

Título: PROYECTO DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL. ESTRATEGIA PARA SU CONTEXTUALIZACIÓN EN LA SB MARIO ARÓSTEGUI RECIO.

Autora: MSc. Yunexis López Reyes.

Categoría: Máster en Ciencias de la Educación.

Institución:ESBU Mario Aróstegui Recio.

Municipio: Sibanicú

Provincia: Camagüey

Teléfono: 32386195

RESUMEN.

La investigación que se presenta se concreta en un Proyecto Institucional relacionado con la Educación nutricional en la ESBU Mario Aróstegui Recio del Municipio Sibanicú, tomando con premisa, uno de los objetivos formativos del egresado de nivel medio, basado en: Manifestar correctos hábitos de educación nutricional y de mesa a partir del consumo de los diferentes grupos básicos de alimentos, fundamentalmente frutas, cereales, legumbres y verduras. Promoviendo así una cultura alimentaria basada en la formación de hábitos alimentarios necesarios para mejorar la calidad de vida y que sirva de base y permita a los educandos la adopción de actitudes y prácticas alimentarias adecuadas y saludables. Favoreciendo con esta investigación la implementación de contenidos relacionados con la temática, con énfasis en actividades docentes (la clase, como vía fundamental), así como acciones por la vía extradocente, que deben ser complementadas con Escuelas de educación familiar. En este se presentan los resultados de las investigaciones que se desarrolló como parte de la puesta en práctica de este Proyecto. Se utilizaron como métodos teóricos, el análisis y la síntesis, el histórico-lógico y el enfoque sistémico. Como métodos empíricos se emplearon el análisis de los resultados de los productos del proceso pedagógico (prueba pedagógica), entrevista, encuesta, observación y la introducción en la práctica educativa. Se utilizaron además, los métodos estadístico-matemáticos y dentro de estos, el análisis porcentual, así como el empleo de tablas y gráficos. Los resultados que se presentan forman parte del monitoreo e implementación de este Proyecto, lográndose transformaciones en los modos de actuación de los escolares.

INTRODUCCIÓN

La Educación integral de la personalidad adquiere una especial dimensión en el marco del III Perfeccionamiento, el fomento de la educación para la salud, ocupa un lugar preponderante en el accionar educativo que desarrolla la institución. La educación nutricional como parte de una educación integral, tiene sentido, porque la misma se aprende y, como necesidad humana, es un derecho fundamental. Si la misma se aprende y es un derecho, entonces debe formar parte de los conocimientos a desarrollar en la niñez y la juventud, a través de una adecuada educación.

Tomando como premisa tales elementos y en el marco del cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, la necesidad de lograr desde una educación inclusiva, equitativa y de calidad, sobre la base de aprendizajes para la vida

Las iniciativas encaminadas a combatir el hambre y la malnutrición han avanzado considerablemente desde el año 2000. Sin embargo, acabar con el hambre, la inseguridad alimentaria y la malnutrición mundial requerirá dedicación y esfuerzos continuos.

Al investigar sobre la preparación que poseen los y las docentes, los educandos y las familias, de la Secundaria Básica: Mario Aróstegui Recio, para orientar la **Educación nutricional se** pudo constatar que:

Existe un insuficiente conocimiento de elementos relacionados con:

- Alimentación y nutrición. Diferencias.
- Grupos básicos de alimentos. Importancia.
- Régimen y frecuencia alimentaria.
- Necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida. Consecuencias de la malnutrición.
- Cadena alimentaria. Manipulación higiénica de los alimentos.
- Enfermedades transmitidas por alimentos. Etiología.
- Control sanitario del agua de consumo. Calidad y cantidad. El agua como alimento fundamental en la dieta.
- Hábitos alimentarios y de mesa.
- Vías que contribuyen a mejorar la alimentación y nutrición.

Tomando como premisa tales elementos la autora de la investigación se plantea el **problema científico**: ¿Cómo contribuir a la **Educación nutricional** contextualizado a las características de la Secundaria Básica Mario Aróstegui Recio del Municipio Sibanicú?

Planteando para ello el siguiente **objetivo**: Ofrecer alternativas pedagógicas que contribuyan al fomento de correctos hábitos de educación nutricional y de mesa a partir del consumo de los diferentes grupos básicos de alimentos, fundamentalmente frutas, cereales, legumbres y verduras. Promoviendo así una cultura alimentaria basada en la formación de hábitos alimentarios necesarios para mejorar la calidad de vida y que sirva de base y permita a los educandos la adopción de actitudes y prácticas alimentarias adecuadas y saludables. Desde la contextualización del Proyecto de **Educación nutricional** contextualizado a las características de la Secundaria Básica Mario Aróstegui Recio del Municipio Sibanicú.

Y los **Objetivos específicos**:

- 1- Determinar los presupuestos teórico-metodológicos esenciales que se asumen para Educación nutricional en la Secundaria Básica Mario Aróstegui Recio del Municipio Sibanicú.
- 2- Perfeccionar la preparación de los integrantes de la comunidad educativa (personal docente, no docente, estudiantes, familia, organizaciones políticas y de masas de la escuela y la comunidad), para atender la Educación nutricional en la Secundaria Básica Mario Aróstegui Recio del Municipio Sibanicú.
- 3- Instrumentar las acciones del Proyecto de Educación nutricional en los diferentes espacios donde accionan los integrantes de la comunidad educativa de la Secundaria Básica Mario Aróstegui Recio del Municipio Sibanicú.
- 4- Modificar estilos de vida donde predominan las buenas prácticas en materia de Educación nutricional en la Secundaria Básica Mario Aróstegui Recio del Municipio Sibanicú.

De lo antes expuesto se determinaron las tareas siguientes:

1. Actualización del diagnóstico individual y grupal de los integrantes de la comunidad escolar en función de identificar las causas que inciden en una inadecuada Educación nutricional en la Secundaria Básica Mario Aróstegui Recio del Municipio Sibanicú.
2. Análisis del plan de superación individual de los docentes y elaboración de las acciones para su perfeccionamiento.
3. Análisis de los temas de investigación para orientarlos en función de la situación diagnosticada, e incluir acciones en la estrategia del centro.

4. Elaboración de estrategias educativas que permitan la integración de todos los factores de la comunidad educativa en las acciones previstas.
5. Análisis con las organizaciones del centro y el Consejo de Escuela de la participación en la estrategia elaborada en el centro.
6. Creación de Multimedia vinculadas a los ejes temáticos abordados.
7. Promoción de lecturas relacionadas con los ejes temáticos abordados.
8. Determinación de la efectividad del sistema de acciones elaborado y su introducción en la práctica educacional.

Los Métodos utilizados: Métodos Teóricos: Histórico-Lógico: para constatar el análisis del problema según el criterio de diferentes autores en el elemento dado. **Análisis de documental:** Para organizar, analizar y sistematizar los elementos relacionados con la preparación de docentes, familias y adolescentes, visto desde el campo de la Educación nutricional, a través de Resoluciones, Documentos normativos, Circulares, Programas. **Análisis – Síntesis:** Se aplica con el objetivo de descomponer en sus múltiples relaciones y componentes el problema a investigar. **Métodos Empíricos Encuestas:** Para constatar el nivel de preparación que poseen sobre la Educación nutricional y los **Métodos matemáticos:** Los resultados de las encuestas y las entrevistas serán procesados a través del método porcentual y su utilización permitirá la tabulación de los datos obtenidos en la investigación.

DESARROLLO.

Se concibe a la educación y a la orientación como la preparación del hombre para la vida, como la enseñanza o didáctica para la vida, para vivir mejor, más plena y felizmente. Así como la didáctica de las matemáticas y la geografía tratan de la enseñanza de estas materias para aprender mejor dichas disciplinas, así como también la enseñanza o didáctica de la vida humana tendría por objetivo que la gente aprendiera a vivir mejor, más eficiente y satisfactoriamente.

La esperanza de que en el siglo XXI la didáctica de la preparación para la vida se considere la más importante de todas las enseñanzas y se ofrezca en todos los niveles de acuerdo con las características de la edad, si es que nos proponemos como meta que el hombre tenga una vida más plena y feliz, debe constituir una máxima para todos los que tienen la hermosa tarea de educar.

Por suerte todos los animales nacen sabiendo vivir, pues heredan las conductas necesarias

para sobrevivir, pero el hombre es el único ser del mundo viviente que no nace sabiendo vivir, que no está preparado innata o instintivamente para la vida humana, por lo que debe aprender a vivir.

¿Cómo contribuir a la **Educación nutricional** contextualizado a las características de la Secundaria Básica Mario Aróstegui Recio del Municipio Sibanicú?

Estrategia para la contextualización del Proyecto Educación nutricional en la Secundaria Básica Mario Aróstegui Recio del Municipio Sibanicú.

No	Acciones.	Ejecuta.	Resp.	Fecha.
1	Actualizar el diagnóstico individual y grupal de los integrantes de la comunidad escolar en función de identificar las causas que inciden en una inadecuada Educación nutricional en la Secundaria Básica Mario Aróstegui Recio del Municipio Sibanicú.	Grupo asesor	Líder	enero
2	Incluir en el sistema de trabajo horas de trabajo metodológico con temas seleccionados.	Grupo asesor	Líder	Enero Dic
3	Realizar análisis en los diferentes órganos sobre la ejecución de tareas que respondan al Proyecto.	Estructura de Dcción	Líder	Enero Dic
4	Crear Grupo asesor del Proyecto a nivel de centro.	Líder	Líder	enero
5	Identificar y conformar los grupos de promotores pares e iguales familias, alumnos (as) :	Grupo asesor	Líder	enero
6	Crear CI sobre Educación nutricional. Exponer sus experiencias en los diferentes eventos que se desarrollen	Carmen Glez Marrero	Líder	enero
7	Elaborar un sistema de Escuelas de Educación Familiar que respondan a la temática:	Mirla M Cicilia Feito. Yunexis López Reyes	Líder	enero
8	Desarrollar acciones educativas con adolescentes en el horario complementario y opcional:	Especialistas	Grupo asesor	enero dic
9	Intercambio de experiencias entre docentes.	Grupo asesor	Líder	Sept
10	Elaborar sistema de medios de enseñanza, bancos de ejercicios y resultados de investigaciones que respondan al tratamiento de la Educación nutricional desde el currículum.	Grupo asesor	Líder	Trimestral
12	Elaboración de Seminarios sobre Guías alimentarias.	Profesores de Ciencias	Grupo asesor	Octubre
13	Crear murales informativos, pancartas y mensajes	Grupo	Líder	Enero

	educativos.	asesor		
14	Crear recursos informáticos sobre la materia.	Yoel Alvarez Sánchez.	A	Líder Abril.

Acciones de la estrategia, enmarcada en el Proyecto de Educación nutricional, contextualizado a las características de la Secundaria Básica Mario Aróstegui Recio del Municipio Sibanicú.

1. Actualizar el diagnóstico individual y grupal de los integrantes de la comunidad escolar en función de identificar las causas que inciden en una inadecuada Educación nutricional.

Objetivo: Actualizar el diagnóstico individual y grupal de los integrantes de la comunidad escolar en función de identificar las causas que inciden en una inadecuada Educación nutricional.

D 1- Conocimientos sobre diferentes aspectos de Educación nutricional.

- Alimentación y nutrición. Diferencias.
 - Grupos básicos de alimentos. Importancia.
 - Régimen y frecuencia alimentaria.
 - Necesidades nutricionales en las diferentes etapas de la vida. Consecuencias de la malnutrición.
 - Cadena alimentaria. Manipulación higiénica de los alimentos.
 - Enfermedades transmitidas por alimentos. Etiología.
 - Control sanitario del agua de consumo. Calidad y cantidad. El agua como alimento fundamental en la dieta.
 - Hábitos alimentarios y de mesa.
 - Vías que contribuyen a mejorar la alimentación y nutrición.
- 2. Incluir en el sistema de trabajo horas de trabajo metodológico con temas seleccionados.**

Objetivo: Fortalecer, desde el sistema de trabajo metodológico que desarrolla la escuela la preparación de los y las docentes en los contenidos relacionados con la Educación nutricional.

Lugar: Gabinete Hora: 8.00am

Desarrollar **Clase Metodológica Instructiva** demostrar al personal docente cómo lograr efectividad en la atención a las diferencias individuales, logrando así solidez y durabilidad de los conocimientos aprendidos por los estudiantes como vía para garantizar efectividad en la atención a talentos, favoreciendo desde las mismas la Educación nutricional.

Lugar: Gabinete Hora: 8.00am

Desarrollar un sistema de **Clase de comprobación preparar** a los docentes en formación, identificando los aspectos mejores logrados y los que requieran de una mayor atención en cómo lograr efectividad en la atención a las diferencias individuales, logrando así solidez y durabilidad de los conocimientos aprendidos por los estudiantes como vía para garantizar efectividad en la atención a talentos, favoreciendo desde las mismas la Educación nutricional.

Lugar: Destacamentos Hora: S Horario.

Clase abierta Generalizar las experiencias más significativas sobre cómo lograr efectividad en la atención a las diferencias individuales, logrando así solidez y durabilidad de los conocimientos aprendidos por los estudiantes como vía para garantizar efectividad en la atención a talentos, favoreciendo desde las mismas la Educación nutricional.

Lugar: Gabinete Hora: 8.00am

Preparación de asignatura. Dirigida a garantizar la planificación y organización del sistema de clases haciendo énfasis en la atención a las diferencias individuales, logrando así solidez y durabilidad de los conocimientos aprendidos por los estudiantes como vía para garantizar efectividad en la atención a talentos, favoreciendo desde las mismas la Educación nutricional.

Lugar: Gabinete Hora: 8.00am

Asesoría pedagógica tutorial orientar y asesorar a los docentes en cómo lograr efectividad en la atención a las diferencias individuales, logrando así solidez y durabilidad de los conocimientos aprendidos por los estudiantes como vía para garantizar efectividad en la atención a talentos, favoreciendo desde las mismas la Educación nutricional.

Lugar: Gabinete Hora: 8.00am

Realizar **Despacho metodológico** Controlar el cumplimiento de las orientaciones emitidas sobre cómo lograr efectividad en la atención a las diferencias individuales, logrando así solidez y durabilidad de los conocimientos aprendidos por los estudiantes como vía para

garantizar efectividad en la atención a talentos, favoreciendo desde las mismas la Educación nutricional.

Lugar: Gabinete

Hora: 8.00am

4. Crear Grupo asesor del Proyecto a nivel de centro.

Objetivo: Crear Grupo asesor del Proyecto a nivel de centro.

Integrantes:

1. MSc. Yunexis López Reyes.
2. MSc. Mirla M Cicilia Feito.
3. MSc. Yoel A Álvarez Sánchez.
4. MSC. Mireya Aguilar Cruz.

5. Identificar y conformar los grupos de promotores pares e iguales familias, alumnos (as) :

Objetivo: Identificar y conformar los grupos de promotores pares e iguales familias, alumnos (as)

Crear CI sobre Educación nutricional. Exponer sus experiencias en los diferentes eventos que se desarrollen.

Objetivo: fomento de correctos hábitos de educación nutricional y de mesa a partir del consumo de los diferentes grupos básicos de alimentos, fundamentalmente frutas, cereales, legumbres y verduras. Promoviendo así una cultura alimentaria basada en la formación de hábitos alimentarios necesarios para mejorar la calidad de vida y que sirva de base y permita a los educandos la adopción de actitudes y prácticas alimentarias adecuadas y saludables.

6. Elaborar un sistema de Escuelas de Educación Familiar que respondan a la temática.

Objetivo: Elaborar un sistema de Escuelas de Educación Familiar que respondan a la temática.

- Sistema de actividades para el desarrollo de escuelas de educación familiar en aspectos relacionados con la Educación nutricional

7. Desarrollar acciones educativas con adolescentes en el horario complementario y

opcional:

Objetivo: Diseñar actividades extracurriculares para el tratamiento a la temática.

- Promoción de lecturas. Presentaciones y charlas de libros.
- La danza cerca de ti.
- Gimnasio al aire libre para contribuir a la recreación y disfrute del tiempo libre.
- Videos/debates.
- Cines debate

9. Intercambio de experiencias entre docentes.

Objetivo: Generalizar las experiencias más significativas para el tratamiento a la temática.

9. Elaborar sistema de medios de enseñanza, bancos de ejercicios y resultados de investigaciones que respondan al tratamiento de la Educación nutricional desde el currículum.

Objetivo: Elaborar sistema de medios de enseñanza, bancos de ejercicios y resultados de investigaciones que respondan al tratamiento de la Educación nutricional desde el currículum.

CONCLUSIONES

- 1- La Educación nutricional, como parte de una educación integral, tiene sentido, porque la misma se aprende y, como necesidad humana, es un derecho fundamental. Si la ella se aprende y es un derecho, entonces debe formar parte de los conocimientos a desarrollar en la niñez y la juventud, a través de una adecuada Educación nutricional.
- 2- Existe una insuficiente preparación para promover el desarrollo correctos hábitos de educación nutricional y de mesa a partir del consumo de los diferentes grupos básicos de alimentos, fundamentalmente frutas, cereales, legumbres y verduras. Promoviendo así una cultura alimentaria basada en la formación de hábitos alimentarios necesarios para mejorar la calidad de vida y que sirva de base y

permita a los educandos la adopción de actitudes y prácticas alimentarias adecuadas y saludables.

- 3- La contextualización del Proyecto de Educación nutricional en la Secundaria Básica Mario Aróstegui Recio del Municipio Sibanicú, permite promover el desarrollo correctos hábitos de educación nutricional y de mesa a partir del consumo de los diferentes grupos básicos de alimentos, fundamentalmente frutas, cereales, legumbres y verduras. Promoviendo así una cultura alimentaria basada en la formación de hábitos alimentarios necesarios para mejorar la calidad de vida y que sirva de base y permita a los educandos la adopción de actitudes y prácticas alimentarias adecuadas y saludables.

BIBLIOGRAFÍA

Cánovas F, L. (1997) Los niños y sus derechos 1 Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Carvajal R, C 1995 La escuela, la familia y la educación para la salud Editorial Pueblo y Educación. La Habana Cuba.

Castro A, P 2006 Las necesidades jóvenes estudiantes. Para docentes de la Educación Media. Editorial Pueblo y Educación. La Habana Cuba.

Colectivo de autores 2003 Género y educación. Selección de lecturas. Editorial Pueblo y Educación. La Habana Cuba.

<http://manualmerck.tripod.com/MMCap1.htm>

<http://www.quedelibros.com>

<http://nutricionclinicaenmedicina.blogspot.com/>

<http://www.nutricionclinicaenmedicina.com/>

Muxart Yuri Lic.Arnoldo. Multimedia, Nutrición y Salud.

Sánchez Ramos Rolando...Educación alimentaria, nutricional e higiene de los elementos: Manual de capacitación.---- (et.al). —Ciudad de la habana: Instituto de Nutrición e Higiene de los alimentos, 2004.

Torres Cueto M. A. Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación.- La Habana: Ed. Pueblo Y Educación, 1999.

UNICEF. Convención de los Derechos Humanos del Niño. Oficina Regional para América del Sur. Lima, Perú; 1998.

UNICEF. Adolescencia en América Latina y el Caribe: Orientaciones para la formulación de políticas. Oficina Regional de UNICEF para América Latina y el Caribe. Bogotá, Colombia; 2001.