

UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN PARVULARIA



“Hábitos de alimentación y actividad física que tienen los niños y niñas del nivel de transición II de una Escuela Municipal de la ciudad de Chillán en el año 2011.”

Profesora Guía: Carmen Mena Bastías.

Alumnas: Ana María Castro Medel.

Daniela Hurtado Venegas.

Makarena Paredes Muñoz.

Sandra Riquelme Mendoza.

Chillán, Campus La Castilla

Agradecimientos

Ha llegado el momento que jamás pensé que llegaría, la primera persona que se viene a mi mente para dar mi pleno agradecimiento es a mi querida madre la cual ha estado presente en cada una de las etapas estudiantiles, mamá gracias por tu apoyo incondicional y sobre todo por tener esa conexión especial al descubrir sin tener que realizar una llamada telefónica para decirte que te necesitaba, estando tan lejos de ti.

Papá como me lo dices siempre las metas que nos proponemos se cumplen y ya vez he llegado a la recta final y sin tu ayuda no hubiera sido posible, sin tus consejos, sermones, y tantas cosas más nada de esto hubiera dado frutos, muchas gracias por confiar en mí.

Queridos abuelos partiendo por mí estimado tata ya no está físicamente junto a mí pero seguí tus consejos al pie de la letra obteniendo un gran resultado así que donde quieras que tú estés te doy las gracias por cuidarme y brindarme aquella protección que jamás me faltó. Abuelita aun me acompañas en este camino a pesar de tu edad todos los días viernes me preguntas ¿cómo llegue de Chillan? Y la respuesta siempre fue llegue pensando en ti si te encontraría sanita tal cual como te deje al tener que partir todos los domingos para viajar, gracias por seguir conmigo y darte cuenta que logre mi objetivo. Familia en general gracias por preocuparse por mí por darme su apoyo y su confianza se agradece plenamente.

Finalmente amistades en general el cual forman un pilar importante en mi vida, nada de esto hubiera sido posible sin sus sabios consejos de seguir adelante en los momentos de debilidad un simple “vamos que se puede” hizo que llegara hasta esta gran etapa, muchas gracias por su apoyo incondicional.

Esto aun no acaba porque me queda mucho camino que recorrer.

Ana María Castro Medel.

Primeramente quiero agradecer a DIOS por haberme dado la oportunidad de emprender este camino y estar terminándolo, también agradezco a mis padres y familia por todo el apoyo brindado, porque me animaron cuando mis fuerzas decayeron y me alentaron, confiaron en mí y me dieron la oportunidad de estudiar, pero agradezco especialmente a mi tía Ramona por haberme inculcado el deseo de estudiar, haberme enseñado a sumar, restar y tantas otras cosas más... A todas esas personas muchas gracias.

Daniela Hurtado Venegas.

Le dedico esta tesis especialmente a mi papá por su apoyo y esfuerzo que ha colocado en todos mis años de estudio, a mi mamá por su fuerza esmerada en mi para seguir adelante, a mis hermanas, primas y sobrina, a mis tías que han sido un apoyo incondicional en todo mi camino como estudiante tanto en el colegio como en la universidad, y por último a mis compañeras de grupo, que me aguantaron todo este año, en días enteros y tarde que se hacían larguísimas, también se la dedico a mis abuelas y tío que ya no están conmigo pero que me acompañan siempre en mi corazón, gracias dios por el camino recorrido hasta aquí y por el que nos queda por recorrer.

Makarena Paredes Muñoz.

Para comenzar quiero agradecer a todas aquellas personas que estuvieron conmigo en estos cuatro años de estudios, pero principalmente a mi madre Orfilia que supo aguantar mis enojos, tristezas y malos humores en momentos de flaqueza y apoyarme en todo lo que me propuse, a mi hermana Daniela por darme una sonrisa, un abrazo y un te quiero nanita cuando lo necesitaba, a mi padre Manuel que de la distancia me apoyo en todo, a mis abuelos por entender cuando no viajaba a visitarlos y familia en general por creer en mí. No puedo dejar de mencionar a mis amigos y amigas que me dieron todo su apoyo.

Finalmente agradecer a Dios que me ha dado salud y la oportunidad de cumplir todos los procesos que hasta aquí he emprendido. No queda más que decir gracias a todos aquellos que me han acompañado y me dieron las fuerzas necesarias para seguir.

Sandra Riquelme Mendoza.

Resumen

Todo hábito forma parte de un proceso constante de toda persona, que se adquiere desde los primeros años hasta lo largo de toda la vida siendo inculcada por la familia, para luego fortalecerla aun más desde la educación infantil.

Se tiene por objetivo en la siguiente investigación caracterizar los hábitos de alimentación y actividad física que tienen los niños y niñas del nivel de transición II de una Escuela Municipal de Chillán del 2011.

En la investigación se utilizará la metodología cuantitativa de tipo descriptivo no experimental, se utilizaron encuestas las cuales fueron aplicadas a los padres y/o apoderadas de los niños y niñas del nivel de transición II de una Escuela Municipal.

La Población Muestra está conformada por los padres y/o apoderados del nivel de transición II conformado por 29 niños y niñas, siendo más específico de una totalidad de 14 niñas y 15 niños.

Finalmente los resultados obtenidos fueron los siguientes: respecto a la hipótesis planteada la cual es *“los niños y niñas del nivel de transición II de una Escuela Municipal tienen hábitos de alimentación poco saludables y desarrollan poca actividad física”*, se puede decir que no se cumple por que los párvulos poseen hábitos de alimentación dentro del rango de lo normal y realizan actividad física regularmente.

INDICE DE CONTENIDOS

Resumen.....	4
Introducción.....	9

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Problematización.....	11
Pregunta de investigación.....	14
Objetivos de Estudio.....	14
Objetivo General.....	14
Objetivos Específicos.....	14
Hipótesis de estudio.....	14
Variables	15
Definición de las variables.....	18
Justificación de Estudio.....	24

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

Transición desde la desnutrición a la obesidad infantil.....	27
Estilos de vida saludable en Chile.....	29

Requerimientos nutricionales de los niños hasta los 6 años.....	30
La alimentación saludable como un estilo de vida.....	31
Beneficios de una buena alimentación.....	33
Actividad física como un estilo de vida.....	34
Factores que inducen al sedentarismo.....	35
Problemas vinculados al sedentarismo.....	37
Beneficios de la actividad física.....	38
Importancia de la actividad física en niños de 4 a 6 años de edad..	39
Actividad física para niños y niñas.....	41
Actividades físicas que pueden realizar niños de 4 a 6 años.....	41
Juegos que se pueden realizar con los niños y niñas.....	43
Acciones realizadas por el Gobierno para favorecer una alimentación saludable y actividad física.....	47
Rol de la Familia en la alimentación de sus hijos/as de 4 a 6 años de vida.....	49
Como lograr la adquisición de una buena alimentación.....	50
Cómo educar estilos de vida saludable en las personas.....	52
Estrategias para el trabajo pedagógico.....	54
Aprendizajes esperados en segundo ciclo de Educación Parvularia.....	56

CAPÍTULO III

MARCO METODOLOGICO

Enfoque metodológico.....	67
Tipo de estudio y diseño.....	67
Población y muestra.....	68
Técnicas de relevamiento de la información.....	68
Estrategia de Análisis de Datos.....	69

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

Presentación de los datos.....	71
Interpretación y análisis de los datos.....	73

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

Conclusiones.....	85
Bibliografía	88
Linkografía.....	89

ANEXOS

Anexo 1 Encuestas calidad de alimentación.....	91
Anexo 2 encuesta de hábitos de actividad física.....	93
Anexo 3 Bitácoras intervenciones Escuela Rosita O`Higgins.....	94
Anexo 4 Propuesta Educativa.....	115

Introducción

Uno de los graves problemas que se ha ido presentando en la actualidad es el sedentarismo y la mala alimentación, provocada por diversos factores que han ido influenciando a lo largo de los años a la población de nuestro País, tales como la inserción laboral de la mujer, mensajes emitidos por los medios de comunicación y avances tecnológicos.

A raíz del uso excesivo de los diversos aparatos tecnológicos que se encuentran en los hogares chilenos y el fácil acceso por parte de los niños y niñas, se ha ido perdiendo el verdadero sentido del juego, el cual era sociabilizar con sus pares y mantener su cuerpo en completo y continuo movimiento, favoreciendo de esta forma un estilo de vida saludable, complementado con una buena alimentación, que consistía en el consumo de frutas, verduras y legumbres, las cuales han sido reemplazadas por la ingesta excesiva de dulces, gaseosas y comida chatarra en general.

En los últimos años la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en menores de 6 años, ha aumentado considerablemente debido a la poca o nula estimulación en la formación de buenos hábitos de alimentación y actividad física, en primera instancia por la familia y luego por los docentes de educación infantil.

Debido a la problemática existente, en la siguiente investigación se pretende caracterizar los hábitos de alimentación y actividad física que tienen los niños y niñas del nivel de transición II de una Escuela Municipal de Chillán del 2011.

Cabe destacar que esta investigación se encuentra enmarcado dentro del Proyecto de Investigación: *Intervenciones comunitarias para promover estilos de vida saludable en Educación Parvularia y Primero Básico de Chillán*, con código DIUBB 112523 2/R desarrollado por un equipo multidisciplinario de Docentes y alumnos de la Universidad del Bío-Bío.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Problematización.

Hoy en día tanto la obesidad como el sedentarismo se han ido apoderando de la sociedad de una manera muy considerable e importante, llegando incluso a causar la muerte, esto lo avala la siguiente investigación: *“la Jefa de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital Gregorio Marañón, Pilar García Peris, afirmó que «entre las enfermedades vinculadas a la malnutrición está la obesidad, que es prácticamente una epidemia, además de la diabetes y enfermedades cardiovasculares, que están generando una mortalidad muy importante”*¹, (<http://www.consumer.es>) por lo que cabe mencionar que se debe tratar y combatir por todos los medios esta enfermedad.

En Chile, la obesidad es el principal problema predominante en los niños y niñas, siendo una de las preocupaciones más grandes de la Salud Pública *“El censo anual de peso y talla realizado por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB) (7) encontró un 17,3% de niños y niñas obesos en primer año básico el año 2004”*² (<http://www.scielo.cl/>), como se ha evidenciado el incremento de la obesidad es una gran preocupación ya que cada vez hay más niños y niñas obesos, lo que provoca que predomine una población sedentaria, sin ganas de realizar ejercicios y por lo tanto con problemas de salud, adquiriendo diversas enfermedades.

La mala alimentación acompañada de una falta de actividad física es fatal para el organismo de las personas, causando graves problemas en su salud, por que al ir adquiriendo peso y no realizar ningún tipo de ejercicio, las personas se debilitan tanto psicológica como físicamente, y su cerebro no funciona como

¹ <http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/2005/10/26/20740.php>

² http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182006000200006

corresponde, por este motivo su mente no está activa, porque solo piensa en comer, en estar situados en una sola parte ya sea sentados frente al televisor, computador y/o play station.

“Diversos estudios han observado que un excesivo consumo de alimentos de alta densidad energética, ricos en grasas saturadas, azúcar y sal, y la falta de actividad física, representan en la actualidad el estilo de vida de gran parte de los niños chilenos (1, 2, 9,12,13). Este desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético, sostenido por períodos prolongados de tiempo, ha sido reconocido internacionalmente como la principal causa de la elevada y creciente prevalencia de obesidad”³(<http://www.scielo.cl>). Por todos estos factores es que los niños y niñas adquieren las mismas actitudes de la demás integrantes de la población, ya que nadie los educa en la importancia que presenta que tengan una alimentación equilibrada acompañada de diferentes ejercicios físicos, para que de esta forma mantengan su cuerpo activo y sano, alejado de enfermedades sintiéndose mejor.

Es así como la familia cumple un rol fundamental para la creación e internalización de buenos hábitos de alimentación para fomentar de esta manera los estilos de vida saludable en niños y niñas. Comenzando desde el período de lactancia materna, debido a que en esta etapa es la madre la responsable de dar una alimentación saludable y crear horarios de alimentación que fomenten un consumo de alimentos sanos en el futuro. En el primer año de vida es en el cuál los niños y niñas están más preparados para recibir la formación de un estilo de vida saludable debido a que están en un proceso de adquisición de lo que les es más llamativo en la elección de sus alimentos.

En primera instancia la familia es la protagonista al incentivar y fomentar la buena alimentación, pero esto debe ser potenciado por todos los núcleos sociales en donde los niños y niñas se desenvuelven diariamente a lo largo de su vida,

³ http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182006000200006

especialmente en el período de educación inicial donde son las Educadoras las encargadas de fomentar la alimentación saludable y su vez la actividad física.

*“Las actividades que realiza la educadora en la clase de educación física deben de favorecer las habilidades motrices así como el desarrollo de su esquema corporal por medio de situaciones de juego, técnicas de recreación, iniciación al ritmo y actividades permanentes”*⁴ (www.educacioninicial.com), es decir, que es fundamental todo el trabajo que se realiza en el colegio, y la forma en que se lleva a cabo, se deben seleccionar juegos donde el propósito sea el movimiento del cuerpo.

Por lo tanto se debe tener una preocupación por parte de la familia por llevar un estilo de vida saludable, pues si a los niños y niñas no se les crean hábitos en su alimentación y actividad física, podrán llegar a formar parte de la población obesa que hoy se conoce en nuestro país, que asciende a un 22%, la cual podría aumentar debido a que un 38% de los habitantes de Chile presenta sobrepeso pudiendo llegar a formar parte del rango de obesidad. Pero no solo esto se da en nuestro país, por ejemplo en el caso de Estados Unidos, *“la cantidad de niños y niñas con sobrepeso u obesidad a aumentado a una velocidad alarmante: hoy en día uno de cada tres niños padece sobrepeso u obesidad”*⁵ (<http://kidshealth.org>).

⁴ <http://www.educacioninicial.com/ei/contenidos/00/0300/317.ASP>

⁵ http://kidshealth.org/parent/en_espanol/nutricion/overweight_obesity_esp.html

Pregunta de Investigación.

¿Cuáles son los hábitos de alimentación y actividad física que tienen los niños y niñas del nivel de transición II de una Escuela Municipal de la ciudad de Chillán en el año 2011?

Objetivos de Estudio.

Objetivo general: Caracterizar los hábitos de alimentación y actividad física que tienen los niños y niñas del nivel de transición II de una Escuela Municipal de Chillán en el año 2011.

- **Objetivo específico 1:** Describir cuales son los hábitos de alimentación que tienen los niños y niñas del nivel de transición II de una Escuela Municipal de Chillán en el año 2011.
- **Objetivo específico 2:** Describir cuales son los hábitos de actividad física que tienen los niños y niñas del nivel de transición II de una Escuela Municipal de Chillán en el año 2011.

Hipótesis de Estudio.

Los niños y niñas del nivel de transición II de una Escuela Municipal tienen hábitos de alimentación poco saludables y desarrollan poca actividad física.

Variables.

- **Variable 1:** alimentación.
- **Dimensión 1:** Consumo de alimentos.

Indicadores:

- Come frutas todos los días.
- Come verduras todos los días.
- Come legumbres todos los días.
- Come porotos todos los días.
- Toma leche todos los días
- Come pescado por lo menos 1 vez por semana.
- Come dulces o pastillas 2 veces o menos por semana.
- Come galletas o biscochos rellenos 2 veces o menos por semana.
- Toma bebidas o jugos azucarados 2 veces o menos por semana.
- Rara vez come hamburguesa.
- Come sopaipillas 2 veces o menos por semana.
- Come papas fritas o alimentos fritos 1 o menos por semana.
- Rara vez come mayonesa.
- Rara vez come tallarines.
- Toma desayuno todos los días.

- Toma jugo natural todos los días.
- Come frutas 2 veces o menos por semana.
- Come verduras crudas menos de 4 veces por semana.
- Come legumbres menos de 4 veces por semana.
- Come porotos menos de 2 veces por semana.
- Toma leche menos de 4 veces por semana
- Rara vez come pescado.
- Come dulces o pastillas todos los días.
- Come biscochos rellenos todos los días
- Toma bebidas y jugos azucaradas todos los días.
- Come hamburguesas todos los días.
- Come sopaipillas todos los días.
- Come papas fritas o alimentos fritos todos los días.
- Come mayonesa todos los días.
- Come tallarines todos los días
- Rara vez toma desayuno
- **Variable 2:** actividad física.
 - **Dimensión 1:** tiempo de descanso.

Indicadores: - Horas que duerme de noche.

- Horas que duerme siesta.

- **Dimensión 2:** tiempo que permanece sentado.

Indicadores: - Horas que permanece en clases.

- Horas que permanecen sentados realizando tareas escolares.
- Tiempo que permanece sentado alimentándose.
- Tiempo que demora en transportarse de casa- colegio y colegio-casa.
- Tiempo que pasa jugando sin actividad física.

- **Dimensión 3:** distancia que recorre caminando en un día.

Indicadores: - cuerdas que camina.

- **Dimensión 4:** tiempo que desarrolla actividades al aire libre.

Indicadores: - minutos que desarrolla actividades al aire libre.

- **Dimensión 5:** tiempo que desarrolla actividades programado en la escuela.

Indicadores: - Horas que desarrolla Educación Física.

- Horas que desarrolla deportes programados.

Definición de las variables.

Variable 1,

Alimentación: La alimentación consiste en la obtención, preparación e ingesta de alimentos de diversos tipos, tales como frutas, verduras, pastas, leches, jugos, dulces, entre otros.

- **Dimensión 1,** Consumo de alimentos.

Indicadores,

- **Come frutas todos los días:** El niño o niña ingiere algún tipo de frutas como mínimo una unidad diaria todos los días.
- **Come verduras todos los días:** El niño o niña ingiere algún tipo de verdura como mínimo una porción diaria todos los días.
- **Come legumbres todos los días:** El niño o niña ingiere algún tipo de legumbre como mínimo una porción diaria todos los días.
- **Come porotos todos los días:** El niño o niña ingiere porotos como mínimo una porción diaria todos los días.
- **Toma leche todos los días:** El niño o niña consume como mínimo un vaso de leche todos los días.
- **Come pescado por lo menos 1 vez por semana:** El niño o niña ingiere pescado como mínimo una porción a la semana.
- **Come dulces o pastillas 2 veces o menos por semana:** El niño o niña consume algún tipo de dulces o pastillas como máximo 2 veces por semana.

- **Come galletas o biscochos rellenos 2 veces o menos por semana:** El niño o niña consume algún tipo de galletas o biscochos rellenos como máximo 2 veces por semana.
- **Toma bebidas o jugos azucarados 2 veces o menos por semana:** El niño o niña consume algún tipo de bebidas o jugos azucarados como máximo 2 veces por semana.
- **Rara vez come hamburguesa:** El niño o niña consume hamburguesas como máximo 2 veces al mes.
- **Come sopaipillas 2 veces o menos por semana:** El niño o niña consume sopaipillas como máximo 2 veces al mes.
- **Come papas fritas o alimentos fritos 1 o menos por semana:** El niño o niña consume papas fritas o alimentos fritos como máximo 1 vez por semana.
- **Rara vez come mayonesa:** El niño o niña consume mayonesa como máximo 2 veces al mes.
- **Rara vez come tallarines:** El niño o niña consume tallarines como máximo 2 veces al mes.
- **Toma desayuno todos los días:** El niño o niña se sirve desayuno todos los días de la semana.
- **Toma jugo natural todos los días:** El niño o niña ingiere una porción de jugo natural todos los días de la semana.
- **Come frutas 2 veces o menos por semana:** El niño o niña ingiere una porción de fruta como máximo 2 veces a la semana.

- **Come verduras crudas menos de 4 veces por semana:** El niño o niña ingiere una porción de verduras crudas como máximo 4 veces a la semana.
- **Come legumbres menos de 4 veces por semana:** El niño o niña ingiere una porción de legumbres como máximo 4 veces a la semana.
- **Come porotos menos de 2 veces por semana:** El niño o niña ingiere una porción de porotos como máximo 2 veces a la semana.
- **Toma leche menos de 4 veces por semana:** El niño o niña consume un vaso de leche como máximo 4 veces a la semana.
- **Rara vez come pescado:** El niño o niña consume una porción de pescado como máximo 1 o 2 veces al mes.
- **Come dulces o pastillas todos los días:** El niño o niña consume algún tipo de dulces o pastillas como todos los días.
- **Come biscochos rellenos todos los días:** El niño o niña consume biscochos rellenos todos los días.
- **Toma bebidas y jugos azucarados todos los días:** El niño o niña consume algún tipo de bebidas o jugos azucarados todos los días.
- **Come hamburguesas todos los días:** El niño o niña consume hamburguesas todos los días.
- **Come sopaipillas todos los días:** El niño o niña ingiere sopaipillas todos los días.
- **Come papas fritas o alimentos fritos todos los días:** El niño o niña ingiere papas fritas o alimentos fritos todos los días de la semana.
- **Come mayonesa todos los días:** El niño o niña ingiere mayonesa todos los días de la semana.

- **Come tallarines todos los días:** El niño o niña ingiere una porción de tallarines todos los días de la semana.
- **Rara vez toma desayuno:** El niño o niña ingiere su desayuno sólo en ocasiones.

Variable 2,

Actividad física: Se puede definir como un conjunto de movimientos de todo el cuerpo que puede ir desde la cabeza hasta la punta de los pies, de forma no sistemática ya que de forma innata el cuerpo va adquiriendo movimiento, a su vez para que estos movimientos sean más coordinados puede llevarse a cabo una serie de actividades físicas, teniendo diversas finalidades tales como: educativas, deportivas, recreativas, terapéuticas, utilitarias, no existiendo una edad definida.

Dimensión 1,

- **Tiempo de descanso:** momentos que son destinados al descanso del cuerpo humano, el cual se encuentra totalmente en inactividad.

Indicadores,

- **Horas que duerme de noche:** consiste en el tiempo en horas que son dedicados a dormir en la noche.
- **Horas que duerme siesta:** consiste en el tiempo en horas que son dedicados a dormir durante la tarde.

Dimensión 2,

- ***Tiempo que permanece sentado:*** se refiere al momento en que el cuerpo permanece inactivo sin mayor esfuerzo.

Indicadores,

- ***Horas que permanece en clases:*** tiempo en que se permanece al interior del aula.
- ***Horas que permanecen sentados realizando tareas escolares:*** tiempo en el cual se realizan tareas escolares, sentado en la casa.
- ***Horas que permanece sentado alimentándose:*** tiempo en el cual se alimentan, mientras se encuentra sentados.
- ***Horas que demora en transportarse de casa- colegio y colegio-casa:*** tiempo que se demora en trasladarse desde la casa al colegio y del colegio a la casa.
- ***Horas que pasa jugando sin actividad física:*** tiempo en el cual se desarrollan actividades de entretención sentados en casa.

Dimensión 3,

- ***Distancia que recorre caminando en un día:*** número de cuadras que recorre una persona durante el día.

Indicadores,

- ***Cuadras que camina:*** numero de cuadras que realiza en el traslado de un lugar a otro.

Dimensión 4:

- ***Tiempo que desarrolla actividades al aire libre:*** momentos en los cuales se realizan actividades de entretención al aire libre.

Indicadores,

- ***Minutos que desarrolla actividades al aire libre:*** tiempo en el cual se desarrolla actividades recreativas al aire libre.

Dimensión 5:

- ***Tiempo que desarrolla actividades programado en la escuela:*** horas del día donde se desarrollan actividades físicas planificadas por un Docente.

Indicadores,

- ***Horas que desarrolla Educación Física:*** tiempo en el cual se realiza una clase de Educación Física.
- ***Horas que desarrolla deportes programados:*** tiempo en el cual se realizan deportes programados por un Docente.

Justificación del Estudio.

A lo que concierne a nuestro tema de investigación, alguno de los antecedentes que se manejan, se tratan de los malos hábitos tanto en el área de alimentación como en el de actividad física que realizan los párvulos de 4 a 6 años, lo cual trae como consecuencia varios factores que arriesgan la salud de los niños y niñas, entre ellos se puede mencionar la obesidad y el sedentarismo. *“Una de las lecciones más valiosas que puedes enseñarle a tus niños es a alimentarse bien y mantenerse físicamente activos. Desarrollar estos hábitos los ayudará a ser saludables, tanto ahora como en el futuro, y podrán gozar de buena salud una vida entera”*⁶ (<http://www.comidakraft.com>).

A raíz de esto se debe hacer hincapié en la urgencia que significa crear conciencia de conocer la importancia de alimentarse en forma adecuada y realizar algún tipo de ejercicio y es así como es la educación inicial es la encargada de velar por cada una de las necesidades de los párvulos, por que se comienza desde la primera etapa, es decir, la familia en conjunto con las Educadoras de Párvulos las que deben potenciar estilos de vida saludable llevando a tomar conciencia de la importancia que significa tener una vida sana para los niños y niñas. *“En tal sentido, es importante considerar que los hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida saludables se asimilan e integran a la personalidad durante los primeros años, consolidándose hasta perdurar incluso en la edad adulta; de ahí la importancia de brindar una orientación adecuada y oportuna a los/as docentes, la familia y otros adultos significativos responsables de la atención y cuidado de los niños y las niñas, en cuanto a qué y cómo hacer*

⁶ <http://www.comidakraft.com/sp/yourkids/kidsnutrition/healthyeatingandphysicalactivity.aspx>

para promover la enseñanza aprendizaje de hábitos saludables y valorarlos como herramientas que ayudan a proteger y cuidar la salud.”⁷ (<http://www.unicef.org>).

Es por ello que nuestra investigación se basa principalmente en caracterizar los hábitos de alimentación saludable y actividad física en niños de 4 a 6 años de un establecimiento educacional de la ciudad de Chillán, para poder describir los hábitos que tienen y de esta forma crear una propuesta de trabajo.

⁷ <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

Transición desde la desnutrición a la obesidad infantil.

En Chile a partir desde el año 1960 hasta el año 2000, la prioridad del Servicio de Salud era erradicar la desnutrición infantil a lo largo de todo el país para lo cual se implementaron una serie de medidas para lograrlo.

La prevalencia de desnutrición en menores de 6 años era de un 37% en 1960 pasando a un 2,9% en el año 2000 de niños y niñas en riesgo de desnutrición, en estos 40 años se implementaron diversas estrategias y acciones; algunos de los factores que se ven relacionados son la promoción de la lactancia materna, alfabetización de la mujer, vacunación oportuna, control del crecimiento y desarrollo.

Algunos de los programas que se ejecutaron incluyeron desde la prevención a la rehabilitación de la desnutrición. A nivel de prevención se implemento el Programa Nacional de Alimentación Complementaria el cual consiste en entregar alimentos a mujeres embarazadas, niños y niñas menores de 6 años y a la población vulnerable que se encontraba en riesgo de desnutrición, tarea que se desarrollo en conjunto con la Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI), Fundación Nacional de Educación y Desarrollo Social (INTEGRA) y Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB). En los casos severos de desnutrición los niños y niñas eran internados en los centros de la Corporación para la Nutrición Infantil (CONIN) hasta su recuperación.

La disminución de los índices de desnutrición y el aumento en los niveles de sobrepeso y obesidad, han sido influenciados por cambios que han afectado a la población chilena en general como lo son los cambios socioeconómicos, demográficos y ambientales que han surgido en los últimos años. Por ejemplo, en la década del 70 la población se comenzó a cambiar a las zonas urbanas.

Uno de los cambios relevantes se observa en el nivel socioeconómico ya que el ingreso per cápita aumenta, lo cual provoca que la población tenga acceso a una mayor cantidad y variedad de alimentos. El aumento del consumo de alimentos con alta densidad energética y sedentarismo hizo que la obesidad tuviera un crecimiento explosivo, es decir, en un par de años se paso de niveles altos de desnutrición a niveles altos de sobre peso y obesidad. Por lo cual en estos momentos la preocupación de gobierno se centra en esto última.

La Corporación para la Nutrición Infantil (CONIN) a partir desde julio del 2011 reorienta su trabajo para fomentar la buena nutrición, el Dr. Tito Pizarro explico que *“la nueva propuesta se centra en tres ámbitos: atención hospitalaria a niños con enfermedades metabólicas, crónicas o con algún tipo de malformación; participar en el esfuerzo por disminuir la obesidad mediante la educación de una buena nutrición; y la colaboración a otros países, fundamentalmente de América Latina, en la solución a sus propios problemas nutricionales”*⁸ (www.conin.cl), con esto CONIN actualiza su misión para luchar contra los actuales problemas que se visualizan en la salud pública del país, enfrentando la malnutrición por exceso y los casos de alimentación especial que requieren cada vez más niños y niñas de diversos contextos culturales y socioeconómicos.

Esto se hace realmente importante, debido a que existe una alta probabilidad de que los niños y niñas que presenten problemas de obesidad desde la infancia manteniendo estos problemas a futuro, además es en este periodo de la vida que se pueden generar las condiciones para tener dolencias cardiovasculares a futuro, de hecho *“... aquellos niños que son obesos a la edad de 7 años, quienes tendrán entre un 50% a un 60% de continuar obesos en edad adulta.”*⁹ (www.sochob.cl) de ahí la importancia de crear desde los primeros años de vida hábitos de alimentación saludable y actividad física en los párvulos.

⁸ <http://www.conin.cl/conin/?p=467> 30 de septiembre de 2011, a las 21:00 hrs.

⁹ http://www.sochob.cl/pdf/Revista_Obesidad_Diciembre_2008.pdf 30 de septiembre, 21:47

Estilos de vida saludable en Chile.

La población chilena en general no se caracteriza por realizar actividad física y alimentarse sanamente ya que en la Encuesta Nacional de Salud 2010, comparándola a la realizada en el año 2003, arrojó que “...en el 2003 un 61% de la población tenía exceso de peso, y en el 2010 el 67% de ésta.”¹⁰ (www.bcn.cl) datos que son preocupantes debido a la cantidad de programas que ha apoyado y creado el Gobierno para bajar los niveles de obesidad y sobrepeso en el país.

Una de las principales preocupaciones del Gobierno como de diversas Instituciones Internacionales dedicadas al cuidado y promoción de la salud es cambiar los hábitos alimenticios de los niños y niñas para detener el crecimiento sostenido que ha tenido la obesidad infantil en el país. El pediatra y obesólogo Alberto Kohan declaró en CNN Chile que “...“alrededor del 40% de los niños chilenos tienen sobrepeso u obesidad” además indicó que en el sur del país la situación se agrava”¹¹ (www.cnnchile.com) por lo que la obesidad infantil es un problema que se quiere combatir activamente, la Sociedad Chilena de Obesidad desarrolló un documento titulado *Estadísticas Chilenas de Obesidad, Sobrepeso y Patologías Metabólicas asociadas en Adultos y Niños* en el cual se señala que la prevalencia de obesidad en niños/as de 1º básico a nivel nacional es muy alto, el 73.4% de las Escuelas presenta rasgos de obesidad mientras que un 19.1% de los escolares que cursan este nivel tiene obesidad, en cuanto a la región del Bío-Bío existe un 70% de escuelas con obesidad y un 19% de los escolares de la región

¹⁰ http://www.bcn.cl/come_inteligente/come_inteligente/diagnostico_salud_chilenos 18 de julio de 2011 a las 18:35 hrs.

¹¹ <http://www.cnnchile.com/salud-medio-ambiente/2011/04/19/obesidad-infantil-los-primeros-que-deben-corregir-los-habitos-son-los-padres/> 18 de julio de 2011 a las 19:05 hrs.

tiene obesidad, información entregada por la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas en el 2006.

Requerimientos nutricionales de los niños hasta los 6 años.

Los requerimientos calóricos vitamínicos y de minerales que se deben ingerir de acuerdo a las edades de los niños y niñas, deben ser sustentados a *“la cantidad de calorías que debe consumir un niño o niña desde el año hasta los 3 años es de 1300 calorías; de 4 a 6 años es de 1800 calorías”*¹² (<http://www.lanacion.com.ar>), además son en estas edades donde se inculcan los hábitos alimentarios en el hogar y debe ser reforzado en los establecimientos educacionales.

Por otro lado las calorías también se deben tener en consideración, la distribución de estas dentro de la dieta alimentaria que corresponde a cada niño y niña de 0 a 6 años. La alimentación desde los 3 años en adelante juega un rol fundamental en el desarrollo y madures de los órganos que componen este sistema, ya que a partir del desarrollo de estos, el niño y la niña reciben los nutrientes necesarios, debido a la absorción de estos, los que hacen posible el crecimiento paulatino del cuerpo, creciendo este de 5 a 6 cm por año y subiendo en promedio 2 kilos.

Es en esta etapa además donde los niños y niñas deben realizar más actividad física que en otras etapas de la vida, ya que su consumo energético a veces excede lo que debería ser necesitando, tener actividad para gastarlas y no acumularlas, llegando a convertirse en un factor de obesidad.

¹² <http://www.lanacion.com.ar/>

La alimentación saludable: como un estilo de vida.

Una alimentación adecuada es necesaria fomentarla desde los primeros años de vida para que los niños y niñas puedan internalizarla y aprender a comer sano, evitando en el futuro problemas de salud y emocionales, tales como obesidad, hipertensión arterial, diabetes, angustia, depresión, tendencia a la baja autoestima, entre otras.

Para ello en el año 1992, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos creó la pirámide alimentaria la cual ha sido utilizada desde entonces en muchos países, incluido el nuestro. La principal función de esta es otorgar parámetros estimativos de los alimentos que se debe consumir dentro de una buena nutrición, la cual a su vez sirve para desarrollar guías alimentarias para cada ciclo vital de las personas correspondiente a cada país.



En Chile el Ministerio de Salud ha desarrollado Guías Saludables las cuales están constituidas por 7 mensajes básicos, los cuales son:

- *Consuma una alimentación variada.*
- *Aumente el consumo de verduras, frutas y legumbres.*
- *Disminuya el consumo de alimentos grasos.*
- *Prefiera carnes como pescado, pavo y pollo.*
- *Aumente el consumo de leche, de preferencia de bajo contenido graso.*
- *Reduzca el consumo de sal.*
- *Limite el consumo de azúcar.*

De lo cual se hace mención en la RESOLUCIÓN EXENTA N° 459 que aprueba la Norma General Técnica N° 76, correspondiente a la “Guía Educativa para una Vida Saludable. Guías Alimentarias, Actividad Física y Tabaco”. Fecha: 10 de agosto de 2005.

A su vez en nuestro país se definió 7 enfermedades básicas relacionadas con la mala alimentación, las cuales son:

1. *Enfermedades cardiovasculares*
2. *Diabetes mellitus*
3. *Cáncer*
4. *Obesidad*
5. *Hipertensión arterial*
6. *Osteoporosis*
7. *Anemias en niños menores de 18 años.*

Como se menciona anteriormente, son variadas las enfermedades que pueden ser desarrolladas en el futuro por los niños y niñas que sufren de problemas alimentarios en su infancia.

Beneficios de una buena Alimentación.

Una alimentación equilibrada es sinónimo de alimentarse bien, es decir, el consumo de todos los alimentos que contengan vitaminas, proteínas, minerales siendo su consumo en forma moderada.

En el caso del consumo de las frutas, se aportan los siguientes beneficios para el organismo:

- Permiten que el cuerpo se mantenga hidratado, ya que las frutas contienen un gran porcentaje de agua.
- Aportan vitamina C.
- Son una fuente de antioxidantes.
- Potencian la eliminación de líquidos.
- Contienen una gran cantidad de fibra, lo que ayuda a no llegar a padecer la enfermedad de Obesidad.
- Contienen un porcentaje mínimo, reducido de grasas.
- Previene llegar a ser obesos.

Una manera de incentivar la comida saludables es creando una colación que sea saludable, la cual se refiere a una pequeña porción que se puede consumir entre comidas para mantener los niveles de energía estables para desarrollar todas las actividades que se pretenden. Para niños y niñas en edades preescolar la colación debe estar compuesta por lácteos, cereales y frutas.

Actividad física como un estilo de vida.

La actividad física se puede manifestar de dos maneras en las personas; primero aquellos que realizan actividad física y aquellos que son sedentarios, es decir, el estado pasivo de un ser humano en cuanto a algún tipo de actividad física refiriéndose al realizar menos de 30 minutos semanales de algún tipo de ejercicio.

Cabe mencionar que uno de los grandes problemas que afecta a la población mundial es el sobre peso y obesidad, las cuales son efectos de una alimentación poco saludable y la nula o deficiente actividad física que se realiza a lo largo de la vida de las personas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) entre el 60 y el 85% de la población adulta es sedentaria, es decir, no realizan ningún tipo de actividad física; cifras que son alarmantes ya que es el sedentarismo una de las causas principales de mortalidad en el mundo, al aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares tales como; obesidad, sobrepeso, diabetes, depresión, decaimiento físico y emocional, entre otras.

Se estima que en Estados Unidos el 60% de la población adulta es obesa o tiene sobrepeso, en los niños/as y adolescentes un 33% tiene este problema, el cual ha sido catalogado como una epidemia a nivel mundial. Según lo señalado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), *“el 2010 había en todo el mundo unos 43 millones de menores de 5 años con sobrepeso y para el 2015 habrá aproximadamente 2300 millones de adultos con sobrepeso y más de 700 millones con obesidad.”*¹³ (www.who.int)

¹³ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>

Según la Encuesta Calidad de Vida y Salud, realizada por el Instituto Nacional de Estadística (INE) y el Ministerio de Salud (MINSAL) en el año 2006 se señala que el 89,2% de los chilenos tiene una vida más bien sedentaria. *“La prevalencia de obesidad y sobrepeso en adultos muestra cifras elevadas llegando al 22% y 38%, respectivamente. En el caso de los niños y niñas, las cifras de obesidad son de 19,4% en primero básico según JUNAEB y sobre el 10% en preescolares hasta 5 años, según datos JUNJI, año 2006, en niños de 0 a 6 años el MINSAL observa 7,2%.”*¹⁴ (<http://www.plazactiva.org>)

El año 2009 el Ministerio de Salud (MINSAL) fijó el porcentaje de niños/as menores de 6 años con obesidad en la región del Bío-Bío en un 9,9% y en la comuna de Chillán en un 9,63%.

Para superar estas cifras, es necesario educar un estilo de vida saludable desde los primeros años de vida. Lo cual según las cifras actuales de sobrepeso y obesidad en la población mundial no se ha cumplido.

Factores que inducen al sedentarismo.

Si bien los niños y niñas en sí son personas activas debido a los juegos y actividades que realizan, esto ha ido cambiando con el pasar de los años y la evolución de la tecnología y el acceso a esta, son las tecnologías como los videojuegos, la televisión y la internet los que más contribuyen a que los niños y niñas adopten un estilo de vida pasivo; ya que prefieren pasar horas frente a estos aparatos tecnológicos que practicar juegos más activos como la tiña, rondas o simplemente jugar al fútbol con los amigos siendo estas actividades menos recurrentes para los niños y niñas.

¹⁴http://www.plazactiva.org/index.php?option=com_content&view=article&id=6:minsal-sedentarismo-llega-al-892-en-chile&catid=3:noticias&Itemid=10

Otro de los factores que influyen en nuestra época, es el vacío o nula estimulación familiar para realizar deporte lo que hace algún tiempo era común; como los paseos a las plazas o parques se han remplazado por visitas al mall o a tiendas comerciales o simplemente quedarse en casa.

Chiledeportes ha dado a conocer las cifras de sedentarismo presente en el país “el 87,2% de los chilenos de más de 18 años, no realizan actividades físicas” ¹⁵(www.estilosdevida.cl) esto nos indica que estas personas no tuvieron la educación de estos hábitos cuando pequeños, es por ello que debemos doblegar esta cifra para que cada vez sean menos los índices de sedentarismo en el país, y la educación de estos hábitos se deben inculcar en la edad infantil, otra cifra que nos presenta es “un 73,7 por ciento de la población declara que es totalmente inactiva” ¹⁶(www.estilosdevida.cl), siendo esto un indicio que la población adulta actual no está concientizada de la importancia de los problemas que pueden provocar un estilo de vida sedentaria, lo cual puede perjudicar la formación de hábitos saludables en los párvulos, por ejemplo los adultos habitualmente se movilizan por comodidad en auto mayoritariamente, pero si el auto se cambiara por una salida en bicicleta con sus hijos/as, sería totalmente distinto y motivador o simplemente salir a jugar algún parque cercano. No es tan difícil realizar estas actividades pero la comodidad al realizar algunas acciones como andar en vehículo, jugar en el computador, ver televisión se han convertido en los pasatiempos más utilizados estos últimos años, perdiéndose casi por completo los juegos activos realizados por los niños y niñas con sus familias.

¹⁵ <http://www.estilosdevida.cl/2007/09/01/sedentarismo/>

¹⁶ <http://www.estilosdevida.cl/2007/09/01/sedentarismo/>

Problemas vinculados al sedentarismo.

El sedentarismo o poca movilidad puede provocar el atrofio de algunas de las partes de nuestro cuerpo, provocando algunas enfermedades que pueden llevar a una muerte temprana. Las personas se hacen más propensas a enfermedades relacionadas con el entorno social al cual se pertenece, esto se refiere a que los niños y niñas se hacen vulnerables a enfermedades como lo son la obesidad la cual a su vez tiene como consecuencia otros problemas más graves como diabetes, problemas cardiacos, de autoestima, daños en el sistema óseo, provocando el desgaste de sus dientes si no consumen los alimentos adecuados, como a su vez dolores en las articulaciones por poca o nula movilidad de estos. Aparte de los problemas de salud ya mencionados se perjudica la apariencia física que trae consigo problemas de autoestima, depresión, angustia entre otros.

La obesidad es una de las consecuencias más comunes del sedentarismo esta se da ya que al estar largos periodos de tiempo frente de un computador , viendo televisión , o jugando play station, los niños y niñas no comen en los horarios correspondientes, llevándolos a malos hábitos alimenticios, llamados principalmente abuso de la comida chatarra, habitualmente en los niños y niñas que no están con sus padres porque estos trabajan, la obesidad puede provocar daños más graves como lo son el debilitamiento del sistema óseo por la poca movilidad y la mala alimentación, además de problemas que se dan a conocer en momentos como subir escaleras y caminar largas distancias generando un cansancio físico excesivo, otra consecuencia de la obesidad en sí, es el aumento del colesterol, lo que genera un acumulo de grasa en las arterias y hace que la sangre llegue en menos cantidad y menos frecuencia al corazón provocando problemas cardiacos y fatigas por cualquier tipo de esfuerzo a realizar.

Beneficios de la actividad física.

La actividad física, es poco común como disciplina inculcada a los niños y niñas, pero si incluida en los juegos que habitualmente se realizan, de igual manera los niños y niñas no están interiorizados de estos términos y los desconocen, pues bien a continuación se mencionaran algunos de los varios beneficios que presenta la actividad física tanto en los párvulos como en el resto de las personas.

La realización de ejercicios o actividad física constante genera una vida más sana, desarrollando diversos beneficios para la salud como tener más movilidad en las articulaciones del cuerpo, disminuyendo los riesgos de algún problema cardiovascular y cardiaco mejorando la circulación sanguínea, mayor resistencia pulmonar, se libera el estrés o molestias y se mejora la calidad muscular. A su vez se puede controlar el peso corporal, aunque esto debe ser acompañado de una alimentación saludable. Una de las formas de obtener muchos beneficios tanto para la salud como en la vida social es practicar un deporte.

Los beneficios de practicar un deporte para los niños y niñas son muchos:

- *Ingresar el niño en la sociedad.*
- *Le enseña a seguir reglas.*
- *Le ayuda a superar la timidez.*
- *Frena sus impulsos excesivos.*
- *Le hará más colaborador y menos individual.*
- *Le hará reconocer y respetar que existe alguien que sabe más que él o ella.*
- *Produce un aumento generalizado del movimiento coordinado.*

- *Expansiona sus posibilidades motoras.*
- *Aumenta su crecimiento.*
- *Puede corregir posibles defectos físicos.*
- *Potenciar la creación y regularización de hábitos.*
- *Desarrolla su placer por el movimiento.*
- *Estimula la higiene y la salud.*
- *Le enseña a obtener responsabilidades.*¹⁷

Importancia de la actividad física en niños de 4 a 6 años de edad

Desde el momento de nacer todos los niños y niñas ya pueden adquirir algún tipo de actividad física, ya sea de forma voluntaria o involuntaria, a medida que transcurre el tiempo el niño o la niña realiza movimientos básicos tales como, movimientos de cabeza, brazos, pies., es así como desde el nacimiento los niños y niñas van adquiriendo desde un proceso lento algún tipo de movimiento corporal desde un simple giro de su cabeza, hasta lo que implica un ejercicio más avanzado guiado por un adulto, siendo por su propia familia o por una educadora de párvulos.

Tras varios estudios realizados se ha podido constatar que cualquier niño o niña que no practique algún tipo de actividad física, puede caer fácilmente en un riesgo de sedentarismo y de obesidad, siendo aun más peligroso si no lleva una alimentación acorde con los alimentos que deben ingerir en la edad preescolar., tales como: frutas, verduras, legumbres entre otros.

¹⁷ Arellano Francia, 2011 *“Planificaciones Pre kínder – Libro Guía para la Educación Chilena”*, Santiago, Chile.

Una forma fácil de incentivar la actividad física es a través del juego, lo cual hace que el niño o la niña tenga una mayor motivación y a su vez la habilidad de crear a través de la imaginación, nuevos tipos de juegos que le permitan desplazarse de forma libre y autónoma para la adquisición de una buena actividad física. Las mejores opciones de realizar una buena actividad física al aire libre como a través de cicletadas, paseos, competencias de trote, saltar la cuerda entre otros.

Otro de los factores de porque la actividad física es fundamental para obtener un buen desarrollo de los niños y niñas es a su vez que si se realiza de forma continua algún tipo de ejercicio los niños y niñas podrán logra una mejor coordinación, equilibrio y resistencia hacia el medio que le rodea, sin dejar de lado que también, *“el ejercicio permite incrementar los niveles de energía, por lo que los niños se sentirán mucho más activos durante el día.”*¹⁸ (www.mercuriocalama.cl)

A medida que han pasado los años las denominadas tecnologías han reemplazado totalmente al mundo de la actividad física, ya que los niños y niñas optan por realizar actividades a través del computador, o cualquier otro medio que impida moverse, desplazarse al aire libre, trayendo consigo grandes consecuencias las cuales son reflejadas a traves del sedentarismo el cual puede traer muchas consecuencia a lo largo del tiempo. *“Según los pediatras, durante la primera infancia se mantiene un cierto nivel de actividad, pero, a medida que se llega a la adolescencia, las cifras disminuyen y se dedica menos tiempo a la práctica deportiva. También baja el número de jóvenes que dedican unas horas al día a la actividad física. El abandono del ejercicio suele ir acompañado de un mayor sedentarismo y de un incremento de la obesidad.”*¹⁹ (tamaramontenegro.bligoo.com).

¹⁸ http://www.mercuriocalama.cl/prontus4_nots/site/artic/20070426/pags/20070426014238.html)

¹⁹ <http://tamaramontenegro.bligoo.com/content/view/177615/Importancia-de-la-Actividad-Fisica-en-el-Rendimiento-Escolar.html>)

Actividad física para niños y niñas.

La Fundación Dieta Mediterránea recomienda que los párvulos realicen la siguiente lista de actividades y movimientos:

- 1. Moverse frecuentemente:** actividades que pueden ser realizadas en familia, como lo son jugar al aire libre, pasear, ayudar en la casa con los quehaceres, guardar sus juguetes, etc.
- 2. 3 a 5 veces por semana:** como mínimo 20 minutos en cada ocasión realizar algún deporte como jugar futbol, basquetbol, ciclismo, correr y natación.
- 3. 2 a 3 veces por semana:** realizar actividades como bailar, jugar en el parque y jugar en un columpio.
- 4. Menos de 2 horas al día:** ver televisión, jugar videojuegos y en el computador.

Actividades físicas que pueden realizar niños de 4 a 6 años.

Los niños y niñas en las edades de 4 a 6 años son capaces de realizar variados tipos de ejercicios, no solo los comunes como montar bicicleta, caminar variadas distancias, bailar, correr, trepar los árboles, etc., sino que también el adulto o Educadoras a cargo pueden crear juegos que tengan todas estas características, como la búsqueda del tesoro donde su actividad física requeriría de algún tipo mínimo de esfuerzo, que habitualmente puede ser correr, arrastrarse u otras.

Los niños de 4 años en adelante se les puede realizar diversas actividades como se menciona anteriormente, con algunos implementos simples, como son cuerdas, balones y aros para realizar actividades como;

- **Jugar a los países:** utilizando una pelota, donde se menciona el nombre de un país y quien tenga esta denominación debe correr hacia la pelota, atraparla y decir stop para luego lanzarla a quien esté más cerca.
- **Circuitos:** donde los niños y niñas deben atravesar ciertos obstáculos como saltar los aros, luego correr hacia un balón e insértalo en un aro, luego saltar con una cuerda, y correr hacia una meta. Los circuitos dan mucha libertad para utilizar diversos implementos según el fin que tenga el circuito.
- **Jugar al basquetbol, al futbol** o cualquier otro deporte con pelota que requiera alguna actividad física de los párvulos que participan en ellos.
- Juegos clásicos **como la ronda, la tiña, los pollitos y la matanza**, no solo es fácil de realizar con los niños y niñas además se les puede inculcar valores a través de estos juegos.

Juegos que se pueden realizar con los niños y niñas de 4 a 6 años.

Nombre	Material	Organización	Desarrollo
Las cuatro esquinas	Ninguno	Grupal	<p>Este juego se desarrolla al aire libre, el lugar donde se juegue debe tener forma cuadrada, debe tener cuatro esquinas o rincones, o alguna señal.</p> <p>Los participantes son 5 en total, pero cuatro se ubican en las esquinas y el restante se queda en el centro, el que debe quitar la esquina a algún jugador/a, para lo cual se van desplazando de una esquina a otra, y el que quede sin esquina pasa al centro.</p>
El aro	Aros	Individual	<p>Este es un juego individual, y que se usa un aro metálico o plástico como material, y el objetivo del juego es hacer que el aro ruede a la mayor velocidad.</p>
Guardias y ladrones	Ninguno	Grupal	<p>Los participantes se dividen en dos grupos, y los guardias son los encargados de agarrar a los ladrones y poder meterlos en la cárcel, pero los ladrones se pueden salvar gracias a la ayuda de sus amigos si son tocados por ellos, y el juego termina en el momento en que todos los ladrones se encuentran en la cárcel.</p>

Nombre	Material	Organización	Desarrollo
La carretilla	Ninguno	Grupal	<p>Se marca una salida y una meta, como a 30 pasos de distancia, una de la otra. En la salida se colocan las parejas.</p> <p>Uno va a ser la carretilla y el otro el que la lleva. El que le toca hacer de carretilla se coloca de espaldas frente a su compañero y coloca ambas manos en el piso. Su compañero lo levanta agarrándolo por los pies y colocándolos a ambos lados de la cintura.</p> <p>Cuando den la señal, las parejas (formadas por la carretilla y el que guía) corren hacia la meta. El primero que llegue, gana.</p>
Tirar la cuerda	Cuerdas	Grupal	<p>En la mitad de la cuerda se amarra un pañuelo o alguna cinta que distinga la mitad, se hace una marca en el suelo, dejando la misma distancia para los dos lados, se ubican dos grupos uno a un lado de la cuerda y el otro grupo al otro lado, toman la cuerda y se ubican detrás de la marca del suelo, gana el equipo que arrastra al otro a la marca y hace que la pase.</p>

Nombre	Material	Organización	Desarrollo
Simón dice	Ninguno	Grupal	Es un juego que toma las edades entre 3 y 8 años, los niños y niñas se ubican frente a Simón, y el niño o la niña que hace de Simón debe decir: “Simón dice dar un paso hacia adelante” y todos los participantes deben dar un paso hacia adelante, y en el caso de que Simón no de la instrucción diciendo Simón manda, y solo levanta el brazo izquierdo no se debe seguir la orden, y el que lo hace debe tomar el rol de Simón.
Carreras en saco	Sacos	Grupal	Los niños y niñas se ubican en un punto de partida, se colocan dentro de un saco, al otro lado del lugar hay una marca que indica la meta, ellos/as a la partida del silbato corren, y gana el que llega primero a la meta.
Baile de colores	Hojas de papel de colores, música	Grupal	Los niños y niñas bailan con sus tiras de papel de colores en forma libre, luego lo hacen con diversos movimientos dirigidos, como por ejemplo: balancear las cintas al compás de la música y del cuerpo; cambiar la cinta de brazo y mano; mover la cinta arriba, abajo, delante, detrás, etc.

Nombre	Material	Organización	Desarrollo
Lluvia de pelotas	Pelotas, cuerda, cintas de colores	Grupal	El grupo curso se divide en dos equipos, donde a cada uno se le asigna un color determinado, a cada niño/a se le pasa una pelota, cuando el profesor suelta las cintas y llegan al suelo, los niños/as deben lanzar sus pelotas a su equipo contrario intentando que no haya ninguna pelota en su equipo.
Entrando en el baile	Ninguno	Grupal	Los participantes se ubican formando dos filas, que se ubican frente a frente, luego un niño o una niña se ubica entre las dos filas y con las manos en la cintura se coloca a bailar, las dos filas cantan y aplauden : “La señorita (dicen el nombre de la niña o el niño) que lo baile que lo baile, y si no lo baila tendrá un castigo malo, pero malo, malo”..., luego la persona que está bailando escoge a otro compañero/a, mientras le dice, “venga usted que lo quiero ver bailar”, el primer niño que baila se une a la fila, mientras los demás cantan “déjalo solito, déjalo solito”.
La rana	Pelotas, rana	Grupal	Los niños/as se ubican en fila, y comienzan a lanzar uno por uno las pelotas a la boca de la rana.

Acciones realizadas por el Gobierno para favorecer una alimentación saludable y actividad física.

Década tras década, siglo tras siglo cada uno de los gobiernos que ha tenido nuestro país han creado diversos programas o estrategias para combatir con uno de los enemigos más cercanos que tiene cada una de las personas no solo en nuestro país sino que a nivel mundial ya que Chile es uno de los países que presenta más obesidad. Actualmente el gobierno de Don Sebastián Piñera junto con el ministerio de salud y la SEREMI han creado numerosos proyectos y programas los cuales se han obtenido grandes y beneficiosos resultados tras la marcha de cada uno de ellos.

- **Programa Elige vivir sano:** donde su principal característica es velar por dos temas fundamentales para poder vivir de una mejor manera y son: Alimentación saludable y actividad física.

La primera Dama, la señora Cecilia Morel Montes abre este programa con la siguiente frase: *“Es mucho más que hablar de problemas de alimentación o malos hábitos que afectan nuestra salud, el programa elige vivir sano es un proyecto que quiere sembrar una nueva cultura”*²⁰ (www.eligevivirsano.cl/), la cual destaca principalmente dos áreas muy importantes para obtener un buen desarrollo tanto físico como psicológico desde una temprana edad en los niños y niñas. Es así como la creación de este programa contiene una serie de estímulos para poder potenciar un buen estilo de vida desde una temprana edad la cual se hace hincapié en potenciar los siguientes temas: comer sano, mueve tu cuerpo, vive al aire libre y disfruta a tu familia.

²⁰ www.eligevivirsano.cl

- **Escuelas EGO**

Una escuela EGO “es una escuela comprometida con la Estrategia Global contra la Obesidad EGO-Chile. Esta es una iniciativa coordinada por el Ministerio de Salud, para la instalación en las escuelas de Chile, de un programa que permita aumentar las horas de actividad física, tanto en lo curricular y lo extracurricular, y mejorar la oferta de alimentos, tanto en las colaciones como en el kiosco de la escuela. Para lograrlo es fundamental el involucramiento de las autoridades comunales, y toda la comunidad educativa incluyendo los profesores, apoderados y niños y niñas”²¹ (<http://ego-escuela.redsalud.gov.cl>) lo más importante es que los docentes y directivos de las Escuelas seleccionadas como Escuelas EGO se comprometan y lleven a la práctica todos los puntos que se deben realizar y no quedar en la burocracia.

- **PLAZACTIVA:** Una empresa que se suma al desarrollo del cambio que muestra el mundo y que instala en comunas de alto riesgo máquinas para hacer ejercicios, conseguir que la gente las ocupe y las cuide. Estas máquinas están dispuestas en distintas ciudades del país y pueden ser utilizadas por toda la población, aunque no son aptas para niños/as menores de 7 años. Existen diversos proyectos ya sean municipales, educacionales, fuerzas armadas y de responsabilidad social empresarial. En Chillán se encuentra un proyecto instalado en el Colegio Darío Salas el cual cuenta con 11 máquinas.

²¹ <http://ego-escuela.redsalud.gov.cl>

Rol de la Familia en la alimentación de sus hijos/as de 4 a 6 años de vida.

Cuando el niño o la niña nace, se encuentra en un período muy inmaduro en cuanto a su organismo, por lo mismo los primeros meses de vida son los más importantes, siendo cruciales para que pueda crecer y desarrollarse en forma adecuada, por lo que se les debe alimentar de forma equilibrada y sana, para que así se puedan satisfacer sus necesidades que son básicas, por lo mismo en esta edad la primera alimentación es la lactancia, ya que la leche contiene todas las vitaminas, nutrientes que son necesarios para crear las defensas de su cuerpo, y que pueda crecer en forma sana y eficaz.

Los hábitos de alimentación deben ser adquiridos en esta etapa, desde el nacimiento, y a lo largo los primeros meses ya que es fundamental a la hora de formar patrones y hábitos, lo más importante es que los niños y niñas se alimenten de lactancia materna hasta los 6 meses de vida, una vez que pasan esta edad comienza la integración de diversos alimentos que deben ser acorde a la edad que van teniendo.

Todos los niños y niñas aprenden la mayoría de las veces, las cosas por imitación, por lo tanto, se debe aprovechar esta instancia para que los padres jueguen un papel fundamental en la alimentación de sus hijos/as. Cuando se comienza a enseñar a comer, este proceso no es fácil, pero si esta enseñanza se realiza desde que son pequeños, se hará mucho más fácil, porque los niños/as van a imitar a la persona que está comiendo, y ellos/as van a hacer lo mismo y una vez que los niños y niñas entran a la etapa pre escolar, ya han adquirido todos los hábitos alimentarios, lo cual se debe a la calidad de los alimentos que son consumidos.

Como lograr la adquisición de una buena alimentación

La alimentación debe ser adecuada desde su nacimiento recurriendo a la leche materna que es lo primordial y lo más sano para su adecuado crecimiento; también es importante que los niños y niñas entiendan que la comida tiene muchos sabores, olores, colores, formas, consistencias y que es importante consumirla de diversas formas ya que nos aporta todo lo necesario para nuestro crecimiento; por otro lado los padres deben tener precaución en la cantidad de carne que les dan a sus hijos/as sobretodo las que son procesados y los embutidos; también es importante que los padres les den una porción cada cierta hora de lácteos ya puede ser entremedio de las comidas, o dárselas de postre; también es fundamental que los padres les den pescados, frutas y verduras en cinco raciones diarias por lo menos; por otro lado es importante que los padres tomen conciencia en el consumo de sal en las comidas, esta debe ser disminuida y utilizada en pequeñas cantidades para evitar consecuencias; también se debe evitar el consumo de alimentos ricos en grasas, los alimentos chatarras, los padres deben evitar su consumo y preparación; y algo muy importante que debe ser promovido de buena forma, y presentado con gran alegría utilizando diversas estrategias para que sea llamativo por los padres es el ejercicio físico, el que ayuda a gastar la energía acumulada, también ayuda a que los niños/as no sean sedentarios y sus músculos no se atrofien, y tomen el gusto por la actividad física, y de esta forma su cuerpo se sienta mucho más liviano.

Los padres se deben preocupar de cada una de las comidas del día que consumen los niños y niñas, empezando por el desayuno, el que debe estar compuesto por leche, cereales o yogurt, en relación a las demás comidas, se debe considerar que están deben ser variadas, hechas de diferentes formas y llamativas a su vista, pero que por encima de todas las cosas, deben aportar una cantidad de nutrientes, alrededor de un 50 a un 60% de Hidratos de Carbono, 12 a 15% de Proteínas, y un 30 a 35% de Grasas, dando mayor importancia y cabida a las grasas insaturadas.

Las comidas en familia son mucho más provechosas tanto en el caso de los padres como de los hijos/as, ya que se da una instancia de relajo, de conectividad, de conversaciones entre todos los integrantes de la mesa, y también beneficia mucho la alimentación en conjunto, ya que hay una probabilidad mayor de que los niños y niñas consuman frutas, vegetales, cereales, también disminuyen los consumos de cigarrillos, algún tipo de droga o beber alcohol, por otro lado se les está entregando a los niños/as una guía alimentaria, diferentes comidas que todas aportan nutrientes, vitaminas que son necesarias, es importante que se de la oportunidad de que los niños/as puedan invitar a sus amigos a comer, que participen en la preparación de las comidas, evitando las discusiones y sermones en el momento de la comida, ya que hace que sea un momento desagradable para los niños y niñas y tengan menos accesibilidad a la alimentación variada, siendo importante que los niños/as tengan su puesto fijo en la mesa, su vajilla propia, por otro lado es muy importante que coman sentados, no que traguen ni coman corriendo porque de esta forma se evitan atragantamientos, se debe apagar la televisión en las horas de comida y evitar tener juguetes en la mesa para que de esta forma se evite la distracción de todos, también es fundamental mantener todos los horarios de comida definidos y algo muy importante es que tengan el hábito de lavarse las manos antes de cada comida.

La familia debe ser consistente y firme a la hora del respeto de horarios de comidas, se debe evitar que los niños/as picoteen en medio de las comidas, porque de esta forma se están alimentando mal, ya que se produce un desorden en sus horarios, y a la hora de comer en forma saludable ya no tienen apetito.

Los padres deben considerar ciertos puntos a la hora de comer, y de consumir comidas que sean saludables, entre los cuales se encuentran: consumo de frutas y verduras en forma diaria, el niño y la niña debe tener la capacidad de acceder y elegir refrigerios saludables, sirva carnes ricas en proteínas, consumir panes integrales, reducir el consumo de grasas, disminuir el consumo de bebidas gaseosas y dulces, por otro lado es fundamental que no se obligue a comer toda

la comida del plato, si el niño o niña no quiere, tampoco es bueno que se den regalos ni recompensas por comerse toda la comida, es importante que los niños y niñas y toda la familia tengan un horario de comidas y también es importante que la comida no tenga el uso de la demostración de amor, porque eso hace que los niños y niñas adquieran una mayor cantidad de peso.

Cómo educar estilos de vida saludable en las personas.

De acuerdo a numerosas investigaciones se ha podido detectar que desde muy temprana edad abarcando las edades de 2 a 6 años, incluso desde el nacimiento es conveniente potenciar una estimulación en el desarrollo de una buena actividad física y del consumo de alimentos sanos y bajos en calorías, con el propósito de dejar de lado el sedentarismo y el sobre peso.

En el año 2004 se creó el Programa de Integración para la salud en alimentación, lo cual abarca desde los primeros años de edad ya que es aquí donde está la clave de un buen estímulo, por lo que ha sido necesario desarrollar numerosas metodologías para implementar e incentivar una buena alimentación y actividad física, (Nuñez. Bastias. Raul) *“se reconoce sin embargo, que es difícil cambiar los hábitos alimentarios en un adulto, mientras que en el caso de los niños pequeños esta mejor dispuesto a probar nuevos alimentos”*,²² por lo tanto la Educación en Alimentación y Salud debe empezar con el amplio incremento en la utilización de metodologías para fomentar y llevar a cabo una vida saludable por parte de educadoras de párvulos, y docentes en general.

²² Nuñez, R.; Mardones A. y Salgado M. (2004) *Manual de alimentación y estilos de vida saludable del escolar, Chillán, Depto. de Extensión y Comunicaciones y Depto. De Nutrición Y Salud Pública Chillán,*

Las metodologías diseñadas por la Educación alimentaria escolar en el área de educación Parvularia abarcan los siguientes ámbitos tales como: *“se recomienda realizar demostraciones, cuentos, historietas, dramatizaciones, si existe la posibilidad de tener un huerto al interior del establecimiento la mantención y cuidado de este para la producción de frutas y verduras, álbumes con recortes, rompecabezas, lo esencial es que los alumnos tengan una participación activa y significativa para mejorar la calidad del aprendizaje”*²³(Núñez, Mardones y Salgado, 2004).

Entre las diversas metodologías y estrategias que existen se pueden desarrollar en conjunto con la familia; encuestas alimentarias, preparación de alimentos para los niños pre escolares, tales como una tarde de campo, brochetas frutales, almuerzos saludables, entre otras actividades.

Lo que se pretende lograr en cada una de las metodologías propuestas y diseñadas por el Programa de Integración para la Salud en Alimentación, es principalmente potenciar y abarcar cada uno de los ámbitos que conlleva a una buena alimentación saludable, sin dejar de lado a todo lo que involucra a la actividad física ya que las estrategias y metodologías a utilizar son variadas.

Sin duda de que a pesar de las múltiples estrategias metodológicas existentes en educación para favorecer la integración de diversos aprendizajes no existe claridad sobre cuales son en realidad las estrategias utilizadas por Educadoras de Párvulos en Chile.

²³ Núñez, R.; Mardones A. y Salgado M. (2004) *Manual de alimentación y estilos de vida saludable del escolar, Chillán*, Depto. de Extensión y Comunicaciones y Depto. De Nutrición Y Salud Pública Chillán,

Estrategias para el trabajo pedagógico.

Las Educadoras de Párvulos y Docentes en general deben aplicar diversas estrategias pedagógicas para favorecer los hábitos de estilos de vida saludable en los niños y niñas, sus familias y la comunidad educativa, debiendo este ser un trabajo colaborativo entre todos los entes involucrados.

*“Un establecimiento de Educación Parvularia promotor de la salud, es un lugar que promueve –en un trabajo en conjunto- la formación de niños y niñas con conocimientos, habilidades, destrezas y sentidos de responsabilidad para cuidar su salud, la de su familia y comunidad.”*²⁴ (Ministerio de Educación, 2002, pp. 6).

Los establecimientos educacionales son lugares estratégicos para favorecer estilos de vida saludable en donde se pueden implementar intervenciones efectivas de promoción de actividad física y alimentación saludable, si son desarrolladas adecuadamente.

En el cuadernillo para la reflexión pedagógica Estilos de Vida Saludable se hace mención a 4 elementos básicos para ser una escuela promotora de estilos de vida saludable, los cuales son alimentación, actividad física, Medio Ambiente y Factores Protectores Psicosociales. El trabajo constante de estos aspectos es fundamental para el éxito o fracaso de lo que se pretende inculcar en los niños y niñas.

En las Bases Curriculares se mencionan los principios pedagógicos de los cuales podemos realzar dos de estos; el principio de actividad, por lo que para inculcar la actividad física y la alimentación saludable los niños y niñas deben ser protagonistas de su propio aprendizaje y principio del juego, al hacer de cada

²⁴ Ministerio de Educación, (2002)“Cuadernillos para la reflexión pedagógica: Estilos de vida saludable”, Chile.

experiencia de aprendizaje un momento agradable y entretenido donde los párvulos aprendan lúdicamente, incentivando su creatividad e imaginación.

Una de las principales estrategias para trabajar con los niños y niñas la actividad física de forma lúdica es el juego, estos deben ser desarrollados a través del relato de historias y el movimiento donde todos participan. A su vez el tener un lugar agradable donde desarrollar actividad física y donde alimentarse es fundamental, en lo posible que la ambientación de estos espacios sea desarrollada por los propios niños y niñas.

A continuación se mencionan algunas estrategias para trabajar con los niños y niñas, la familia y la comunidad educativa.

1. Niños y niñas.

- Realizar jornadas de alimentación saludable, donde ellos puedan preparar y degustar algunos alimentos saludables.
- Desarrollar minutas de colaciones saludables para la semana.
- Realizar juegos grupales con base en temáticas en alimentación saludable.
- Ambientar comedor, en base a las decisiones de ellos.
- Desarrollar huertos en algún lugar del establecimiento, donde los niños/as aprendan sobre los vegetales.
- Momento de bailes entretenidos.
- Juegos con diversos implementos como pelotas, botellas, cuerdas, aros entre otros.
- Caminatas a áreas verdes como plazas, parques y otros.

2. Familia.

- Envío de colaciones saludables.
- Hacerlos participe de proyectos referidos al tema de estilos de vida saludable.
- Promover una alimentación saludable dentro del núcleo familiar.

3. Comunidad educativa.

- Realizar jornadas recreativas de estilos de vida saludable.
- Fomentar kioskos saludables dentro del establecimiento.
- Realizar recreos entretenidos.²⁵

Aprendizajes esperados en segundo ciclo de Educación Parvularia.

Los aprendizajes esperados que se pueden seleccionar en directa relación con estilos de vida saludable para trabajar estos temas incluyendo actividad física en el nivel de transición II, se encuentran principalmente en el Ámbito de Formación Personal y Social, en el núcleo de Autonomía, pero aun así es transversal a todos los Ámbitos.

En las Bases Curriculares de Educación Parvularia, los aprendizajes esperados referidos a actividad física son los siguientes:

²⁵ Ministerio de Educación, (2002) "Cuadernillos para la reflexión pedagógica: Estilos de vida saludable", Chile.

Formación personal y social, Autonomía

Motricidad y vida saludable:

- Coordinar con mayor precisión y eficiencia sus habilidades sicomotoras finas, ejercitando y desarrollando las coordinaciones necesarias, de acuerdo a sus intereses de exploración, construcción, de expresión gráfica de sus representaciones y de recreación. (Nº1)²⁶
- Adquirir un mayor dominio de sus capacidades corporales, desarrollando en las habilidades motoras gruesas el control dinámico en movimientos y desplazamientos, alternando diferentes velocidades, direcciones, posiciones e implementos, apreciando sus progresos. (Nº2)²⁷
- Disfrutar y experimentar el bienestar que produce la actividad física al ejercitar sus destrezas corporales con diferentes aparatos y obstáculos. (Nº3)²⁸
- Expandir sus capacidades motoras y de coordinación, ejercitando sus habilidades de fuerza, resistencia y flexibilidad con o sin implementos livianos, en pequeños y grandes volúmenes, en espacios al aire libre y en contacto con la naturaleza. (Nº5)²⁹

Iniciativa y confianza:

- Proponer juegos y actividades, sugiriendo formas de organizarlos y de realizarlos de acuerdo a sus intereses e ideas. (Nº1)³⁰

²⁶ *Bases Curriculares de la Educación Parvularia* (2002) Santiago, pág. 42

²⁷ Idem, pág. 42

²⁸ Idem, pág. 42

²⁹ Idem, pág. 42

³⁰ Idem, pág. 42

Formación personal y social, Identidad

Reconocerse y apreciarse:

- Iniciarse en la aceptación de sus características corporales, expresándose a través de diversas formas, contribuyendo así a la construcción de su imagen corporal (Nº 1).³¹
- Reconocer progresivamente sus principales fortalezas: conocimientos, temáticas, capacidades y actitudes, expresándolas y aplicándolas en sus actividades diarias. (Nº2)³²

Formación personal y social, Convivencia

Participación y colaboración:

- Compartir con otros niños, jugando, investigando, imaginando, construyendo y aventurando con ellos. (Nº1)³³
- Organizarse grupalmente en torno a un propósito común, desempeñando diferentes roles en juegos y actividades colectivas y construyendo en forma cooperativa normas para el funcionamiento del grupo. (Nº2)³⁴
- Inventar juegos con reglas y procedimientos a partir de necesidades e intereses que surgen en un proyecto colectivo. (Nº 3)³⁵

³¹ *Bases Curriculares de la Educación Parvularia* (2002) Santiago, pág. 48

³² *Idem*, pág. 48

³³ *Idem*, pág. 54

³⁴ *Idem*, pág. 54

³⁵ *Idem*, pág. 54

- Descubrir y apreciar su capacidad para participar con otros, integrándose en diferentes grupos de juego y trabajo. (Nº 5)³⁶
- Contribuir, acorde a sus posibilidades, en ciertas prácticas culturales de su familia y comunidad, asumiendo algunas funciones de colaboración en prácticas, ceremonias, celebraciones, ritos y entretenciones cotidianas. (Nº 6)³⁷

Pertenecía y diversidad:

- Apreciar e incorporar elementos significativos de la cultura chilena en prácticas cotidianas y expresiones artísticas. (Nº 4)³⁸

Comunicación, Lenguaje verbal

Lenguaje oral:

- Mantener una actitud atenta y receptiva en relación a los mensajes verbales, gestuales y corporales de diferentes interlocutores. (Nº1)³⁹
- Expresarse en forma oral en conversaciones, narraciones, anécdotas, chistes, juegos colectivos y otros, incrementando su vocabulario y utilizando estructuras oracionales que enriquezcan sus competencias comunicativas. (Nº3)⁴⁰

³⁶ *Bases Curriculares de la Educación Parvularia* (2002) Santiago, pág. 54

³⁷ *Idem*, pág. 54

³⁸ *Idem*, pág. 54

³⁹ *Idem*, pág. 62

⁴⁰ *Idem*, pág. 62

Comunicación, Lenguajes artísticos

- Expresarse creativamente a través de diferentes manifestaciones artísticas: pintura, modelado, gráfica, teatro, danza, música, poesía, cuentos e imágenes proyectadas. (Nº1)⁴¹
- Ampliar las posibilidades expresivas de su cuerpo, incorporando en sus movimientos, equilibrio, dirección, velocidad, control. (Nº3)⁴²
- Crear secuencias de movimientos con o sin implementos a partir de las sensaciones que le genera la música. (Nº5)⁴³
- Crear mediante la música, la plástica y el baile sus propios patrones, con distintos elementos y comunicando a los demás los criterios de orden utilizados para construir la secuencia de ellos. (Nº10)⁴⁴

Relación con el medio natural y cultural, Seres vivos y su entorno

- Apreciar el medio natural como un espacio para la recreación y la aventura, la realización de actividades al aire libre y el contacto con elementos de la naturaleza, reconociendo el beneficio que estas actividades tienen para su salud. (Nº8)⁴⁵

⁴¹ *Bases Curriculares de la Educación Parvularia* (2002) Santiago, pág. 68

⁴² *Idem*, pág. 68

⁴³ *Idem*, pág. 68

⁴⁴ *Idem*, pág. 68

⁴⁵ *Idem*, pág. 76

- Organizar proyectos grupales de indagación del medio natural, expresándose las actividades realizadas y los resultados obtenidos mediante diferentes representaciones. (Nº14)⁴⁶

Relación con el medio natural y cultural, Grupos humanos, sus formas de vida y acontecimientos relevantes

- Representar diferentes hechos de su historia personal, familiar y comunitaria a través de diversas formas de expresión. (Nº8)⁴⁷
- Aplicar diferentes técnicas y estrategias para preservar, conversar y desarrollar ambientes y estilos de vida saludable. (Nº12)⁴⁸

Relación con el medio natural y cultural, Relaciones lógico-matemáticas y cuantificación

- Establecer relaciones de orientación espacial de ubicación, dirección, distancia y posición respecto a objetos, personas y lugares, nominándolas adecuadamente. (Nº1)⁴⁹
- Orientarse temporalmente en situaciones cotidianas, utilizando diferentes nociones y relaciones tales como: secuencias (antes-después; mañana y tarde; día y noche; ayer-hoy-mañana; semana, meses, estaciones del año); duración (más menos) y velocidad (rápido-lento). (Nº 2)⁵⁰

⁴⁶ *Bases Curriculares de la Educación Parvularia* (2002) Santiago, pág. 76

⁴⁷ Idem, pág. 81

⁴⁸ Idem, pág. 81

⁴⁹ Idem, pág. 85

⁵⁰ Idem, pág. 85

- Descubrir la posición de diferentes objetos en el espacio y las variaciones en cuanto a forma y tamaño que se pueden percibir como resultado de las diferentes ubicaciones de los observadores. (Nº6)⁵¹

En las Bases Curriculares de Educación Parvularia, los aprendizajes esperados referidos a alimentación saludable son los siguientes:

Formación personal y social, Autonomía

Motricidad y vida saludable:

- Distinguir aquellos alimentos que aportan mayores beneficios para su salud, adquiriendo consciencia de las características que éstos deben tener para ser consumidos. (Nº7)⁵²

Comunicación, Lenguaje verbal

Lenguaje oral:

- Expandir progresivamente su vocabulario explorando los fonemas (sonidos) y significados de nuevas palabras que son parte de sus experiencias. (Nº2)⁵³
- Expresarse en forma oral en conversaciones, narraciones, anécdotas, chistes, juegos colectivos y otros, incrementando su vocabulario y utilizando estructuras oracionales que enriquezcan sus competencias comunicativas. (Nº3)⁵⁴

⁵¹ Bases Curriculares de la Educación Parvularia (2002) Santiago, pág. 85

⁵² Idem, pág. 42

⁵³ Idem, pág. 62

⁵⁴ Idem, pág. 62

- Disfrutar de obras de literatura infantil mediante la audición atenta de narraciones y poemas para ampliar sus competencias lingüísticas, su imaginación y conocimiento del mundo. (Nº4)⁵⁵
- Comprender los contenidos y propósitos de los mensajes en distintas situaciones, identificando la intención comunicativa de diversos interlocutores, mediante una escucha atenta y receptiva. (Nº5)⁵⁶
- Iniciar progresivamente la conciencia fonológica (sonidos de las palabras habladas) mediante la producción y asociación de palabras que tengan los mismos sonidos iniciales (aliteraciones) y en sus sonidos finales (rimas). (Nº6)⁵⁷
- Expresarse en forma clara y comprensible empleando patrones gramaticales y estructuras oracionales adecuados según su lengua materna. (Nº8)⁵⁸
- Diferenciar el sonido de las sílabas que conforman las palabras habladas avanzando en el desarrollo de la conciencia fonológica. (Nº11)⁵⁹

Lenguaje escrito: iniciación a la lectura y la escritura:

- Iniciarse en la interpretación de signos escritos en contextos con significado, asociando los fonemas (sonidos) a sus correspondientes

⁵⁵ *Bases Curriculares de la Educación Parvularia* (2002) Santiago, pág. 62

⁵⁶ *Idem*, pág. 62

⁵⁷ *Idem*, pág. 62

⁵⁸ *Idem*, pág. 62

⁵⁹ *Idem*, pág. 62

grafemas (las palabras escritas), avanzando en los aprendizajes de los fónicos. (Nº4)⁶⁰

- Interesarse en el lenguaje escrito a través del contacto con textos de diferentes tipos como cuentos, letreros, noticias, anuncios comerciales, etiquetas, entre otros. (Nº7)⁶¹
- Interpretar la información de distintos textos, considerando algunos aspectos claves como formato, diagramación, tipografía, ilustraciones y palabras conocidas. (Nº8)⁶²
- Iniciarse en la representación gráfica de palabras y textos simples que cumplen con distintos propósitos de su interés, utilizando para esto diferentes diagramaciones. (Nº9)⁶³

Comunicación, Lenguajes artísticos

- Expresarse creativamente a través de diferentes manifestaciones artísticas: pintura, modelado, gráfica, teatro, danza, música, poesía, cuentos e imágenes proyectadas. (Nº1)⁶⁴
- Combinar diferentes técnicas de expresión plástica incorporando elementos tales como: línea, forma, color y textura en el espacio, sobre una superficie y en espacios con volumen, a partir de sus proyectos creativos. (Nº7)⁶⁵

⁶⁰ *Bases Curriculares de la Educación Parvularia* (2002) Santiago, pág. 62

⁶¹ Idem, pág. 62

⁶² Idem, pág. 62

⁶³ Idem, pág. 62

⁶⁴ Idem, pág. 68

⁶⁵ Idem, pág. 68

- Inventar poemas, cuentos, canciones, danzas y chistes a partir de temas o situaciones que él o ella propone. (Nº 11)⁶⁶

Relación con el medio natural y cultural, Relaciones lógico-matemáticas y cuantificación

- Establecer relaciones de orientación espacial de ubicación, dirección, distancia y posición respecto a objetos, personas y lugares, nominándolas adecuadamente. (Nº1)⁶⁷
- Orientarse temporalmente en situaciones cotidianas, utilizando diferentes nociones y relaciones tales como: secuencias (antes-después; mañana y tarde; día y noche; ayer-hoy-mañana; semana, meses, estaciones del año); duración (más menos) y velocidad (rápido-lento). (Nº 2)⁶⁸
- Establecer relaciones cada vez más complejas de semejanza y diferencia mediante la clasificación y seriación entre objetos, sucesos y situaciones de su vida cotidiana, ampliando así la comprensión de su entorno. (Nº3)⁶⁹

⁶⁶ *Bases Curriculares de la Educación Parvularia* (2002) Santiago, pág. 68

⁶⁷ *Idem*, pág. 85

⁶⁸ *Idem*, pág. 85

⁶⁹ *Idem*, pág. 85

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO.

Enfoque de estudio.

La presente investigación se basa en una metodología cuantitativa, es decir, es aquella que permite analizar los datos obtenidos de manera estadística, lo cual se da en este caso, ya que analizaremos resultados concretos de realidades determinadas.

Las investigaciones cuantitativas describen condiciones actuales o tratan de explicar los fenómenos que estudia, que en este caso es describir como implementan las Educadoras de Párvulos los temas de alimentación saludable y actividad física.

Tipo de estudio y diseño.

El tipo de estudio de la investigación es de tipo descriptivo, es decir, se describe, registra, analiza e interpreta las condiciones existentes en un tiempo determinado, porque *“los núcleos de interés no son otros que los fenómenos recurrentes en un tiempo y espacio concreto”* (Ruíz, 1996), los procesos están en marcha por lo cual se describirán los tipos de metodologías que se utilizan para favorecer la alimentación saludable y actividad física en niños y niñas de 4 a 6 años en una Escuela Municipal que se encuentra ubicada en la Ciudad de Chillán.

De diseño no experimental transversal, debido a que las variables de estudio no son manipulables por los investigadores y el grupo de estudio ya está conformado sin intervención de estos mismos. Además la medición sólo se realiza en una oportunidad, es decir, los datos son recogidos una sola vez, y esto se hace en el momento que ya han sido llevadas a cabo todas las estrategias metodológicas por parte de la Educadora en el tema de Alimentación Saludable y Actividad Física.

Población y muestra

La Población Muestra está conformada por los padres y/o apoderados del nivel de transición II conformado por 29 niños y niñas, siendo más específico de una totalidad de 14 niñas y 15 niños de una Escuela Municipalizada de la ciudad de Chillán del año 2011.

La muestra ha sido seleccionada de manera no probabilística deliberada, cuya definición consiste en que el muestreo no probabilístico no representa a la población, sólo a los que informa ya que se elige por conveniencia y se elige deliberadamente lo que quiere decir que es predeterminado por el grupo que ha elegido la muestra.

Técnicas de relevamiento de la información.

La técnica de relevamiento de la información que se utilizarán en la presente investigación es la encuesta; *“se denomina encuesta al conjunto de preguntas especialmente diseñadas y pensadas para ser dirigidas a una muestra de población, que se considera por determinadas circunstancias funcionales al trabajo, representativa de esa población, con el objetivo de conocer la opinión de la gente”*⁷⁰ (www.definicionabc.com).

Las encuestas realizadas se encuentran enmarcadas y definidas por el Programa *Intervenciones comunitarias para promover estilos de vida saludable en educación parvularia y en primero básico de Chillán y Chillán Viejo*. Se aplican dos encuestas las cuales son *Encuesta de Hábitos de Actividad Física* y *Encuesta de Calidad de Alimentación*, para determinar los hábitos que tienen los niños y niñas en alimentación y actividad física respectivamente.

⁷⁰ www.definicionabc.com/comunicacion/encueta.php;10/11/hora14:36

Estrategia de Análisis de Datos.

El análisis de datos se realiza una vez concluida la recolección de la información por parte del investigador. Se realizará a través de la estadística descriptiva, ya que se recopilarán los datos desde la Escuela, se presentarán y describirán, para luego analizar en forma detallada cada uno de los datos obtenidos a través de la encuesta, para finalmente hacer una interpretación de todo lo obtenido, para que de esta forma se pueda llegar a una conclusión sobre los hábitos y actividad de los niños y niñas seleccionados.

En esta investigación se obtendrán datos como: moda, mediana y media de los datos recopilados en las encuestas, lo que nos permitirá evidenciar con exactitud los porcentajes de hábitos alimenticios y actividad física, las cuales son de naturaleza descriptiva.

Con la moda conoceremos los porcentajes de la variable de hábitos alimenticios y actividad física que más se repite dentro de la población muestra. Con la media, se conocerá el promedio de los porcentajes de hábitos alimenticios y actividad física dentro de la población muestra.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS.

Presentación de los datos.

Tabla 1: información recolectada.

Nombre niño o niña.	Puntaje de actividad física	Nivel de actividad física	Puntaje calidad de alimentación	Calidad de alimentación
Millaray Alarcón Arias	6	Medio	10	Buena
Sofía Bocaz Pinto	7	Alto	11	Buena
Antonella Cáceres Mora	5	Medio	11	Buena
Juan Cansino Cansino	6	Medio	-9	No hay información
Ayleen Carreño Jeldres	5	Medio	4	Regular
Isgradil Cartes Castro	4	Medio	10	Buena
Sofía Cea Aroca	6	Medio	-9	No hay información
Christian Chandía Sepúlveda	7	Alto	15	Buena
Jeremías Cid Parada	6	Medio	9	Buena
Joaquín Contreras Lagos	6	Medio	1	Baja
Catalina Contreras Santana	5	Medio	3	Baja
Danae Cortes Sepúlveda	6	Medio	9	Buena
Fernanda de la Hoz Moreno	8	Alto	9	Buena
Paulina Duran Castro	6	Medio	8	Buena

Cristian Fuentes López	7	Alto	-9	No hay información
Joaquín Gaete Villablanca	6	Medio	1	Baja
Martín Garrido Sepúlveda	5	Medio	-3	Baja
Catalina Guajardo López	7	Alto	4	Regular
Batían Mátamela Fica	-9	No hay información	13	Buena
Cristóbal Orellana Acuña	5	Medio	-9	No hay información
Aringhieri Palavecino Campos	6	Medio	-9	No hay información
Kevin Pinto Torres	6	Medio	13	Buena
Daniella Ramírez Ferrada	7	Alto	20	Buena
Benjamín Ruiz Ibáñez	3	Bajo	-9	No hay información
Sebastián San Martín Cabezas	-9	No hay información	8	Buena
Pía Ulloa Cansino	7	Alto	11	Buena
Michel Utreras Vergara	6	Medio	-9	-9
Martin Villalón Ortiz	7	Alto	13	Buena
Camila Viveros Figueroa	6	Medio	-4	Baja

Interpretación y análisis de los datos.

Tabla 2: Resultados puntaje alimentación.

Puntaje alimentación	Número de niños y niñas	Porcentaje
-3	1	3.45%
-4	1	3.45%
1	2	6.90%
3	1	3.45%
4	2	6.90%
8	2	6.90%
9	3	10.34%
10	2	6.90%
11	3	10.34%
13	3	10.34%
15	1	3.45%
20	1	3.45%
-9 (Sin información)	7	24.14%
Total	29	100%

El promedio de puntaje obtenido es de 8 puntos que se encuentra en la categoría 2 referente a que existe una buena calidad de la alimentación.

Los puntajes en calidad de alimentación que más se repiten son 9, 11, 13 con un número de 3 veces cada uno, cada puntaje representa un 10.34% lo que del 100% de los puntajes son el 31.02% del total. Todos estos puntajes se encuentran en la categoría 2 la cual expresa que los niños y niñas consumen principalmente alimentos saludables en el desayuno, almuerzo y once.

Grafico 1: resultados puntaje alimentación.

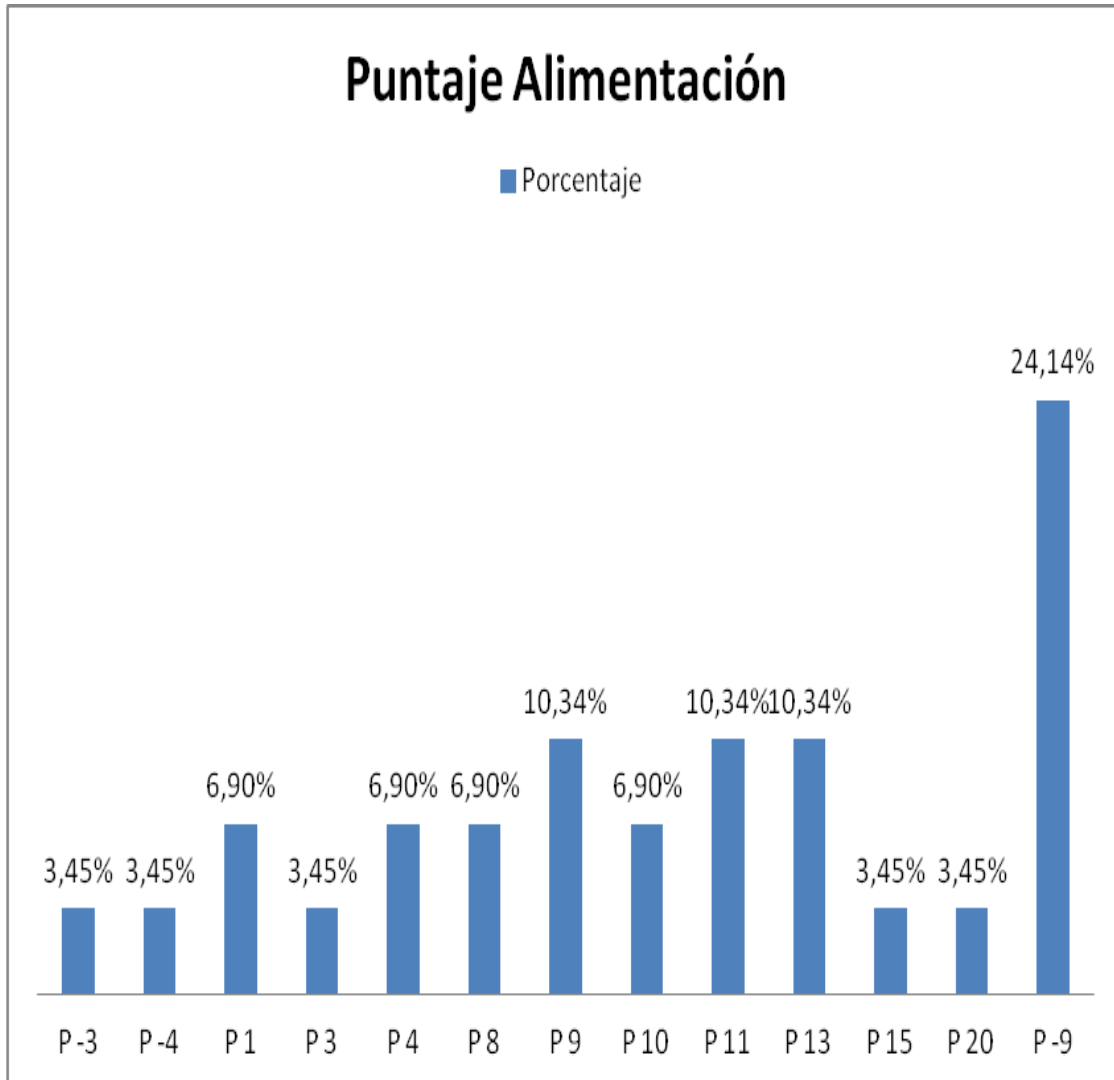


Tabla 3: Resultados actividad física.

Puntaje actividad física	Número de niños y niñas	Porcentaje
3	1	3.45%
4	1	3.45%
5	5	17.24%
6	12	41.38%
7	7	24.14%
8	1	3.45%
-9 (Sin información)	2	6.89%
Total	29	100%

El promedio de puntaje obtenido es de 6 puntos en actividad física, además es el puntaje que más veces se repitió con un 41.38% del total. Este puntaje se encuentra en el nivel 1 de actividad física cual expresa que se realiza actividad física en mediana intensidad y de vez en cuando.

Grafico 2: Puntaje actividad física.

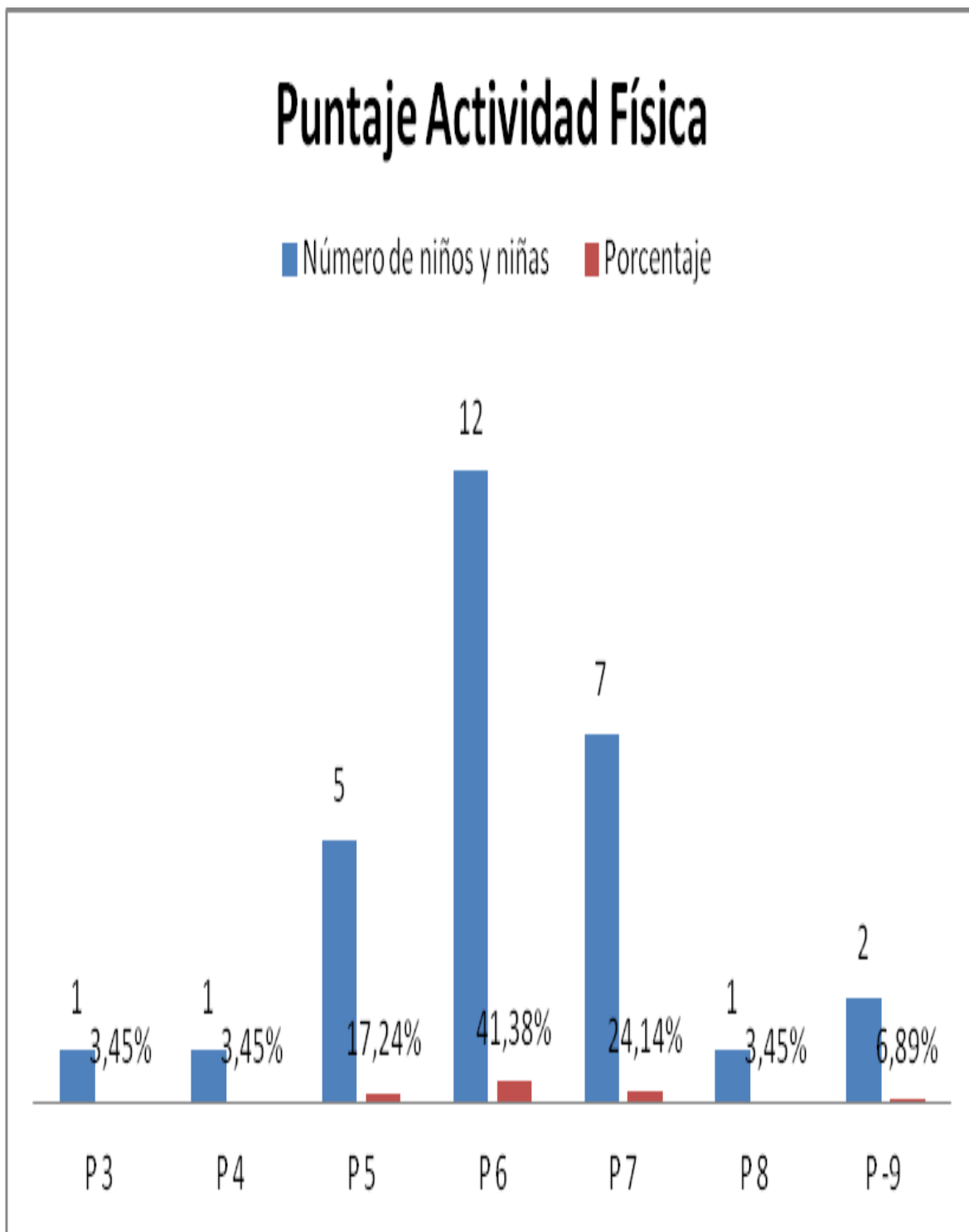


Tabla 4: resultados categorías calidad de alimentación.

Calidad de Alimentación	Número de niños y niñas	Porcentaje
Buena	15	51.72%
Regular	2	6.89%
Baja	5	17.24%
No hay información	7	24.14%

- De los 29 niños y niñas, 15 presentan una buena calidad de alimentación, lo que representa que del 100%, un 51.72% tienen buenos hábitos de alimentación.

- De los 29 niños y niñas, 2 presentan una calidad de alimentación regular, lo que representa que del 100%, un 6.89% tienen hábitos de alimentación regulares.

- De los 29 niños y niñas, 5 presentan una calidad de alimentación baja, lo que representa que del 100%, un 17.24% tienen hábitos de alimentación malos.

- De los 29 niños y niñas, 7 no presentan información en calidad de alimentación, lo que representa que del 100%, un 24.14% no entrega información en la encuesta.

Grafico 3: Categoría de Calidad de Alimentación.

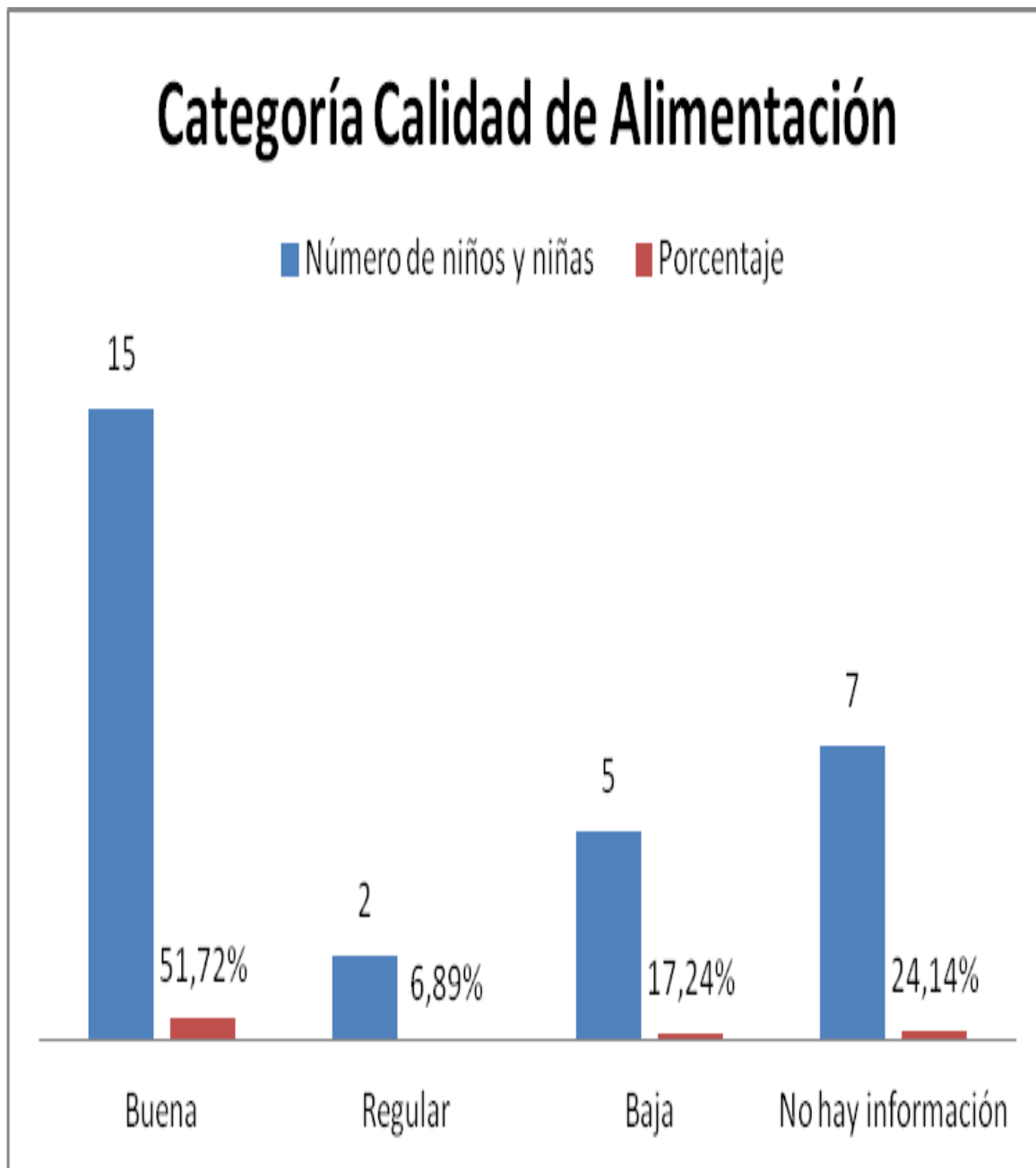


Tabla 5: resultados categorías nivel de actividad física.

Actividad Física	Número de niños y niñas	Porcentaje
Alta	7	24.14%
Media	19	65.51%
Baja	1	3.45%
No hay información	2	6.89%

- De los 29 niños y niñas, 7 presentan un nivel de actividad física alto, lo que representa que del 100%, un 24.14% tienen buenos hábitos en actividad física.

- De los 29 niños y niñas, 19 presentan un nivel de actividad física media, lo que representa que del 100%, un 65.51% realizan actividad física en forma regular.

- De los 29 niños y niñas, 1 presenta una realización de actividad física baja, lo que representa que del 100%, un 3.45% presenta un déficit en la realización de actividad física.

- De los 29 niños y niñas, 2 no presentan información en la realización de actividad física, lo que representa que del 100%, un 6.8% no entrega información en la encuesta.

Grafico 4: categorías nivel de actividad física.

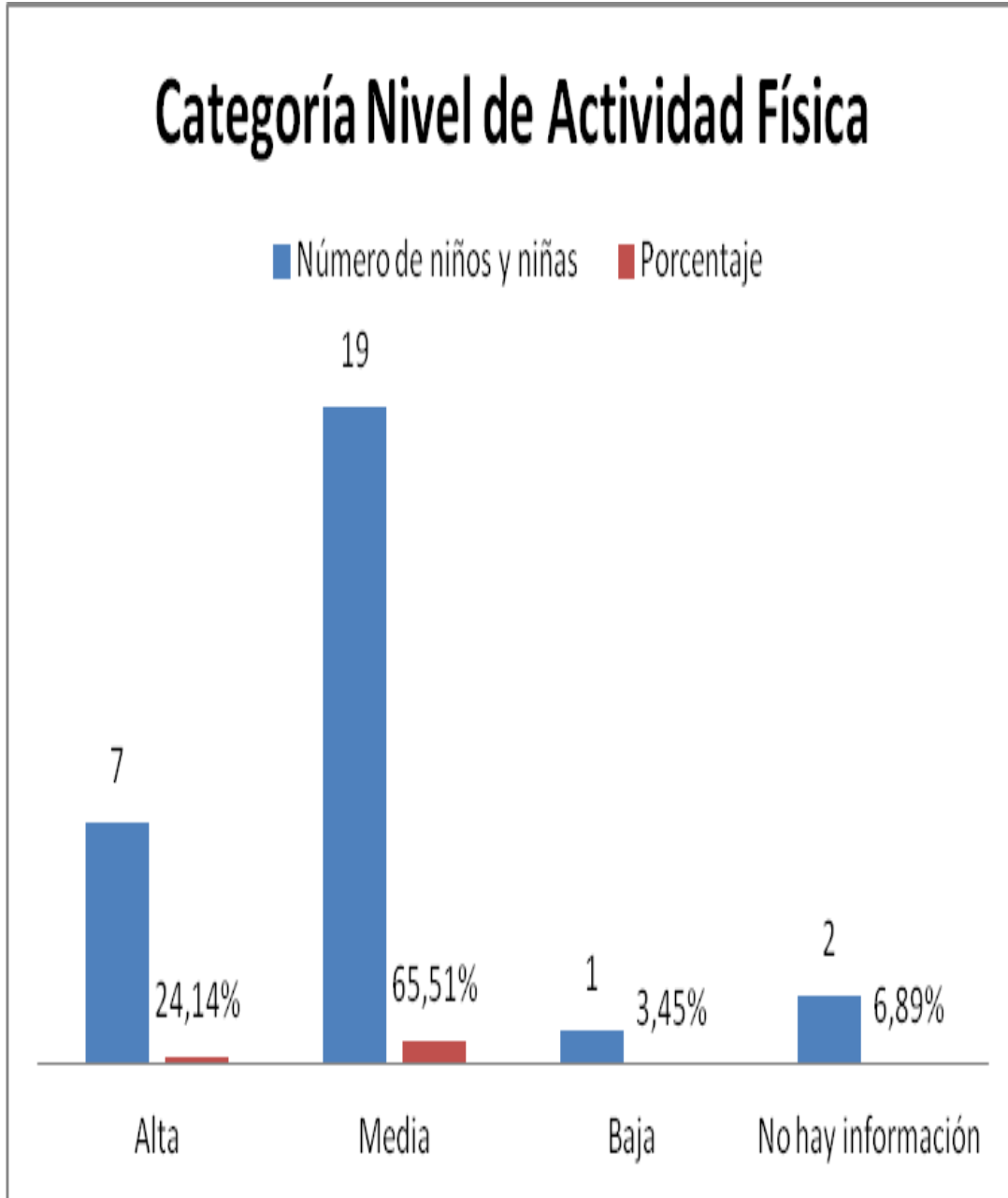
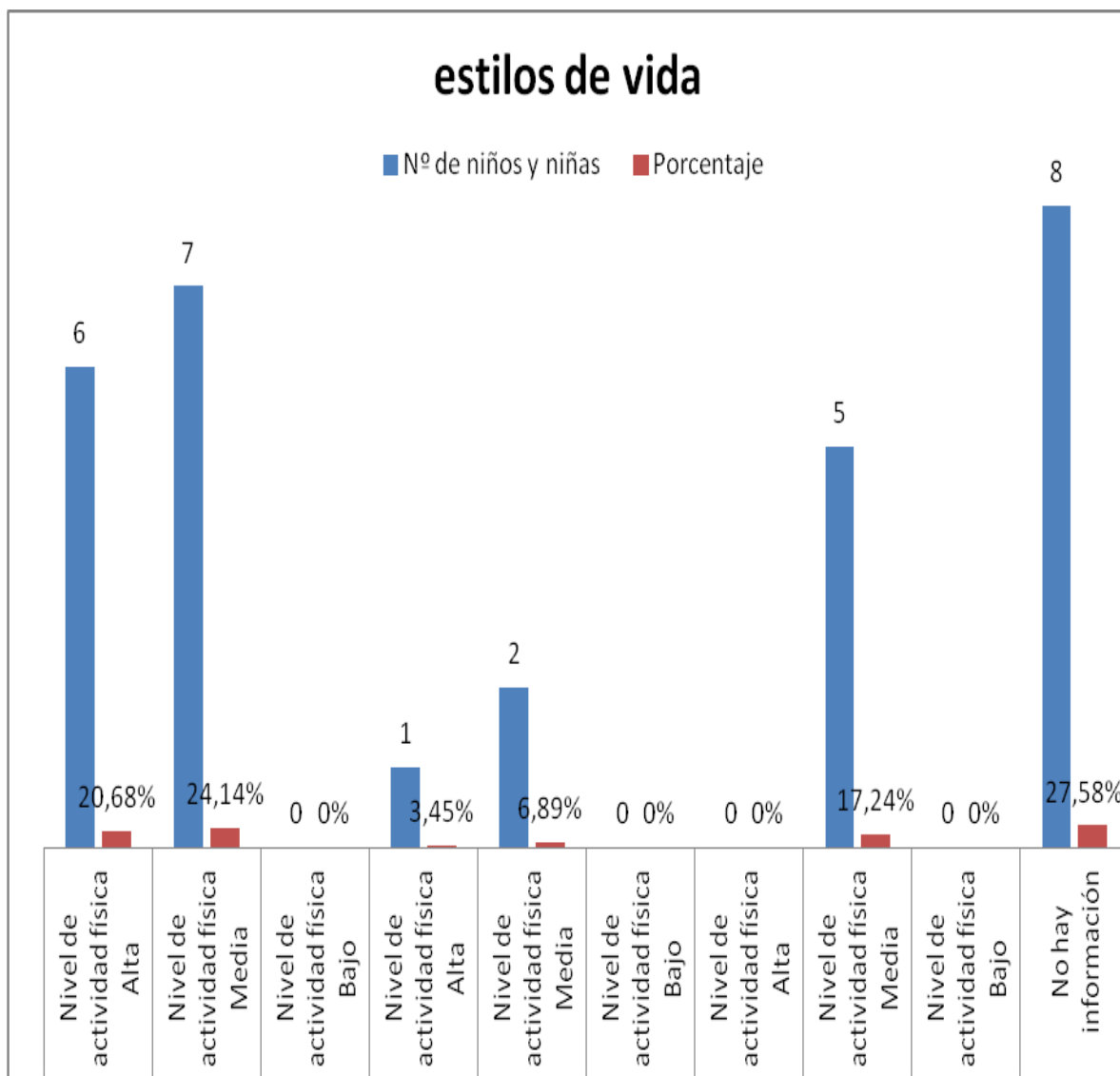


Tabla 6: resultados estilos de vida.

Variable 1	Variable 2	Resultado	
		Nº de niños y niñas	Porcentaje
Calidad de alimentación Buena	Nivel de actividad física Alta	6	20.68%
Calidad de alimentación Buena	Nivel de actividad física Media	7	24.14%
Calidad de alimentación Buena	Nivel de actividad física Bajo	0	0%
Calidad de alimentación Regular	Nivel de actividad física Alta	1	3.45%
Calidad de alimentación Regular	Nivel de actividad física Media	2	6.89%
Calidad de alimentación Regular	Nivel de actividad física Bajo	0	0%
Calidad de alimentación Baja	Nivel de actividad física Alta	0	0%
Calidad de alimentación Baja	Nivel de actividad física Media	5	17.24%
Calidad de alimentación Baja	Nivel de actividad física Bajo	0	0%
No hay información	No hay información	8	27.58%

- De los 29 niños y niñas, 6 presentan una buena calidad de alimentación y actividad física, lo que representa que del 100%, un 20.68% presentan estilos de vida saludable.
- De los 29 niños y niñas, 7 presentan una calidad de alimentación buena y un nivel de actividad física media, lo que representa que del 100%, un 24.14% presentan estilos de vida saludable regulares.
- De los 29 niños y niñas, 1 presenta una calidad de alimentación regular y un nivel de actividad física alta, lo que representa que del 100%, un 3.45% tiene estilos de vida saludable regular.
- De los 29 niños y niñas, 2 presentan una calidad de alimentación regular y un nivel de actividad física media, lo que representa que del 100%, un 6.89% presentan estilos de vida saludable regular.
- De los 29 niños y niñas, 5 presentan una calidad de alimentación baja y un nivel de actividad física media, lo que representa que del 100%, un 17.24% presentan déficit en estilos de vida saludable.
- De los 29 niños y niñas, 8 no presentan información en algunas de las dos variables, lo que representa que del 100%, un 27.58% no entrega información en la encuesta.

Grafico 5: estilos de vida.



CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

Conclusión

A raíz de los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas en relación a nuestra pregunta de investigación, que es la siguiente, ¿Cuáles son los hábitos de alimentación y actividad física que tienen los niños y niñas del nivel de transición II de una Escuela Municipal de la ciudad de Chillán en el año 2011?, podemos decir que los niños y niñas del segundo nivel de transición de la Escuela Rosita O'Higgins correspondiente a 29 párvulos poseen una buena calidad de alimentación reflejado en un 51,72%, lo cual supera la media del curso. A su vez existe un 6,89% que posee una calidad de alimentación regular, y por otro lado está la población que posee una mala calidad de alimentación, lo que se evidencia con un 17,24% del total, cabe destacar que un 24,14% no entregó la información solicitada.

En general se puede evidenciar que la calidad de alimentación de los niños y niñas se encuentra en un rango dentro de lo normal o buena, de lo cual se puede inferir que se han formado buenos hábitos de alimentación tanto en sus hogares como en el Establecimiento Educacional. Por otro lado la mala alimentación evidencia la falta de preocupación e interés por la familia en inculcar hábitos de alimentación saludables.

En relación a la segunda variable, que es actividad física, se puede evidenciar que solo un 24,14% presenta un alto nivel en la realización de actividad física, pero a su vez se concentra el mayor porcentaje que es un 65,51% en un nivel de actividad física media, lo que supera el promedio del curso. En un porcentaje muy menor, que no sobrepasa el 3,45% se encuentra en un bajo nivel respecto de la realización de actividad física, por otro solo un 6,89% no entrega la información solicitada.

Teniendo en cuenta la información entregada, se puede declarar que los niños y niñas realizan actividad física de manera regular, lo que indica que el

incentivo de parte de la familia se da en un porcentaje mínimo, aunque quienes dicen no realizar actividad física en forma constante es el caso de un niño, por otro lado respecto al nivel de actividad, éste se encuentra presente en una minoría, reafirmando que la estimulación de la familia es fundamental para la adquisición de hábitos en actividad física.

Respecto a la hipótesis planteada que es *“los niños y niñas del nivel de transición II de una Escuela Municipal tienen hábitos de alimentación poco saludables y desarrollan poca actividad física”*, se puede decir que no se cumple por que los párvulos poseen hábitos de alimentación dentro del rango de lo normal y realizan actividad física regularmente.

Para el desarrollo de esta actividad de titulación se presentaron diversas limitaciones en primera instancia al momento de aplicar las encuestas surgieron algunos inconvenientes como aplicar encuestas al 100% de la población muestra en primera instancia se aplicó encuestas en reunión de apoderados en la cual no estaban todos los apoderados, el siguiente paso fue pedir domicilios para encuestar en las casas de las cuales algunas de las direcciones no correspondían o no existían y para finalizar se solicito número telefónico para ubicar a los apoderados en algunos casos no se logro ya que cuando se llamaba no contestaban o pasaba a buzón de voz.

En cuanto a la intervención en la Escuela también hubo inconvenientes tales como el poco apoyo por parte del Equipo de Aula del Establecimiento para el desarrollo de las actividades, evidenciándose en la ausencia de la Educadora del nivel, justificándose con que ese era el único horario donde podíamos asistir pero ella estaba en su hora de colación; la Asistente de Párvulos estuvo presente, pero cada vez que asistíamos al Establecimiento no había disposición para trabajar, participaba pero lo hacía a través de un tono de voz alto y frío, esperando que terminará luego la actividad.

Lo que se espera es que este proyecto se pueda seguir ejecutando el próximo año en la misma Escuela y en otras más, el tema sobre formación de

hábitos de estilo de vida saludable en niños y niñas, que conozcan los beneficios de tener una alimentación equilibrada, que tomen el gusto de mover su cuerpo y jugar al aire libre; a su vez se debe trabajar con la familia incentivarla que participe y sea parte del proyecto, buscando las estrategias adecuadas.

Bibliografía.

- Arellano Francia, (2011) *“Planificaciones Pre kínder – Libro Guía para la Educación Chilena”*, Santiago, Chile.
- Conde Cavada, (2001) *“Juegos para el desarrollo de las habilidades motrices en educación infantil”*, Málaga.
- Ministerio de educación, (2002) *“Cuadernillos para la reflexión pedagógica: Estilos de vida saludable”*, Chile.
- Ministerio de Educación, (2002) *“Bases Curriculares de la Educación Parvularia”*, Chile.
- Nuñez, R.; Mardones A. y Salgado M. (2004) *Manual de alimentación y estilos de vida saludable del escolar*, Chillán, Depto. de Extensión y Comunicaciones y Depto. De Nutrición Y Salud Pública Chillán.

Linkografías.

www.consumer.es

www.scielo.cl

www.educacioninicial.com

www.bcn.cl

www.cnnchile.com

www.estilosdevida.cl

www.plazactiva.org

www.unicef.org

www.junaeb.cl

www.chilecrececontigo.cl

www.inta.cl

www.mineduc.cl

www.minsal.cl

www.sochob.cl

ANEXOS.

ANEXO1: Encuesta calidad de alimentación.

FOLIO

ENCUESTA DE CALIDAD DE ALIMENTACION

I. DATOS DE IDENTIFICACION. Antecedentes del niño/a

Nombre del niño/a	
Establecimiento del niño/a	
Comuna	

II. DATOS PADRE/APODERADO. Antecedentes del responsable (tutor/apoderado o familiar) que viva con el niño/a y que contesta la presente encuesta.

Nombre Encuestado:

Escolaridad:

Básica Incompleta	<input type="text"/>
Básica Completa	<input type="text"/>
Media Incompleta	<input type="text"/>
Media Completa	<input type="text"/>
Superior Incompleta	<input type="text"/>
Superior Completa	<input type="text"/>

III. ITEMS CONSUMO DE ALIMENTOS. Conteste SI o NO a las siguientes afirmaciones. Considere aquella alternativa que mejor represente su posición marcándola con una X.

1	Come frutas todos los días (o frecuentemente)	SI		NO	
2	Come verduras todos los días (o frecuentemente)	SI		NO	
3	Come legumbres todos los días (o frecuentemente)	SI		NO	
4	Come porotos todos los días (o frecuentemente)	SI		NO	
5	Toma leche todos los días (o frecuentemente)	SI		NO	
6	Come pescado por lo menos 1 vez por semana	SI		NO	
7	Come dulces o pastillas 2 veces o menos por semana	SI		NO	
8	Come galletas o biscochos rellenos 2 veces o menos por semana	SI		NO	
9	Toma bebidas o jugos azucarados 2 veces o menos por semana	SI		NO	
10	Rara vez come hamburguesa (o nunca)	SI		NO	
11	Come sopaipillas 2 veces o menos por semana.	SI		NO	
12	Come papas fritas o alimentos fritos 1 o menos por semana	SI		NO	
13	Rara vez come mayonesa (o nunca)	SI		NO	
14	Rara vez come tallarines (o nunca)	SI		NO	
15	Toma desayuno todos los días (o frecuentemente)	SI		NO	
16	Toma jugo natural todos los días (o frecuentemente)	SI		NO	
17	Come frutas 2 veces o menos por semana.	SI		NO	
18	Come verduras crudas menos de 4 veces por semana	SI		NO	
19	Come legumbres menos de 4 veces por semana	SI		NO	
20	Come porotos menos de 2 veces por semana	SI		NO	
21	Toma leche menos de 4 veces por semana	SI		NO	
22	Rara vez come pescado (o nunca)	SI		NO	
23	Come dulces o pastillas todos los días (o frecuentemente)	SI		NO	
24	Come biscochos rellenos todos los días (o frecuentemente)	SI		NO	
25	Toma bebidas y jugos azucaradas todos los días (o frecuentemente)	SI		NO	
26	Come hamburguesas todos los días (o frecuentemente)	SI		NO	
27	Come sopaipillas todos los días (o frecuentemente)	SI		NO	
28	Come papas fritas o alimentos fritos todos los días (o frecuentemente)	SI		NO	
29	Come mayonesa todos los días (o frecuentemente)	SI		NO	
30	Come tallarines todos los días (o frecuentemente)	SI		NO	
31	Rara vez toma desayuno (o nunca)	SI		NO	

ANEXO 2: Encuesta de hábitos de actividad física

Encuesta de Hábitos de Actividad Física

Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, Universidad de Chile, Santiago, Chile.

Nº Encuesta _____ Fecha _____

Establecimiento _____

Nombre encuestado: _____ Parentesco _____

Nombre del niño-a _____ Fecha de nacimiento _____

- 1.- Se registra el horario habitual en que se acuesta y se levanta de lunes a viernes. Si duerme siesta diariamente también se registra.
- 2.- Se registran las horas sentadas en actividades que son parte de la rutina diaria sistemática del niño.
- 3.- Se registran las cuerdas caminadas diariamente en actividades que son parte de la rutina diaria o que se repiten a lo menos 4 veces por semana
- 4.- Se registra el tiempo diario dedicado a actividades recreativas al aire libre, después del horario escolar. Se pueden sumar las horas semanales y dividir por siete, en aquellos casos que el juego se produce algunos días de la semana.
- 5.- Se registran las hrs. semanales de educación física más todas aquellas dedicadas a deportes o talleres deportivos, con horario y que se repite semanalmente.

1.- Acostado (horas/días) a. durmiendo de noche b. siesta en el día	_____ + _____ _____	<input type="text"/>	-8h 8/12 h +12 h	puntos <input type="text"/>
2.- sentado (horas/días) a) Clases b) tareas escolares(Leer, dibujar) c) en comidas d) en auto o transporte e)TV + PC + video juegos	_____ _____ _____ + _____	<input type="text"/>	-6 h 6/10 h +10 h	puntos <input type="text"/>
3.Caminando cuerdas/días hacia o desde el colegio o cualquier lugar rutinario	_____	<input type="text"/>	+15 cdas 5/15 cdas -5 cdas	puntos <input type="text"/>
4.Juegos al aire libre (min/días) bicicleta, correr, pelota, etc.	_____	<input type="text"/>	+60 min 30-60 min -30 min	puntos <input type="text"/>
5.Ejercicio o deporte programado (h/sem) a. educación física b. deporte programado	_____ _____	<input type="text"/>	+4 h 2-4 h -2 h	puntos <input type="text"/>
			puntaje total	<input type="text"/>

Anexo 3: bitácoras intervenciones Escuela Rosita O'Higgins.

Bitácora visitas intervenciones Escuela Rosita O'Higgins.

Fecha: 16 de Agosto del 2011

Alumnas asistentes: Ana María Castro Medel, Makarena Paredes Muñoz.

Actividad realizada: Baile entretenido,

Registro:

Se comienza la actividad a las 13:45 hrs, donde se comienza saludando y presentándonos a los niños y niñas, junto con la asistente, Y en presencia de la educadora. Se pudo trabajar con la gran mayoría de los niños y niñas, realizando la actividad correctamente en los tiempos determinados. Finalizando a la 14:30, con las felicitaciones y el saludo de despedida.

Los niños y niñas ubicados en la sala escucharon las instrucciones de las educadoras, donde debían escuchar las canciones y observar el video donde bailamos zumba infantil.

Los niños y niñas se ubicaron mirando a las educadoras, donde deben moverse al ritmo de la música y siguiendo los movimientos realizados por las educadoras.

Bitácora visitas intervenciones Escuela Rosita O'Higgins.

Fecha: 18 de Agosto de 2011.

Alumnas asistentes: Sandra Riquelme Mendoza y Daniela Hurtado Venegas.

Actividad realizada: Somos animales de la selva.

Registro:

La actividad se realiza desde la 13:30 a 14:00, en todo momento es apoyado por la asistente, no así en el caso de la Educadora, quien no se vio ni un solo segundo de la visita.

Al ser la segunda actividad, pero la primera a la cual íbamos nosotras dos, los niños y niñas estaban muy entusiasmados, se les explico que íbamos a realizar una actividad, donde primero pegaran en su ropa una imagen de un animal, para de esta forma clasificarlos, luego se les narra una historia que habla de una tormenta, donde ellos deben estar durmiendo, una vez que se diga salió el sol ellos/as deben levantarse y salir personificando el animal que le corresponde, luego siguen instrucciones como deben gatear, levantar los brazos, agruparse con un animal igual al de él o ella y saltar, etc. Para finalizar todos los animales se van a dormir, luego despiertan y la asistente los envía a la sala.

Para ser la primera actividad para nosotras dos, necesitábamos ver a la Educadora para recibir su apoyo, pero no fue así, llegó al final y en ningún momento nos habló de la actividad, sino que solamente nos contaba que estaba almorzando.

Bitácora visitas intervenciones Escuela Rosita O'Higgins.

Fecha: 23 de Agosto del 2011

Alumnas asistentes: Sandra Riquelme M. y Makarena Paredes M.

Actividad realizada: Alimentos saludables y no saludables.,

Registro:

La actividad comenzó a las 13:45, donde participaron la mayoría de los niños y niñas ya que algunos, no colocaban atención a ninguna actividad y solo juegan y corren por la sala.

En esta actividad los niños y niñas reconocerán a través de los alimentos que se les presentan los saludables de los no saludables clasificándolos como sano o no sanos.

La educadora y la asistente estaban presentes pero no dijeron nada, solo observaban.

Terminando así a las 14:15 hs despidiéndonos y retirándonos de la escuela.

Resultando esta actividad llamativa e interesante para los niños y niñas ya que interactuaron directamente con los alimentos.

Bitácora visitas intervenciones Escuela Rosita O'Higgins.

Fecha: 30 de Agosto del 2011

Alumnas asistentes: Ana María Castro Medel, Makarena Paredes Muñoz.

Actividad realizada: Las vocales, sonido inicial de alimentos.

Registro:

La actividad comenzó a la 13:45 hrs, donde se ubico a los niños y niñas en círculo, donde se procedió a jugar con un dado de las vocales, donde a cada niño y niña se le asigno una al oído, tirado el dado la vocal que correspondida debían cambiarse de puesto, y el ultimo debía decir algún alimento que comenzara con esa vocal.

La gran mayoría de los niños y niñas participaron, pero fue un tanto difícil ya que ese día estaban más inquietos de lo normal y emitían mucho ruido conversando con los compañeros los niños que no participaron de la actividad. Mientras la asistente trataba de ordenar a los que no participaban.

Terminando esta actividad a las 14:15 hrs.

Bitácora visitas intervenciones Escuela Rosita O'Higgins.

Fecha: 01 de septiembre de 2011.

Alumnas asistentes: Sandra Riquelme Mendoza y Daniela Hurtado Venegas.

Actividad realizada: Moviendo mi cuerpo al compás de la música

Registro:

La actividad comienza a las 13:30 hasta las 13:45, en todo momento se encuentra presente la Asistente a diferencia de la Educadora de Párvulos.

Se coloca música, los niños y niñas comienzan a moverse al compás de la música en forma libre, luego comienzan a seguir las instrucciones de la alumna en práctica, que salten en un pie, luego cambian al otro pie, gatean, saltan como conejo. Para finalizar todos bailan en forma libre y luego la asistente los envía a la sala.

Bitácora visitas intervenciones Escuela Rosita O'Higgins.

Fecha: 08 de septiembre de 2011.

Alumnas asistentes: Sandra Riquelme Mendoza y Daniela Hurtado Venegas.

Actividad realizada: Simón dice, miremos hacia el cielo y lanza pelotas.

Registro:

Se realiza actividad desde las 13:30 a 14:00 hrs. Con presencia de la técnico en toda la actividad y Educadora sólo en los últimos 10 minutos.

Se dan las indicaciones de la actividad a realizar en el patio, entregándoles una pelota de papel de diario a cada niño y niña.

La actividad resultó bien en primera instancia se jugó a "Simón dice..." los párvulos siguieron las indicaciones, luego se jugó con las pelotas de diario lanzándolas en diversas direcciones y desplazándose de diversas formas, luego se lanzó las pelotas en parejas a diversas distancias y para finalizar se pretendía llamar a la calma y realizar una conversación sobre las actividades realizadas. Pero la técnico los envió a la sala.

Bitácora visitas intervenciones Escuela Rosita O'Higgins.

Fecha: 13 de septiembre del 2011

Alumnas asistentes: Ana María Castro Medel, Makarena Paredes Muñoz.

Actividad realizada: Baile entretenido. Josefina la gallina.

Registro:

Esta actividad comenzó a las 13:45 hrs, donde los niños y niñas ubicados en círculo, escucharon la canción " josefina la gallina", donde debían escuchar con atención lo que decían y realizar los movimientos que se mencionaban, como ; correr, saltar, girar, y volar, para luego terminada la canción escuchada y bailada dos veces, se realizo una tiempo de relajación por la actividad realizada, estirados en el suelo, escuchaban música relajante y controlaban su respiración, mientras solo estaba en la sala la asistente, y la educadora llegaba al finalizar la actividad. Terminada a las 14:15 hrs.

Bitácora visitas intervenciones Escuela Rosita O'Higgins.

Fecha: 15 de septiembre de 2011.

Alumnas asistentes: Sandra Riquelme Mendoza y Daniela Hurtado Venegas.

Actividad realizada: No se realizó actividad.

Registro:

Esa semana fue Fiestas Patrias y ellos estaban preparando actos, así que por motivos de fecha no se asistió

Bitácora visitas intervenciones Escuela Rosita O'Higgins.

Fecha: 20 de septiembre del 2011

Alumnas asistentes: Ana María Castro Medel, Makarena Paredes Muñoz.

Actividad realizada: Los alimentos escondidos.

Registro:

Esta actividad comenzó a las 13:45 hrs, con ayuda de la asistente se acomodaron los niños en el hall en un círculo, para luego motivarlos con un algunas preguntas, donde descubrieron que el alimentos sanos eran frutas y verduras, así tuvieron que buscar las frutas y verduras que estaban escondidas por distintos lados del hall.

La educadora no estuvo presente en la actividad, y cuando llego entro a la sala y en el hall quedamos solo con la asistente.

Esta actividad concluyo a las 14:15 hrs,

Bitácora visitas intervenciones Escuela Rosita O'Higgins.

Fecha: 22 de septiembre de 2011.

Alumnas asistentes: Sandra Riquelme Mendoza y Daniela Hurtado Venegas.

Actividad realizada: Circuito con obstáculos y diferentes movimientos.

Registro:

La actividad se realiza desde la 13:15 a 13:45, en todo momento somos apoyadas por la asistente, y la Educadora llega al final de la actividad. Los niños y niñas escuchan las instrucciones, se forman en una fila de hombres y otra de mujeres, a la cuenta de tres salen corriendo y siguen las instrucciones del circuito que son correr, gatear, saltar en un pie, saltar como conejo pasando los diversos obstáculos. Luego se elige un hombre y una mujer para finalizar y que todos sean representados por ellos.

Se debe mencionar que en esta visita el recibimiento de la Asistente no fue el mejor, nos apoyo pero no de muy buenas ganas, lo que dificultó la actividad, este fue el peor día por que en todo momento grito para que los niños y niñas hicieran caso, al venirnos se despidió con una actitud que dio para pensar que menos mal que nos retiráramos, fue cuando ya no queríamos volver por todas las actitudes.

Bitácora visitas intervenciones Escuela Rosita O'Higgins.

Fecha: 29 de septiembre de 2011.

Alumnas asistentes: Sandra Riquelme Mendoza y Daniela Hurtado Venegas.

Actividad realizada: No se realizó actividad

Registro: Este día no se realizó actividad, porque nosotras teníamos actividades por el jardín, por nuestra práctica y se nos hacía imposible asistir.

Bitácora visitas intervenciones Escuela Rosita O'Higgins.

Fecha: 04 de Octubre del 2011.

Alumnas asistentes: Ana María Castro Medel, Makarena Paredes Muñoz.

Actividad realizada: Baile entretenido.

Registro:

Esta actividad comenzó a las 13:15 hrs ya que la educadora pidió mas tiempo para su clase siguiente de aquí en adelante las intervenciones se realizaron de las 13:15a las 13:45 hrs,

Esta actividad al igual que las de baile, se les presentaron una serie de canciones del programa chile crece contigo, "el baile de chόcolo", "gimnasia de pancho", "El monito mayor". Donde escuchada la canción los niños y niñas se movían al ritmo de la música, y haciendo las acciones que se señalaban, como levantar los brazos, agacharse, correr.

Para finalizar con una sesión de relajación tirados en el suelo, controlando su respiración todo esto con la presencia de la asistente ya que la educadora llegaba al terminar la actividad, y no todos los niños y niñas participaban.

Bitácora visitas intervenciones Escuela Rosita O'Higgins.

Fecha: 06 de septiembre de 2011.

Alumnas asistentes: Sandra Riquelme Mendoza y Daniela Hurtado Venegas.

Actividad realizada: No se realizó actividad

Registro: Este día no se realizó actividad, porque nosotras teníamos actividades por el jardín, por nuestra práctica y se nos hacía imposible asistir.

Bitácora visitas intervenciones Escuela Rosita O'Higgins.

Fecha: 11 de septiembre del 2011

Alumnas asistentes: Ana María Castro Medel, Makarena Paredes Muñoz.

Actividad realizada: Cuento La tortilla corredora.

Registro:

Esta actividad comenzó a las 13:15, y concluyó a las 14:15 hrs.

Los niños y niñas escucharon con atención el cuento de la tortilla corredora para luego comentar sobre el cuento y sus personajes.

La actividad se llevo a cabo en la sala con la mayoría de los niños y niñas atentos, ya que al igual que en la demás intervención a unos poco se dedican a hacer desorden y des concentran a los demás niños por los gritos de la asistente que a esa hora se encontraba sola con los niños ya que la educadora se encontraba en colación.

Bitácora visitas intervenciones Escuela Rosita O'Higgins.

Fecha: 13 de octubre de 2011.

Alumnas asistentes: Sandra Riquelme Mendoza y Daniela Hurtado Venegas.

Actividad realizada:

Corremos, corremos.

Registro:

Se realiza la actividad desde las 13:15 a 13:45 hrs. Con apoyo de la técnico. Cuando llegamos estaban trabajando en apresto, por lo que la técnico nos dijo ¿y van hacer las actividades? Con pocas ganas de colaborar en la actividad. Se le pidió que ayudara a ubicar a los niños y niñas en semicírculo y los ubicó en una hilera al lado de la muralla, se daban diversas indicaciones pero ella iba dando otras indicaciones.

A pesar de todas las contradicciones los niños y niñas igual nos expresaron que se divirtieron y les gusto.

Bitácora visitas intervenciones Escuela Rosita O'Higgins.

Fecha: 18 de octubre. de 2011.

Alumnas asistentes: Ana María Castro Medel, Makarena Paredes Muñoz.

Actividad realizada: No se realizó actividad

Registro:

Este día no se realizó actividad, porque nosotras teníamos actividades por el jardín, por nuestra práctica y se nos hacía imposible asistir.

Bitácora visitas intervenciones Escuela Rosita O'Higgins.

Fecha: 20 de octubre de 2011.

Alumnas asistentes: Sandra Riquelme Mendoza y Makarena Paredes.

Actividad realizada: Baile entretenido y juegos lúdicos.

Registro:

Se realiza la actividad desde las 13:15 a 13:45 hrs. Los niños y niñas primero escucharon y vieron los videos de chile crece contigo “ el monito mayor, “ el baile de chόcolo”, gimnasia de pancho “ , para luego interactuar en los juegos lúdicos del chuchuhua.

En esta actividad nos llamo la atención el 100% de la participación del curso, nos sentimos felices al ver que los niños y niñas participaban activamente y todo el curso sin ninguno haciendo desorden.

Con la presencia solo de la asistente que también participaba y la educadora llego al finalizar la actividad asi que no la vio.

Bitácora visitas intervenciones Escuela Rosita O'Higgins.

Fecha: 25 de octubre. de 2011.

Alumnas asistentes: Ana María Castro Medel, Makarena Paredes Muñoz.

Actividad realizada: No se realizó actividad

Registro: Este día no se realizó actividad, porque nosotras teníamos actividades por el jardín, por nuestra práctica y se nos hacía imposible asistir.

Bitácora visitas intervenciones Escuela Rosita O'Higgins.

Fecha: 27 de Octubre de 2011.

Alumnas asistentes: Sandra Riquelme Mendoza, Ana María Castro , Makarena Paredes y Daniela Hurtado Venegas.

Actividad realizada: Despidámonos con brochetas de frutas.

Registro:

La actividad comienza a la 13:30 hasta las 14:30, donde se realizó una actividad especial, por que como era la despedida del proyecto en sala, se realizó una convivencia saludable, con brochetas de frutas, donde todos compartimos, porque ese día participamos las 4, donde se trató de hacer un rato agradable para terminar un lindo proyecto. En todo momento estuvimos apoyadas por la asistente, la Educadora estuvo al principio algunos minutos pero después abandono la sala, como en todas las visitas anteriores.

Bitácora visitas intervenciones Escuela Rosita O'Higgins.

Fecha: 04 de noviembre de 2011.

Alumnas asistentes: Sandra Riquelme Mendoza, Ana Castro Medel, Makarena Paredes Muñoz y Daniela Hurtado Venegas.

Actividad realizada:

Tarde recreativa en Campus Fernando May.

Registro:

La actividad comienza a las 15:00 hrs. El primer inconveniente es que el alumno responsable de Educación Física de la escuela no apareció hasta alrededor de las 16:00 hrs. En primera instancia se hizo un concurso de baile entretenido, luego se les pidió a todos los niños y niñas, docentes y alumnos de la universidad que hicieran una gran ronda en la cancha, se hizo otro baile que para los que estábamos al otro costado de la cancha no fue muy bueno ya que no se escuchaba bien lo que se decía por micrófono y la música, además de no verse lo que hacía las alumnas que estaban dirigiendo; luego se le pidió a los niños y niñas que pasaran hacer rondas al centro de la cancha para seguir bailando.

A continuación se les pidió a los niños y niñas que pasarán a las tribunas, para darles la colación que les correspondía, situación que se demoró alrededor de 30 a 40 minutos. En ese lapsus también las niñas del nivel de transición II de la Escuela Rosita O'Higgins presentaron un baile que había preparado para el 18 de septiembre en su Escuela, el problema radicó que en un principio no les daban el espacio para presentarse y algunas mamás se molestaron.

Después de servirse la colación, se procedió a realizar un circuito de juegos en el cual tomo la tutela de los niños y niñas un alumno de

Educación Física, el primer juego realizado fue “El gato y el ratón”, luego “busca la botella” y “tirar la cuerda” porque después los apoderados decidieron retirarse alrededor de las 17:00 hrs.

Al momento que la profesora Rosita (primero básico) decidió retirarse se dio cuenta que faltaba una niña de su curso por lo que después de buscarla en el lugar se fue la asistente del lugar a ver a la casa de la niña porque la mamá la había encargado a varias apoderadas, por lo que acompañe a la profesora hasta las 18:30 hrs hasta que recibió noticias de que la niña estaba en su casa y que otra apoderada se la había llevado que no le aviso a nadie que la niña se iba con ella.

ANEXO 4: propuesta educativa.