómez, C. (2017). La alimentación escolar en las instituciones educativas públicas de Colombia Análisis normativo y de la poltica pública alimentaria. *Prolegómenos Derechos y Valores Vol. 20 (40)*, 97-172.
- López, R., & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación Social cualitativa y cuantitativa. Capitulo II.3*. Barcelona - España: Grup de Recerca en Eduació i Treball.

- Machado, D., Calderón, F., & Machado, J. (2014). Determinantes socioeconómicos, inseguridad alimentaria y desnutrición crónica en la población desplazada de primera infancia. *Revista Médica de Risaralda*. 20(1), 3- 18.
- Macías, A., Gordillo, L., & Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición* 39(3), 40-43.
- Macías, A., Gordillo, L., & Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños y niñas en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chik Nutru*. 39(3), 2-40.
- Montoya, S. (2002). *Alimentación nutrición y salud*. México: Trillas.
- Morris, M. (2010). *Identificación de los determinantes sociales de la alimentación en un grupo de familias pertenecientes a estratos 1,2 y 3 de la localidad de Fontibon - Bogotá*. Bogotá - Colombia: Pontificia universidad Javeriana.
- MSPS, M. d., & UNICEF. (2015). *Marco estratégico para la seguridad alimentaria. resolución 2465 de 2016 Ministerio de Salud y Protección Social*. Bogotá: Papeles en Salud No. 3.
- Orozco, J. (2016). La investigación acción como herramienta para formación de docentes. Experiencia en la carrera de Ciencias Sociales . *Revista Científica de FAREM-Esté. Medio ambiente, tecnología y desarrollo humano. Managua - Nicaragua*. Vol. 19 No. 5, 5-17.
- Ortegón, A., Ruíz, D., & Cortes, G. (2019). *Promoción de los Estilos de Vida saludable en Instituciones educativas de la comuna 2 de Villavicencio*. Cartagena - Colombia: Universidad de los Llanos.
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int. J. Morphol.* 35 (1), 227-232.
- PMA. (2011). *Evaluación de la seguridad alimentaria y nutricional en las poblaciones vulnerables de Colombia*. Bogotá.

- Ramírez, H. (2009). ¿Quién responde por la desnutrición infantil en Colombia? *Cuadernillos culturales*.
- Ramos, D. (2018). *Objeto virtual de aprendizaje en el concepto de nutrición*. Manizales - Colombia: Universidad Nacional de Colombia.
- Restrepo, M. (2015). El niño en edad escolar. . *Estado nutricional y crecimiento físico*. Universidad de Antioquia - Medellin, 255-315.
- Rodríguez, F. (2012). Un acercamiento a la familia desde una perspectiva sociológica. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, 2-20.
- Sabino, C. (2000). *El proceso de investigación*. Bogota D.C.: Lumen-Humanitas Bs.As.
- Salamanca, L. (2016). *La nutrición, la toma de decisiones y la ética del cuidado fundamentos para un estilo de vida sano*. Bogotá - Colombia: Repositorio. Universidad Nacional de Colombia.
- Salud, I. N. (2018). Desnutrición aguda moderada y severa en menos de cinco años. *Boletín Epidemiológico BES*, 1-30.
- Sandin, E. (2003). *Investigación Cualitativa en Educación. Fundamentos y Tradiciones*. Madrid - España: Mc Graw-Hill. Interamericana de España.
- Sandoval, G., & Melendez, T. (2008). *Cultura y Seguridad Alimentaria enfoques conceptuales, contexto global y experiencias locales (No. Sirsi) i9786074021134*. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo. Madrid - España: Plaza y Valdés, S. A. de C. V.
- Serra, L., Ribas, L., & Pérez, C. (2012). Determinantes en la nutrición de jóvenes adolescentes. *Estudio de la nutrición global 46 (31)*, 28-48.

- Siberman, M., Moreno, A., Kawas, B., & González, A. (2013). Determinantes sociales de la salud en los usuarios de atención sanitaria del Distrito Federal. Una experiencia desde los centros de salud pública. *Revista de la Facultad de Medicina - México*. 56(4), 24-34.
- Suarez, M. (2006). El médico familiar y la atención a la familia. *Revista Papeña Med Filiar* 3(14), 95-115.
- Tacsan, L., Rojas, Z., & López, A. (2001). Bases para el diseño y operación de un sistema de vigilancia alimentaria y nutricional (SISVAN) Local. *Guía para la gestión municipal de programas de Seguridad Alimentaria y nutrición*, FAO.
- Taylor, R., & Bogdan. (2000). *Introduccion a los metodos cualitativos*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Tejada, J. (1997). *El proceso de investigación científica*. Barcelona: escola"enfermeria Santa Madrona: La Caixa.
- Torquemada, V. (2016). *Incidencia de recursos disponibles en internet en los habitos alimentarios de estudiantes de primaria de la comunidad de Madrid*. Madrid - España: Universidad UNED.
- Ullmann, H., Maldonado, V., & Rico, M. (2014). La evolucion de las estructuras familiares en América Latina: Los retos de la pobreza, la vulnerabilidad y el cuidado. *CEPAL, División de Desarrollo Social - Serie Políticas Sociales. No. 193 Naciones Unidad. Santiago de Chile*, 1-29.
- UNICEF. (2011). *La desnutricion infantil causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento*.
- Unzuela, S. (2011). Algunos aportes de la psicología y el paradigma socio critico a una educación comunitaria critica y reflexiva. *Integra Educativa. Vol. 4 (2)*, 105-144.

Vallejo, A. (2008). Avances en el derecho a la alimentación. *Fundación Ayuda en Acción*.

Vizcarra, H. (2010). *Influencia de los hábitos, consumo alimentario y actividad física en estado nutricional de estudiantes*. Perú: UNAP.

Anexo A. Planillas de Validación de expertos

Anexo A. Validación de Juicios de experto

1. DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: Laura Terekeine Salinas Bernal
 CARGO O INSTITUCIÓN DONDE LABORA: Docente de la Institución Educativa Francisco de Paula Santander - Sogamoso
 NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN: Cuestionario de Nutrición
 AUTORES DEL INSTRUMENTO: Lic. DORIS YANETH NÚÑEZ GUEZGUÁN,

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	REGULAR 21-40%	BUENO 41-60%	MUY BUENO 61-80%	EXCELENTE 81-100%
1.- Redacción	Ortografía adecuada					X
2.- Objetividad	Expresado en términos medibles					X
4.-Organización	Lógica y secuencial					X
5.- Suficiencia	Comprende aspectos que son investigables					X
6.- Intencionalidad	Adecuado para valorar el objeto de la investigación					X
7.-Coherencia	Se manifiesta en las preguntas efectuadas					X
8.-Metodología	Tiene relación con su matriz de consistencia					X

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Correcto

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 100%

Firma: Laura Salinas B

Anexo A. Validación de Juicios de experto

I. DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:
 CARGO O INSTITUCION DONDE LABORA:
 NOMBRE DEL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN:
 AUTORES DEL INSTRUMENTO:

Luz Alba Aragón Barrera
 Docente de la Institución Educativa Francisco de Paula Santander - Sogamoso
 Questionario de Nutrición
 Lic. DORIS YANETH NÚÑEZ GÜEZGUÁN,

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20%	REGULAR 21-40%	BUENO 41-60%	MUY BUENO 61-80%	EXCELENTE 81-100%
1.- Redacción	Ortografía adecuada					X
2.- Objetividad	Expresado en términos medibles					X
4.-Organización	Lógica y secuencial					X
5.- Suficiencia	Comprende aspectos que son investigables					X
6.- Intencionalidad	Adecuado para valorar el objeto de la investigación					X
7.-Coherencia	Se manifiesta en las preguntas efectuadas					X
8.-Metodología	Tiene relación con su matriz de consistencia					X

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Correcto

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 100%

Firma: *Luz Alba Aragón Barrera*

Anexo B. Guía de Entrevista a Padres de Familia

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

ENTREVISTA – PADRES DE FAMILIA

Proyecto: Factores de riesgo en los hábitos alimentarios del grado primero de la Institución Francisco de Paula Santander.

Objetivo: Identificar los factores de riesgo en los hábitos alimentarios del grado primera de la Institución Francisco de Paula Santander.

Nota. Los datos aquí suministrados están suscritos a la confidencialidad, sus fines son de uso estrictamente académicos. Ley 1581 de 2012. Protección de datos.

Estimados padres de familia, a continuación, se realiza una entrevista con fines académicos sobre los hábitos alimentarios en sus hogares. Se agradece la participación voluntaria y espontánea para la recolección de datos.

Cuestionario

Pregunta 1. ¿En su trayectoria familiar que ideas o tradiciones o costumbres tiene sobre la alimentación?

Pregunta 2. ¿Cuáles son sus hábitos o costumbres de alimentación, relátenos un día normal en la rutina de alimentar a sus hijos?

Pregunta 3. ¿Considera que alimenta de la misma forma a sus hijos que al resto de familia?

Pregunta 4. ¿Su hijo está inscrito en el Colegio en el Plan alimentario?

Pregunta 5. ¿De qué factores depende que usted pueda alimentar de mejor manera a sus hijos?

Pregunta 6. ¿Considera que tiene los conocimientos suficientes para educación en los hábitos alimenticios de sus niños?

Pregunta 7. ¿Usted cree que su hijo está en riesgo de desnutrición?

Gracias por su colaboración.

Responsable: Doris Yaneth Núñez Güezgúan

Anexo C. Encuesta Padres de Familia

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

ENCUESTA – PADRES DE FAMILIA

Proyecto: Factores de riesgo en los hábitos alimentarios del grado primero de la Institución Francisco de Paula Santander.

Objetivo: Identificar los factores de riesgo en los hábitos alimentarios del grado primera de la Institución Francisco de Paula Santander.

Nota. Los datos aquí suministrados están suscritos a la confidencialidad, sus fines son de uso estrictamente académicos. Ley 1581 de 2012. Protección de datos.

Estimados padres de familia, a continuación, se realiza una encuesta con fines académicos sobre los hábitos alimentarios en sus hogares. Se agradece la participación voluntaria y espontánea para la recolección de datos.

Cuestionario

1. ¿Cuál de los siguientes alimentos de la canasta familiar usted adquiere cada vez que realiza un mercado? (marque al frente SI o NO)

Alimentos	SI	NO
Arroz para seco		
Leche larga vida		
Azúcar refinada		
Queso campesino		
Aceite girasol		
Arveja verde		
Cebolla cabezona		
Cebolla en rama		
Papa negra		
Papa criolla		
Huevo		
Naranjas		

2. ¿En qué lugares compra usted los artículos de la canasta familiar?
 - a. Plaza de mercado

- b. Almacenes de cadena
 - c. Tiendas
 - d. Hipermercados
 - e. Otro ¿Cuál? _____.
3. ¿Por qué compra usualmente en el lugar que anteriormente manifestó?
- a. Precios al consumidor más exequibles.
 - b. Mayor calidad
 - c. Variedad de artículos
 - d. Otro ¿Cuál? _____.
4. ¿Qué personas son las que usualmente preparan los alimentos en casa?
- a. Mamá
 - b. Papá
 - c. Abuela
 - d. Hermanos
 - e. Tías
 - f. Cuidadores
5. De acuerdo a los siguientes horarios ¿Qué rutinas tiene para alimentar a los niños y niñas?
- a. Mañana, Medio día y en la tarde.
 - b. Mañana, Medio día.
 - c. Mañana y en la tarde.
 - d. Otro ¿Cuál
6. ¿Con que frecuencia facilita frutas a los niños y niñas para alimentarse?
- a. Muy de vez en cuando.
 - b. Dos veces a la semana.
 - c. Tres veces a la semana.
 - d. Todos los días.
7. ¿Con que frecuencia consumen proteínas (carne, pollo, pescado) en su hogar?
- a. Muy de vez en cuando.
 - b. Dos veces a la semana.
 - c. Tres veces a la semana.

- d. Todos los días.
8. ¿Con que frecuencia consumen verduras en el hogar?
- a. Muy de vez en cuando.
 - b. Dos veces a la semana.
 - c. Tres veces a la semana.
 - d. Todos los días.
9. ¿Con que frecuencia consumen cereales en el hogar?
- a. Muy de vez en cuando.
 - b. Dos veces a la semana.
 - c. Tres veces a la semana.
 - d. Todos los días.
10. ¿Con que frecuencia consumen lácteos en el hogar?
- a. Muy de vez en cuando.
 - b. Dos veces a la semana.
 - c. Tres veces a la semana.
 - d. Todos los días.
12. ¿Con que frecuencia consumen alimentos ricos en grasa en el hogar?
- a. Muy de vez en cuando.
 - b. Dos veces a la semana.
 - c. Tres veces a la semana.
 - d. Todos los días.

Anexo D. Encuesta de caracterización a Padres de Familia

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FRANCISCO DE PAULA SANTANDER

ENCUESTA- CARACTERIZACIÓN – PADRES DE FAMILIA

Proyecto: Factores de riesgo en los hábitos alimentarios del grado primero de la Institución Francisco de Paula Santander.

Objetivo: Identificar los factores de riesgo en los hábitos alimentarios del grado primera de la Institución Francisco de Paula Santander.

Nota. Los datos aquí suministrados están suscritos a la confidencialidad, sus fines son de uso estrictamente academicos. Ley 1581 de 2012. Protección de datos.

Estimados padres de familia, a continuación, se realiza una encuesta con fines académicos sobre los hábitos alimentarios en sus hogares. Se agradece la participación voluntaria y espontánea para la recolección de datos.

Cuestionario

1. Edad
 - a. De 20 a 25 años.
 - b. De 26 a 30 años
 - c. De 31 a 35 años
 - d. De 36 a 40 años
 - e. Más de 41 años

2. Género
 - a. Masculino___
 - b. Femenino_____

3. Estratificación
 - a. Estrato 1.
 - b. Estrato 2.
 - c. Estrato 3

4. ¿De cuántos miembros se conforma su hogar?
 - a. Padre
 - b. Madre
 - c. Tía
 - d. Abuelo
 - e. Hermano
 - f. Primo

5. ¿Cuál es su nivel académico?
 - a. Primaria
 - b. Secundaria
 - c. Técnico
 - d. Tecnólogo
 - e. Profesional
 - f. Especialización
 - g. Magister

6. ¿Actualmente el acceso monetario mensual es?
 - a. Un salario mínimo.
 - b. Menos de un salario mínimo
 - c. Mas de un salario mínimo

7. ¿Qué miembro de la familia actualmente es responsable del mantenimiento de la familia a nivel alimentario?
 - a. Papá
 - b. Mamá
 - c. Todos aportan (papá, mamá, hijos)

8. ¿Qué tipo de contrato tiene usted en su trabajo actual?
 - a. Indefinido
 - b. A un año (12 meses)
 - c. Por tres meses
 - d. Por seis meses
 - e. Por horas