



REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA

**UNIVERSIDAD VALLE DEL MOMBOY
VICERRECTORADO
DECANATO DE INVESTIGACION Y POSTGRADO
MAESTRIA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION**

**LA ALIMENTACION NUTRITIVA COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL EN
LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR EN LA M/J CLEMENTE RODRÍGUEZ
PÉREZ**

Autora: Rosnelly Landaeta

Ci:16.060.934

Tutor: Dr. Alexander J. Urribarri M

Ci. 11318943

Valera, estado Trujillo



**REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD VALLE DEL MOMBOY
VICERRECTORADO
DECANATO DE INVESTIGACION Y POSTGRADO
MAESTRIA EN CIENCIAS DE LA EDUCACION**

**LA ALIMENTACION NUTRITIVA COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL EN
LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR EN LA M/J CLEMENTE RODRÍGUEZ
PÉREZ**

Autora: Rosnelly Landaeta

Ci:16.060.934

Tutor: Dr. Alexander J. Urribarri M

Ci. 11318943

Valera, estado Trujillo

Índice General

	Pág.
Índice de cuadros.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	vii
Resumen.....	viii
Introducción.....	ix
Primer Apartado.....	1
Descripción de la realidad del objeto de estudio.....	1
Propósito general.....	07
Propósitos específicos.....	07
Justificación.....	08
Segundo Apartado.....	10
Elementos teóricos.....	10
Estudios previos.....	10
Bases Teóricas.....	12
Alimentos.....	12
Tipos de alimentos.....	13
Nutrientes.....	14
Para que sirven los nutrientes.....	15
Alimentación.....	15
Alimentación balanceada.....	16

Principios de una alimentación balanceada.....	17	
Importancia de una alimentación balanceada.....	18	
Cuadro N° 1 Raciones para preescolar.....		19
Cuadro N° 2 raciones para primaria.....		20
Consecuencias de una mala alimentación.....	21	
Tercer Apartado.....		14
Metodología de la investigación.....	14	
Paradigma de la investigación.....		15
Proyecto factible.....	15	
Muestra.....	15	
Técnicas e instrumentos		16
Cuarto Apartado.....		17
Análisis e interpretación de la información.....		17
Quinto Apartado.....		19
Conclusiones y Recomendaciones.....		19
Sexto Apartado.....		20
La Propuesta.....		20

Índice de Cuadros

Cuadro N° 1 Raciones para preescolar.....	19
Cuadro N° 2 raciones para primaria.....	20

Pág

Dedicatoria

A Dios padre todopoderoso quien ha sido y será siempre mi fuerza y mi apoyo en todo momento.

A mi madre quien se ha esmerado en mi formación y apoyo incondicional, sobre todo en el cuidado de mis hijos.

A mi hermana por ser motivación a seguir y guiar a mis niños cuando más lo he necesitado. Gracias hermana te quiero mucho.

A mi esposo que me ha dado su apoyo, confianza y ánimos a seguir adelante.

A mis hijos que han sido mi impulso y alegran cada día de mi vida. Gracias por entender la ausencia de mama, mis logros son inspiración y mi gran ejemplo a seguir.

A mi compañera y Colega Daniela Ramos por su generosidad, orientación y colaboración en sus conocimientos. Agradecida de corazón amiga Dios te Bendiga.

Agradecimiento

A la Universidad Valle del Momboy Casa de Estudios donde nos acobijo y formo durante esta gran carrera. Gracias por permitirme cumplir esta meta.

A la Universidad Valle del Momboy Seccion Quibor lugar donde nos facilitaron grandes conocimientos y orientaciones todo el equipo formador que allí laboro.

Al Prof Simancas quien fue un pilar fundamental a lo largo de mi carrera motivador, esperanzador y agradable persona Dios le Bendiga.

Al Prof Alexander Urribarri Mi Tutor por su amabilidad, atención y compromiso con sus maestrantes, con palabras motivadoras y llenas de esperanza nos guio a culminar nuestro trabajo de grado.

A mi Escuela Bolivariana Media Jornada Clemente Rodriguez Perez por ser parte de ella desde hace 15 años, por enseñar y aprender de allí.

A mis estudiantes y colegas por ser cada día alegres y espontaneos.



Universidad Valle del Momboy.

Vicerrectorado.

Decanato de investigación y Posgrado.

Maestría Ciencias de la Educación.

**LA ALIMENTACION NUTRITIVA COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL EN
LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR EN LA M/J CLEMENTE RODRÍGUEZ
PÉREZ**

Autora:

Landaeta Rosnelly

CI: 16.060.934

Tutor: Dr. Alexander J. Urribarri Monagas

CI. 11.318.943

Valera, 2021.



UNIVERSIDAD VALLE DEL MOMBOY
DECANATO DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO

VEREDICTO

Nosotros, Profa. Zaida Kassar Mora, Prof. Alexander Urribarri, Prof. Jesús Simancas, designados como miembros del Jurado examinador del Trabajo de Grado titulado: **“LA ALIMENTACIÓN NUTRITIVA COMO ELEMENTO FUNDAMENTAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA LA M/J CLEMENTE RODRÍGUEZ PÉREZ”**, que presenta el(la): Licenciada Landaeta, Rosnelly del Valle, titular de la Cédula de Identidad N° V-16.060.934, nos hemos reunido para revisar dicho Trabajo y después de la presentación, e interrogatorio correspondiente, lo hemos calificado con VEINTE (20) puntos, de acuerdo con las normas vigentes dictadas por el Consejo Universitario de la Universidad Valle de Momboy, referente a la evaluación de los Trabajos de Grado para optar al título de Magister en Ciencias de la Educación.

En fe de lo cual firmamos en Carvajal estado Trujillo, a los cuatro (04) días del mes de noviembre del dos mil veintiuno (2021).

Profa. Zaida Kassar Mora
C.I. V- 9.175.011
JURADO

Prof. Alexander Urribarri
C.I. V-11.318.943
TUTOR

Prof. Jesús Simancas
C.I. V- 5.507.920
PRESIDENTE DEL JURADO



Profa. Zaida Kassar Mora
C.I. 9.175.011
DECANA

Profa. Ana Linares
C.I. 9.013.217
VICERRECTORA



Resumen

El propósito fundamental del presente estudio tuvo es, Proponer un plan de formación hacia los actores sociales para la elaboración de comidas alternativas en la Escuela Bolivariana M/J Clemente Rodríguez Pérez, perteneciente al Municipio Moran, Estado Lara. Dicha investigación está enmarcada bajo el paradigma mixto con un enfoque socio crítico, tomando en cuenta metodología de la investigación acción participante y el proyecto factible, la muestra es un grupo de docentes, estudiantes y maestros pueblo, las técnicas e instrumentos que se emplearon la observación, la entrevista, el diario de campo. Para el análisis de los resultados se empleó la técnica de análisis de datos, y gráficos

Descriptor: Alimentos, alimentación balanceada, comida alternativa.

Introducción

La alimentación balanceada en los últimos años no se ha realizado de manera eficaz en las aulas venezolanas, puesto a qué se ha evidenciado la ausencia de alimentos de buena calidad en los menús escolares, dónde los más afectados son los niños, porque es vital para su desarrollo, en las horas de clases tienen hambre y lo menos que le importa es su educación.

Para ello, la investigación se estructuró en cinco apartados que contienen aspectos puntuales entre ellos está, el primer apartado que comprende la conceptualización de la realidad del objeto de estudio referido básicamente a la alimentación balanceada, los propósitos del estudio y las razones. El segundo apartado, lo sustenta la descripción de los estudios previos que guardan cierta relación con la investigación, alimentación balanceada, tipos de alimentos, la clasificación de alimentos.

El tercer apartado, se refiere a la metodología utilizada desarrollándose bajo el paradigma cualitativo con un enfoque socio crítico con el uso del método del proyecto factible, así mismo, se aplicó la observación y la entrevista con el

instrumento diario de campo. En el cuarto apartado se encuentra el análisis de la información, representada en gráficos.

Por ultimo, en el quinto apartado se presenta las conclusiones y Recomendaciones y en el sexto La propuesta.

PRIMER MOMENTO

Descripción de la Realidad Objeto de Estudio. Inquietudes

La alimentación a nivel mundial está relacionada con la salud, el bienestar general de los individuos, así como el placer que siente ante el estar satisfecho con la comida que está consumiendo. Esto le da relevancia a la forma como las personas se está alimentando, permite afirmar que existen individuos o grupo que se alimentan de forma distinta a la habitual en su lugar de residencia.

Por consiguiente, muchas veces esta forma alternativa de alimentación se fundamenta en una concepción de la vida, una filosofía en la que tiene gran importancia la forma de alimentarse y sobre todo sus repercusiones en la salud. Por ello, la alimentación adecuada es un proceso básico en la formación, desarrollo y mantenimiento de los seres vivos. Los conocimientos de los nutrientes constituyen una vía fundamental para evitar diferentes enfermedades; por tanto, quien se alimenta bien, no requiere tomar medicamentos, esto debido a la calidad de los nutrientes que está consumiendo, esto se puede obtener mediante las comidas alternativas.

De allí que, la alimentación saludable es uno de los objetivos principales en las sociedades más avanzadas, ya que permite a las personas disfrutar de una vida prolongada en condiciones optimizadas. Es notable que cada día las personas se preocupan por conocer los nutrientes de los alimentos que consumen y las condiciones donde se produce obliga a los estados a incorporar una información fidedigna en el etiquetado, así como el control sobre los procesos de producción de los mismos.

En torno a ello, Cervantes (2017), destaca que al consumir un alimento de cada grupo en todas las comidas asegura los requerimientos calóricos y los nutrientes diarios. La alimentación de la familia, debería planificarse semanalmente, haciendo una lista de los alimentos y sus sustitutos que se consumirán, comprar frutas, vegetales que estén en temporada, establecer prioridades, velar por la alimentación del preescolar, escolar, mujer embarazada, garantizarles una cantidad adecuada de proteínas diarias. Asegurar que el consumo de carbohidratos no excede el consumo diario permitido ni basar la alimentación en cereales, harinas de cereal o grasas exclusivamente.

En este sentido, la salud, depende primordialmente de la alimentación del individuo, en función de esto demasiada grasa y carbohidratos puede generar obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares. En el caso de mala nutrición por déficit de alimentos se produce desnutrición, bajo peso y talla en preescolares y escolares, déficit de atención, enfermedades renales entre otras.

Desde el punto de vista de Vásquez (2012), la existencia alimentaria en los hogares responde a las necesidades nutricionales, a la diversidad, la cultura y las preferencias alimentarias. También hay que tener en cuenta aspectos como la inocuidad y calidad sensorial de los alimentos, la dignidad de la persona, las condiciones higiénicas y la distribución con equidad dentro del hogar. Esto permite decir, que la alimentación comprende una serie de elementos que engloban más allá de la preparación y su consumo, en ella está presente la calidad en sus cinco sentidos, llevándola a presentarse de una forma más placentero al consumidor.

En la actualidad donde existe una variedad de alimentos que pueden ser elaborados desde los hogares, como un sustituto de otros que se han usado en forma tradicional, como por ejemplo el maíz, de donde surgen la arepa, puede ser reemplazado por el plátano o el apio y de allí hacer también arepas.

Por lo tanto, existe una diversidad de alimentos alternativos, que servirán para que las familias tengan diferentes opciones al momento de preparar sus alimentos.

Al respecto, Pérez y Merino (2011), refieren que las comidas alternativas representan el acto de proporcionar al individuo la energía y los nutrientes necesarios para seguir viviendo, esto mediante una variedad de alimentos, presentándose para ello diversas opciones al momento de cocinar la comida que consumen a diario en el hogar. Entonces por medio de este tipo de cocina se proporciona la posibilidad de cambiar los hábitos alimenticios aprovechando para ello la variedad de alimentos que se encuentran en los supermercados, abasto, fruterías o mercados.

Es así como las personas al realizar la comida alternativa, están presto a cambiar o sustituir algunos alimentos sobre todo utilizando aquellos que son de la época, así como otros con mayor valor nutricional requerido por la población, en especial en las épocas de crisis económica, donde cada familia debe enfocarse en mantener un plan alimentario que impida el deterioro de la salud sobre todo de los niños y de los ancianos que constituyen la población mas vulnerable.

Sobre este particular, el Centro de Atención Nutricional Infantil Antímamo (CANIA, 2017), presenta una serie de alternativas que permite obtener una alimentación de calidad, aún en tiempos de escasez y altos costos. Por ejemplo, en el rubro de leche, carnes, huevos, que aportan proteínas, proponen la sardina, chipi-chipi y pepitona como opciones los cereales, granos y tubérculos, estos deben ser consumidos en todas las comidas. Los más consumidos son el arroz, avena, harina de maíz, de trigo, pero también se puede consumir el grano de maíz, harina de avena, fororo, trigo partido, harina de trigo integral, cebadas, centeno, esto como alternativa. Con estos se pueden hacer empanadas, arepas, bollos, galletas, polenta, cachapas, tortas e incluso pan, ofreciendo así una variedad de alimentos a sus hijos y demás miembros de la familia.

Así mismo, afirma el autor que, los granos son alimentos versátiles, que no solo pueden ser consumidos en sopa. Una opción es licuarlos y combinarlos con cualquier harina, para preparar arepas o bollitos. Además, se pueden cocinar y luego triturarse para hacer albóndigas o hamburguesas, o incluirse en ensaladas. Igualmente, dentro de los tubérculos más consumidos se encuentra: papa, yuca, apio, ocumo y ñame, pero la batata, mapuey, lairén, ocumo chino y la castaña, pueden incluirse en la dieta diaria. Pueden ser preparados fritos, horneados, en sopas, en guisos o sancochados; además se pueden hacer puré y, al unir cualquiera de ellos con harina, se elaboran arepas o buñuelos.

Los plátanos son una alternativa económica disponible durante todo el año, y con ellos se pueden preparar muchas recetas como: Pasticho de plátano, bollitos, buñuelos, arepas, conservas, empanadas y pastelitos, con todo ello se proporciona una diversidad de alternativas para la cocina, que pueden ser agradable al paladar al mismo tiempo que proporciona diferentes nutrientes y vitaminas.

Por su parte, Lizardo (2015) considera que en una cocina alternativa el plan alimentario debe enfocarse en el consumo de diversos alimentos, una buena cantidad y peso, de manera de que se pueda trabajar la alimentación desde el punto de vista cualitativo, aportándole una variedad a la dieta, y cuantitativo con las cantidades que requiera cada organismo, los alimentos que no deben faltar diariamente son porciones de frutas, verduras de colores intensos, porciones de lácteos como queso, yogurt, leche; cereales integrales como avena, trigo, maíz, arroz integral, derivados; proteína, grasas que se pueden encontrar en el pescado, pollo, carne de res, de cerdo, huevos y semillas.

Al igual que la fibra, frutos secos, aceites vegetales que son sumamente importantes en las dietas diarias. Sin embargo, la realidad es completamente distinta, esto ha ocasionado problemas en diferentes países del mundo, sobre todo en Latinoamérica y en el continente africano donde existen

evidencias de problemas nutricionales en la primera infancia, llevándolos a presentar diversos problemas de salud física y como secuelas afectan la salud mental.

En este sentido, Massiah (2017), plantea que el problema en la alimentación empieza cuando la dieta es deficiente o desordenada, por lo que el cuerpo empieza a avisar por medio de diferentes signos y síntomas que algo no está bien. Una dieta mal balanceada puede causar problemas en la conservación de los tejidos del cuerpo, crecimiento y desarrollo adecuado, así como en el funcionamiento del sistema nervioso, del cerebro, así como también problemas en el sistema muscular y óseo, que a la larga ocasiona malnutrición, sin distinción de sexo o de edad.

Para tener una dieta sana y equilibrada es importante tomar las decisiones correctas al momento de cocinar en el hogar los alimentos, pero a menudo pueden surgir otros factores que pueden estar relacionados con la nutrición entre ellos están: Disponibilidad de los alimentos, el precio, el sabor, la apariencia, los gustos, aversiones personales, las prácticas y tradiciones culturales, que son determinante al momento de cocinar los alimentos, pero también pueden ocasionar deficiencias en la salud tal como la desnutrición.

De hecho, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2014), señala que la malnutrición se define como “un estado fisiológico anormal debido a un consumo inadecuado, desequilibrado o excesivo de micronutrientes y/o micronutrientes. La malnutrición incluye la subalimentación y la sobrealimentación, así como las deficiencias de micronutrientes” (p.1). En otras palabras, se produce cuando la dieta de una persona contiene muy pocos o demasiados nutrientes. Ambas son perjudiciales para la salud de las personas, puesto que de la alimentación dependerá todo el desarrollo del cuerpo, así como la calidad de vida.

Todo lo anterior hace evidente que la comida que consumen las personas diariamente son claves en el adecuado funcionamiento del organismo, así como en su desempeño, en especial en los niños y niñas en

edad escolar quienes son los más afectados cuando existen deficiencias en su alimentación. En Venezuela, la alimentación se ha vuelto deficitaria y monótona, esto debido a la escasez de alimentos y los que existen presentan altos costo que hacen imposible su adquisición por parte de las familias. El no tener acceso a una alimentación variada trae una serie de repercusiones graves a la salud.

En relación con esto, la Encuesta sobre Condiciones de Vida en Venezuela (ENCOVI, 2017), expresa que la pobreza aumentó en Venezuela casi nueve puntos en 2016 frente a 2015, alcanzando a 81,8% de los hogares. Además la situación de pobreza giró de 23,1% en 2015 a 30,26%; en tanto la pobreza extrema pasó de 49,9% a 51,25%. Así mismo, el sueldo devengado por los venezolanos no es suficiente para costearse una canasta alimentaria, se ubicó en 1.443.634,25 bolívares, en julio de 2017; frente a un salario mínimo de 250.531, sumándole el pago de la cestaticket.

La pobreza por ingresos creció 5,2% en un año y pasó de 81,8% en 2016 a 87% en 2017. Eso significa que casi 9 de cada 10 hogares no tienen los recursos para acceder a los bienes mínimos necesarios. La pobreza es mayor en ciudades pequeñas y caseríos. Según el estudio, 74,5% de la población de estas zonas es pobre, mientras en la Gran Caracas la pobreza alcanza a 34% de la población. Seis de cada 10 venezolanos (59,6%) dicen ser beneficiarios de alguna misión social, es decir, 13,4 millones de personas. De ese total, 94% recibe atención de los programas de alimentación o “bolsas CLAP”, Las bolsas de comida llegan a 75% de los hogares.

Sin embargo, más de la mitad (53%) las recibe sin periodicidad fija. Esta situación es más marcada en poblados pequeños y caseríos, donde solo 2 de cada 10 hogares la consigue mensualmente. 9 de cada 10 venezolanos no puede pagar su alimentación diaria. 8 de cada 10 venezolanos declararon haber comido menos por no contar con suficiente alimento en el hogar o por la escasez. Aproximadamente 8,2 millones de venezolanos ingieren dos o

menos comidas al día y las que consumen son de baja calidad nutricional, principalmente tubérculos. Las proteínas están desapareciendo de la dieta.

Lo anterior es una problemática generalizada en los diversos estados del país, pero en el caso del estado Lara, Rafalli (2018) opina que En Lara, en estratos pobres, las cifras son más altas de las que se pensaban, de los niños que evaluados, al menos 70 % tienen algún tipo de déficit nutricional. En grave se encuentran 14 % de los niños, lo que amerita una respuesta muy rápida, para evitar continuar con su deterioro físico y por ende con repercusiones severas a su salud.

Similar situación viven los estudiantes de la Escuela Bolivariana M/J Clemente Rodríguez Pérez., donde la investigadora labora y ha podido observar que son pocos los niños que llevan merienda para la escuela, el que lo hace lleva cambur o arepa. Tienen hambre durante toda la actividad escolar, esto limita el proceso de aprendizaje. Se hace evidente un deterioro en la alimentación diaria que están consumiendo los estudiantes. Al preguntarle de manera informal han señalado que: Siempre comen lo mismo “Caraota, arroz, arepa, algunas veces pasta” “La sopa de auyama casi no les gusta” “en ocasiones arroz puro o solo arepa” “Muy rara la vez que comen carne, queso, huevo por su alto precio”. Cabe destacar, que esta situación se presenta en el Sector Aurita, desde hace tiempo, y la investigadora lo ha tomado con gran interés desde el mes de mayo del 2018 cuando le fue asignado en el Seminario Especializado III Titulado Emprendimiento Socio-educativo de la Universidad Valle del Momboy (Región Quibor- Estado Lara) realizar una fase de observación para buscar una situación a dicha problemática, la cual en la actualidad se continúa abordando.

Durante dichas conversaciones se tocó el tópico sobre la alimentación que le están dando a sus hijos(as) han opinado que: La situación del país está muy difícil para todos, la comida casi no hay y la que hay esta muy costosa por lo que se hace difícil proporcionarle una alimentación balanceada” “Algunas veces me da lástima porque siempre se le da lo

mismo, y en pocas cantidades”, “ No sé qué hacer, el dinero no me alcanza para mas, de continuar así se enfermara” .

Esta parece ser la realidad de los hogares que conforman la comunidad donde se encuentra esta institución educativa que de continuarse presentando este evento traerá como consecuencias desnutrición severa desde la niñez lo que repercute en la falta de concentración, bajo rendimiento escolar y por ende fracaso escolar, deserción y repitencia porque la deficiente alimentación es causal de todos estos problemas. Ante esta situación se hace imperativo buscar alternativas de solución que permita disminuir esta situación, para ello esta investigación se plantea como propósito la formación de los actores sociales para la elaboración de comidas alternativas en la Escuela Bolivariana Media Jornada “Clemente Rodríguez Pérez”, en función de ello surgen las siguientes inquietudes:

¿Cuál es la necesidad de formación que presentan los actores sociales en la elaboración de comidas alternativas en la Escuela Bolivariana M/J Clemente Rodríguez Pérez?, ¿ Como es el plan de formación dirigido a los actores sociales para la elaboración de comidas alternativas en la Escuela Bolivariana M/J Clemente Rodríguez Pérez?, ¿ Cual es la aplicación del plan de formación dirigido a los actores sociales para la elaboración de comidas alternativas en la Escuela Bolivariana M/J Clemente Rodríguez Pérez?, ¿Cuál es el impacto logrado en el plan de formación dirigido a los actores sociales para la elaboración de comidas alternativas en la Escuela Bolivariana M/J Clemente Rodríguez Pérez?

Objetivo General

Proponer un plan de formación hacia los actores sociales para la elaboración de comidas alternativas en la Escuela Bolivariana M/J Clemente Rodríguez Pérez.

Objetivos Específicos

Diagnosticar la necesidad de formación que presentan los actores sociales para la elaboración de comidas alternativas en la Escuela Bolivariana M/J Clemente Rodríguez Pérez.

Elaborar un plan de formación dirigido a los actores sociales para la elaboración de comidas alternativas en la Escuela Bolivariana M/J Clemente Rodríguez Pérez.

Aplicar un plan de formación dirigido a los actores sociales para la elaboración de comidas alternativas en la Escuela Bolivariana M/J Clemente Rodríguez Pérez.

Evaluar el impacto logrado en el plan de formación dirigido a los actores sociales para la elaboración de comidas alternativas en la Escuela Bolivariana M/J Clemente Rodríguez Pérez.

Justificación

En toda sociedad la forma de la alimentación del pueblo representa el estado nutricional de sus habitantes, de ello dependerá también su desarrollo económico, social, político, cultura, deportivo, entre otros, porque una adecuada alimentación de sus ciudadano repercute en todas las esfera de la sociedad, llevándolos a ser personas con altos niveles de preparación académico, con sus necesidades fisiológicas cubiertas, esto los lleva a plantearse diferentes alternativas de vida y de desarrollo de sí mismo y del país.

En vista a ello es imperativo que se genera la formación de los actores sociales en comidas alternativas para así asegurar los requerimientos nutricionales de la población estudiantil que es una de las más afectadas, por ser personas en formación y en constante desarrollo físico e intelectual, que puede verse truncado por el déficit alimentario. En función de ello se plantea esta investigación que es importante porque se centra en ejecutar un plan de formación hacia los actores sociales para la elaboración de comidas

alternativas en la Escuela Bolivariana M/J Clemente Rodríguez Pérez, ubicada en el sector Aurita, parroquia Guarico, municipio Morán del Estado Lara, con ello se busca formar a los padres y a las familias para que aprendan a elaborar comidas alternativas con los alimentos que tengan para así presentar a sus hijos diferentes platillos con un mismo alimento.

En lo social es un aporte a la sociedad en general porque al formar a los actores sociales se reproduce a un mayor ámbito la información proporcionada sobre las comidas alternativas, lo que será beneficioso porque más personas se suman a esta iniciativa, lo que podría ampliar la variedad de alimentos que se darán a conocer y las diferentes formas de cocinarlo.

En cuanto a lo práctico, servirá para que un grupo de padres, docentes, personal obrero, administrativo, participen activamente en la aplicación del plan de formación para la elaboración de comidas alternativas, con ello poner en práctica diversas experiencias y demostrar la forma de preparación de la cocina alternativa, dándoles así la oportunidad de vivenciar todo un cúmulo de experiencias que facilita la cocina alternativa para mejorar el consumo de alimentos que están recibiendo sus hijos(as).

En lo económico, es relevante este estudio, porque proporciona una alternativa de entrada de dinero a las familias que aprendan y deseen poner en práctica la cocina alternativa como un medio de subsistencia en su economía familiar, además puede servir para que alguna madre se dedique a la promoción de este tipo de cocina generándole entradas económicas.

En lo educativo, servirá de modelo para que los demás docentes busquen alternativas que sirva para optimizar la calidad de vida de sus estudiantes y el grupo familiar, porque la educación alimentaria constituye una estrategia en la formación humana para la vida. Es una línea de trabajo pedagógico que permite adquirir mayor consciencia acerca de la importancia dada a la primera necesidad humana e induce a revalorar la propia cultura alimentaria y el rol del educador en la formación de hábitos, actitudes,

emociones y conceptos en torno a los alimentos, y la salud, a partir de los primeros años de vida del individuo, desde una perspectiva integral.

Segundo Momento

Elementos Teóricos

En este apartado se muestran una serie de estudios que se han realizado con la intención de aportar información necesaria a la presente investigación, dentro de este marco se pueden encontrar otras investigaciones considerando autores, enfoques y métodos empleados, conclusiones e interpretaciones teóricas a que llegaron y otros elementos de vital importancia dentro de la misma.

Estudios Previos

El presente estudio toma sus bases en otros estudios e investigaciones sobre la alimentación nutritiva los cuales guardan una estrecha relación con la investigación en curso, entre ellas se exponen las siguientes de forma cronológica:

Garcias y Muñoz. (2016) cuyo trabajo fue titulado “Manual Educativo sobre Alimentación Balanceada dirigido a estudiantes de 2do año de la UE “Los Próceres” en Valencia Estado Carabobo”. Este fue presentado ante la Universidad de Carabobo como requisito para optar al Título de Licenciado en Educación Mención Biología. Su objetivo general es Proponer un Manual Educativo sobre La Alimentación Balanceada dirigido a los estudiantes de 2do año de la UE “Los Próceres” en Valencia Estado Carabobo”.

Su estudio está enmarcado bajo la investigación de tipo de campo, de carácter descriptivo con la modalidad de proyecto especial, su población consta de 80 estudiantes, siendo su muestra de 41 estudiantes utilizando como instrumento una encuesta de tipo cuestionario auto-administrado con 16 preguntas de respuestas cerradas y 2 alternas (si-no) para diagnosticar

los conocimientos que tienen en cuanto a la alimentación balanceada. Tomando en consideración al análisis de los resultados arrojé como conclusiones que los estudiantes necesitan orientaciones acerca de los requerimientos nutricionales necesarios proponiendo un Manual sobre la alimentación balanceada.

Aunque la investigación está enfocada en el subsistema de educación media general es relevante para el presente estudio porque permite reforzar orientaciones a través de un plan de formación para obtener los conocimientos sobre los requerimientos nutricionales necesarios en la alimentación diaria.

Hernández, y Duarte. (2019). Desarrollaron un trabajo titulado Estrategia para la Alimentación Escolar en las Instituciones Educativas Oficiales del Departamento de Casanare, este fue presentado ante la Universidad Piloto de Colombia como requisito para obtener el Título de Especialista en Gerente de Proyectos. El objetivo general fue “Suministrar un complemento alimentario de manera oportuna, garantizando la calidad e inocuidad y los requerimientos nutricionales a los estudiantes matriculados en las Instituciones educativas de las áreas rurales del Departamento Casanare.

Su población es de 60 instituciones educativas con 430 sedes educativas ubicadas en el área rural del Departamento Casanare. Entre sus conclusiones tiene que realizó un programa de alimentación para proporcionar una ración a los niños en áreas rurales. El enlace con el presente trabajo es porque me sirve de guía para apoyarme en cuanto a su temática sobre las raciones que deben efectuarse en cada subsistema y como es el funcionamiento.

Bases Teóricas

Alimentos

Tipos de Alimentos.

García, Núñez y Gámez (2015) los organizan de la siguiente manera:

1. **Energéticos:** Su función principal es la de aportar energía al organismo. Los seres vivos, y por tanto el hombre, son sistemas sumamente inestables, que para subsistir necesitan un continuo aporte de energía. Esta energía procede de la oxidación en las células que componen los tejidos de los tres componentes orgánicos principales de la materia viva, a los que habitualmente llamamos principios inmediatos: hidratos de carbono, grasas y proteínas. El organismo humano también puede obtener energía del alcohol contenido en las bebidas alcohólicas. Los alimentos que, por su elevado contenido en estos nutrientes, se consideran dentro de este grupo son: los hidratos de carbono, glúcidos o carbohidratos y los alimentos grasos.

Alimentos con alto contenido de hidratos de carbono, glúcidos o carbohidratos. Son los más eficientes en la producción de energía metabólica adenosín trifosfato (ATP). Tienen un equivalente calorimétrico de 4 kcal por gramo y se encuentran en los alimentos siguientes:

- Contenido elevado de almidón: los cereales y productos de cereales, las raíces feculentas y tubérculos.
- Con gran contenido de azúcares simples como la miel, la sacarosa, confituras, almíbar y preparaciones que la utilizan como ingrediente principal. Alimentos grasos Constituyen la principal reserva energética del organismo. Utilizan vías metabólicas alternativas. Tienen un equivalente de calorimétrico de 9 kcal/gramo:
 - De origen animal: manteca de cerdo, mantequilla, quesos, tocino, bacón, sebo de res y de carnero entre otros.

- De origen vegetal: aceites vegetales de todas clases (maní, soya, girasol, oliva, palma, maíz, canola, colza y mezclas de ellos.)
2. **Constructores o Reparadores:** Su función es construir o reparar células y tejidos, e integrarse a los sistemas enzimáticos y hormonales. Por ejemplo, durante el crecimiento y desarrollo, el embarazo, la lactancia, la reparación de tejidos en heridas, quemaduras o en la reposición normal. El nutriente principal es la proteína y sus aminoácidos constituyentes, que puede ser de origen animal o vegetal. Constituyen una reserva energética de tercer orden, pues sus cadenas laterales guardan analogías estructurales con los glúcidos y grasas, pero en esas condiciones su conversión en ATP implica la pérdida de una estructura y una función biológica. Los alimentos a los cuales se les adjudica fundamentalmente esta función por su elevado contenido de proteínas son: De origen animal: Leche y productos lácteos (excepto el queso crema y la mantequilla), huevos y las carnes (res, cerdo, carnero, conejo, aves, pescado). De origen vegetal: Leguminosas y frutos secos.
 3. **Reguladores:** Su función es la de actuar como catalizadores en el metabolismo de las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono. Los nutrientes principales son las vitaminas, minerales y los oligoelementos o elementos traza. Los alimentos que básicamente los contienen son las frutas, los vegetales u hortalizas.

Nutrientes

Son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente. Al respecto, Martínez y Pedrón. (2016). Exponen que: Los nutrientes proporcionados por los alimentos, cumplen funciones de carácter específico como energética, (balance térmico, actividad física, metabolismo), estructural (formación, reparación, reposición de tejidos), reguladora de la nutrición (aporte de

elementos indispensables para regular el funcionamiento de los procesos orgánicos); y funciones de carácter no específico como la de aumentar las defensas naturales del organismo frente a diversos agentes infecciosos. Pág. 7. Los nutrientes aportan a nuestro organismo la energía necesaria para que este realice los procesos de desarrollo y crecimiento.

Entonces un cuerpo que se está desarrollando necesita ampliamente la nutrición que no es otra cosa que un proceso mediante el cual los seres vivos incorporan nutrimentos a su organismo, proporcionando la materia y la energía suficiente para cumplir funciones vitales. En el proceso de nutrición participan procesos tales como, la digestión, la absorción y el metabolismo, entre otros.

Para que sirven los nutrientes:

1. **Las Proteínas:** forman parte de todos los tejidos del cuerpo (músculos, sangre, piel, pelo, huesos), siendo esenciales para su crecimiento y manutención, ayudan a formar defensas contra las enfermedades.
2. **Los lípidos:** aportan los ácidos grasos esenciales para el crecimiento y manutención de los tejidos corporales. Sirven además de transporte a las vitaminas liposolubles A, D, E y K.
3. **Frutas:** Poseen vitaminas y minerales. Las frutas enteras proveen una mayor fuente de fibra y contienen menos azúcar que los jugos. **La vitamina A o retinol:** es necesaria para el crecimiento, mantener la visión normal, favorecer la resistencia a infecciones y mantener sanas la piel, pelo, uñas y mucosas.
La vitamina C: es importante para mantener en buen estado los vasos sanguíneos, evitar hemorragias y favorecer la cicatrización de heridas. Es esencial en la formación del colágeno, proteína que ayuda a mantener las estructuras corporales; favorece la absorción del hierro de los alimentos de origen vegetal y refuerza los mecanismos de defensa del organismo.

El hierro: es muy importante para la formación de la sangre y transportar el oxígeno a las células. El yodo es muy importante para el funcionamiento y el mantenimiento de la temperatura del cuerpo. Su deficiencia en la dieta puede conducir a la aparición del bocio en adultos y puede impedir un desarrollo mental adecuado en los niños.

El calcio: es esencial para construir y mantener huesos y dientes sanos. Interviene en la contracción muscular y en la coagulación de la sangre.

4. **El agua:** interviene en la mayoría de los procesos fisiológicos. Es necesaria para transportar los nutrientes a las células, eliminar los productos de desecho y mantener la temperatura corporal. Se necesita en cantidades mayores que otros nutrientes. El adulto necesita 2 a 2,5 litros y el niño aproximadamente 1,5 litros diariamente. Se muere mucho más rápidamente por falta de agua que por falta de alimentos.
5. **La Leche y sus derivados:** La leche y sus derivados son esenciales para el crecimiento y el desarrollo de huesos. Se recomienda elegir productos sin grasa o con bajo contenido de grasa. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación Roma (1995)

Alimentación

Para Pérez y Zamora (2012) consiste en “la búsqueda y selección de una serie de productos naturales o transformados (alimentos), procedentes del medio externo que aportan los elementos necesarios para el funcionamiento normal del organismo” Pág. 30. Una buena alimentación debe aportar todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Alimentación Balanceada

Una alimentación balanceada consiste en: consumir alimentos variados todos los días como: lácteos y sus derivados, verduras, frutas, cereales y productos cárnicos, es la mejor receta para gozar de buena salud. El organismo requiere de todos los grupos de alimentos para mantenerse sano, cada uno aporta diferentes tipos de nutrientes, por lo que es necesario conocer qué cantidades se debe consumir de cada alimento. (2016). Pág 57

Principios de una Dieta Balanceada

1. La alimentación debe ser suficiente en cantidad de alimentos para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del organismo y cubrir todos sus requerimientos según edad, sexo, talla, peso, actividad física.
 2. Debe ser completa; es decir, debe contener todos los nutrientes para ofrecer al ser humano todas las sustancias que integran sus tejidos: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.
 3. Los alimentos deben guardar una proporción apropiada entre sí; es decir, que deben aportar las cantidades de nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo.
 4. Los alimentos deben ser adecuados a las condiciones fisiológicas de cada individuo, según su edad y la actividad física que realiza. Inocua: que su consumo no implique riesgos, que no haga daño.
 5. El alimento debe estar higiénicamente preparado y libre de contaminantes químicos, bacteriológicos y físicos. Se debe procurar que la dieta sea atractiva y variada; que estimule los sentidos y que evite la monotonía, incluyendo diferentes alimentos en cada comida.
- Lámina Educativa "Las 5 Claves para Mantener los Alimentos Seguros. Secretaría de Salud. OMS/OPS/INCAP.

Para que una Alimentación sea sana debe tener estas características:

- Incluir diariamente alimentos de cada grupo en cada tiempo de comida.
- Variar en cada comida los alimentos que provienen de un mismo grupo.
- Practicar medidas de higiene general en la preparación y en el consumo de los alimentos.

Importancia de la Alimentación

Alimentación del Preescolar

Dentro de este grupo resaltan los menores de 4 años, porque son de mayor riesgo nutricional debido a su mayor requerimiento energético y a la limitada capacidad del estómago para consumir los alimentos que necesita en 3 o 4 tiempos de comida. A esta edad, los niños están incorporando nuevos alimentos a su dieta, lo que implica conocer nuevos sabores, texturas, colores. Estas experiencias generan sensaciones de agrado o de rechazo lo que influye directamente en el patrón alimentario que se adquiera. Por esta razón se afirma que en la etapa preescolar se consolidan los hábitos. OMS/OPS/INCAP. (S. F) Pág. 86

Cuadro Nº 1

Raciones recomendadas para Preescolar

ALIMENTOS	CANTIDAD	FRECUENCIA
Cereal (arroz, pastas)	1 taza	Diaria
Maíz o tortillas	1 ½ unidades	Diaria/por tiempo de comida
Pan	3 unidades	
Frijoles	1 ½ cucharón	Diaria
Papas, (o yuca, camote, malanga, ñame)	1 unidad o trozo pequeño	Diaria
Verduras	2 porciones pequeñas	Diaria

frutas	2 unidades pequeñas	Diaria
Leche o Derivados	3 tazas	Diaria
Queso	1 trozo pequeño	Diario
huevo	1 unidad	Diario o mínimo 3 veces por semana
Carnes, pescado y mariscos	1 trozo pequeño (2 onzas)	Diario o mínimo 3 veces por semana
Azúcar	5 cucharaditas	Diaria
Aceite o grasa	3 cucharaditas	Diaria

Alimentación del Escolar.

Grupo de niños y niñas entre los 6 y 12 años El escolar tiene una velocidad de crecimiento más lenta, su estómago le permite comer mayor cantidad de alimentos y sus hábitos alimentarios ya están formados e integrados a la dieta familiar. A esta edad el niño ocupa una parte importante de su tiempo en la escuela, compartiendo con otros niños y ha adquirido bastante independencia. Esta mayor independencia y la influencia de los medios de comunicación o de sus compañeros, con frecuencia les hacen tomar decisiones equivocadas respecto a los alimentos que deben comer. OMS/OPS/INCAP. (S. F) Pág. 87

Cuadro N° 2

Raciones recomendadas para Escolar

ALIMENTOS	CANTIDAD	FRECUENCIA
Cereal (arroz, pastas)	1 taza	Diaria
Maíz o tortillas	2 unidades	Diaria/por tiempo de comida
Pan	6 unidades	
Frijoles	½ cucharón	Diaria
Papas, (o yuca,	1 unidad mediana	Diaria

camote, malanga, ñame		Diaria
Verduras	2 porciones medianas	Diaria
frutas	2 unidades medianas	Diaria
Leche o Derivados	3 tazas	Diaria
Queso	1 trozo (1 onza)	Diario
huevo	1 unidad	Diario o mínimo 3 veces por semana
Carnes, pescado y mariscos	1 trozo mediano (2 a 2 ½ onzas)	Diario o mínimo 3 veces por semana
Azúcar	6 cucharaditas	Diaria
Aceite o grasa	4 cucharaditas	Diaria

Consecuencias de una mala Alimentación

Las enfermedades producidas por exceso o carencia de alimentos están asociadas al desconocimiento en cuanto a la forma de alimentarse que tienen las culturas, esto debido a su ubicación geográfica a su desarrollo o industrialización, su religión, estilos de vida y sus costumbres alimenticias.

García, Núñez y Gámez (2015) explican que la alimentación saludable “constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida. La dieta inadecuada es uno de los principales factores de riesgo de aparición de las principales enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes mellitus”.

La mala nutrición, en cualquiera de sus formas, presenta riesgos considerables para la salud humana. La desnutrición contribuye a cerca de un tercio de todas las muertes infantiles. Las crecientes tasas de sobrepeso y obesidad en todo el mundo están asociadas a un aumento en las ENT. Es

por ello que se realiza una posible clasificación de enfermedades a causa de una mala nutrición:

1. **La desnutrición:** es una deficiencia en la ingesta de calorías y proteínas, la cual especialmente si es crónica, dificulta la salud y puede llevar a problemas en el desarrollo físico o intelectual que se pueden manifestar en diferentes problemas en los niños uno de ellos en el déficit atencional al momento de recibir clases, ya sea causando en el niño la falta de interés por las clases y en muchos casos sueño al momento de asistir a clases. En una conferencia brindada por la (FAO, Seguridad Alimentaria . 2009). Dice que la desnutrición es el resultado físico del hambre, una enfermedad devastadora de dimensiones epidémicas, que padecen 52 millones de niños y niñas menores de cinco años en todo el mundo. Esto es el resultado de la escasez de alimentos o de una dieta inadecuada. La desnutrición causa la muerte al año de más de 3,1 millones de niños y niñas. Estas muertes podrían evitarse con un tratamiento nutricional adecuado. Pág. 21 Mercado y Araica (2016)
2. **La obesidad:** se produce cuando la ingesta es superior a las necesidades calóricas; si esta situación se prolonga en el tiempo, se origina un aumento del volumen y del peso, provocando en el individuo serios trastornos circulatorios, de esfuerzo, de movimiento, respiratorios y metabólicos.
3. **Osteoporosis:** enfermedad ósea metabólica que afecta a la columna vertebral, a la muñeca o a la cadera (fractura). Actualmente, en nuestro país, se ha detectado un aumento de personas afectadas, generalmente mujeres postmenopáusicas; aunque también afecta a hombres en menor proporción: 1 por cada 6 mujeres. Asimismo, afecta a ancianos en la proporción de 2 mujeres por cada hombre.

4. **Anorexia:** falta de apetito de origen psíquico o disfágico (dificultad en la deglución). Se diferencia la anorexia de la inapetencia por su carácter permanente. Su origen puede ser diverso, pero sus formas más importantes son: • Anorexia del enfermo digestivo grave. • Anorexia mental secundaria a trastornos intensos de la personalidad (psicóticos o neuróticos). • La anorexia infantil, que en la mayoría de los casos carece de importancia.
5. **Bulimia:** trastorno que produce una sensación anormalmente intensa de hambre. Esto hace que la persona afectada por ella coma sin medida, para posteriormente sentir náuseas que le producen el vómito.
6. **Enfermedad cardiaca arteriosclerótica y trombosis Coronaria:** esta enfermedad es una de las principales causas de muerte en los países industrializados y va en aumento en los países en desarrollo. Causado por malos hábitos alimentarios estrés tabaquismo y el sedentarismo. Se puede prevenir con una alimentación sana basada en muy pocas grasas saturadas y consumir mejor las poliinsaturadas, baja sal, evitar el cigarrillo, mantener un peso adecuado, consumir frutas y verduras preferiblemente antioxidantes como la Vitamina E y la C; y de forma balanceada granos y legumbres.
7. **Hipertensión:** es una enfermedad muy común en país industrializado y muy frecuente en personas mayores de 50 años. Está estrechamente relacionada con problemas cardiovasculares y cerebrovascular. Las causas pueden alto consumo de sal factores genéticos, alcoholismo o por obesidad. Diabetes Melitus: la enfermedad no tiene cura. Las personas con antecedentes familiares de diabetes son más propensos a adquirir la enfermedad, igualmente las personas obesas o personas con malos hábitos alimenticios como alto consumo de azúcares o carbohidratos y alcohol. La diabetes conlleva a complicaciones como pérdida de la vista, problemas

renales, impotencia sexual, mala circulación y enfermedades cardiacas.

Tercer Momento

Marco Metodológico

En el proceso de desarrollo de una investigación se debe tomar desde un enfoque dependiendo de la estrategia de la investigación para ello existen diversos tipos de estudios, pero en este en particular se inicia de la siguiente manera:

Morales (1999) citado por Hurtado (2000) indica que la metodología “constituye la medula del plan, es el proceso de descripción de las unidades de análisis, la técnica de observación y recolección de datos. Pág. 175. De allí, que este apartado es la columna vertebral del presente estudio, en el cual se va a describir el paso a paso de lo se piensa desarrollar.

Lo primero es conocer que es un paradigma según Vasilachis citado por Martínez Godínez (2013) nos muestra que son “...los marcos teórico-metodológicos utilizados por el investigador para interpretar los fenómenos sociales en el contexto de una determinada sociedad.” Pág. 01. Entonces, un paradigma son las diferentes teorías y metodologías que un investigador utiliza para analizar e interpretar en un contexto específico su sociedad o el grupo que desea abordar.

En el presente estudio, se tomara como bases el paradigma socio-crítico, el cual para Melero (2012) es una metodología en la que: “las personas son percibidas como sujetos activos capaces de pensar por sí mismos y de ser generadores de cambio, la Investigación participativa, se convierte en una alternativa metodológica, innovadora y capaz de generar profundos cambios a nivel social”. Pág. 334. Por lo cual es considerado por la investigadora como uno de los más relevantes en el estudio porque se puede interactuar con los participantes donde son ellos innovadores,

generadores de alternativas y que logrando un buen intercambio comunicativo se pueden solucionar problemas y por ende cambiar hábitos sociales.

En ese mismo sentido, Balestrini (2002) considera que los proyectos factibles “son aquellos proyectos o investigaciones que proponen la formulación de modelos, sistemas entre otros, que dan soluciones a una realidad real plantada, la cual sometida con anterioridad o estudios de las necesidades a satisfacer. Pág. 9

Hurtado (2008) explica que un proyecto factible consiste en “la elaboración de una propuesta, un plan, un programa o un modelo, como solución a un problema o necesidad de tipo práctico, ya sea de un grupo social, de una institución o de una región geográfica, en un área particular del conocimiento, a partir de un diagnóstico preciso de necesidades del momento, los procesos explicativos o generadores involucrados y de las tendencias futuras, es decir, con bases en el resultado de un proceso investigativo. Pág. 9

Con base a todo lo expuesto con anticipación se puede decir que la presente investigación es un proyecto factible por cuanto consiste en elaborar un plan de formación hacia los actores sociales para la elaboración de comidas alternativas en la Escuela Bolivariana M/J Clemente Rodríguez Pérez.

La población de un estudio está definida por una serie de características por lo tanto todo elemento que esté constituido bajo esas condiciones pasa a ser parte del universo, y este al ser tan extenso se toma en cuenta la muestra la cual, Sampieri, Fernández y Baptista (2014) aportan que: “En el proceso cualitativo, grupo de personas, eventos, sucesos, comunidades, etc., sobre el cual se habrán de recolectar los datos, sin que necesariamente sea estadísticamente representativo del universo o población que se estudia”. Pág. 384.

Tomando en cuenta que las investigaciones cualitativas tienen en consideración todos los actores sociales, en este caso en particular, la muestra está regida por V: 30 H: 17 T: 47 estudiantes, 03 docentes, -- representantes, 02 madres de la patria.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.

Técnicas: Son concebidas por Ramírez (2004) de la siguiente manera: "es un procedimiento más o menos estandarizados". Pág. 137. Las técnicas son los procedimientos en los cuales se basa un investigador para obtener de manera eficaz la información, iniciando desde la observación, hasta la comunicación con los involucrados a través de la entrevistas, encuestas, entre otros.

La Entrevista: es la forma de copilar información directamente de los participantes, dentro de ese marco, Sampieri, Fernández y Baptista (Ob. Cit.) la interpretan como:

Una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados). En la entrevista, a través de las preguntas y respuestas se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema. Pág. 403.

A través de la entrevista se logra una interacción con los participantes, esta debe ser de manera relajada para que el entrevistado este cómodo y pueda informar, no se sienta presionado, es muy importante que el moderador lleve la secuencia y no se salga del tema abordado.

Instrumentos de Recolección de Información:

Arias (2006) "son cualquier recurso, dispositivo o formato (en papel o digital), que se utiliza para obtener, registrar o almacenar información". Pág. 69. Los diarios de campo, las computadoras, grabadoras, celulares son los

recursos bajo los cuales el investigador hace uso para resguardar la información proporcionada por los actores involucrados.

Cuarto Momento

Análisis e Interpretación de la Información.

En esta fase de la investigación se presenta, el análisis y la interpretación de los datos obtenidos en el estudio con la aplicación de los encuentros y la observación a los participantes que busca como propósito general: Proponer un plan de formación hacia los actores sociales para la elaboración de comidas alternativas en la Escuela Bolivariana M/J Clemente Rodríguez Pérez.

El presente proyecto nace de la observación realizada por la investigadora en algunos niños de dicha institución donde se nota que son pocos los niños que llevan merienda para la escuela, el que lo hace lleva cambur o arepa. Además, se palpa que tienen hambre durante toda la actividad escolar, esto limita que se pueda realizar de manera correcta el proceso de aprendizaje.

La institución escogida se encuentra ubicada en el Sector "Aurita" de la Parroquia Guarico, Municipio Morán del estado Lara, es una Escuela que se rige bajo el plan de Educación Inicial y Primaria de tipo Nacional, en una zona rural, aunque ya se encuentra dividido de un Núcleo Escolar Rural NER 476 a nivel organizacional de Caracas lo conciben bajo esa forma.

Se cuenta con 02 salones de clases de los cuales un salón se encuentra dividido con el área de Educación Inicial, donde son impartidas las clases con grados fusionados por la poca matrícula, por 03 docentes, 01 directivo compartido para dos escuelas, 02 del personal obrero (aseadora y vigilante nocturno), 02 madres de la patria, bajo un horario desde 8:00 Am hasta las 1:00 Pm. Posee una batería de baños, un anexo que funciona como cocina

buscando su alimento en la cocina trasladándose hasta el salón con su servicio porque no se cuenta con un comedor.

Con referencia a lo administrativo, se tiene el Movimiento Bolivariano de la familia, el Consejo Educativo, la Organización de Bienestar Estudiantil. El directivo es la persona encargada de realizar todos los trámites pertinentes con los estudiantes (SIGE), Matriculas, Nominas.

Aunque, para nadie es un secreto que este programa de alimentación en Venezuela es deplorable ya que en el mismo solo se limitan a enviar granos (frijoles, lentejas, caraotas, arroz), pasta, harinas artesanales, aceites en ocasiones, ya no proporcionan vegetales, frutas, lácteos, carnes, pollos, huevos, raciones necesarias para la alimentación de los niños que se encuentran en pleno crecimiento.

En una indagación de la información la investigadora diseñó una encuesta a los padres para estudiar si la alimentación es balanceada en los hogares de los niños donde arrojó el siguiente resultado: Cuya pregunta es ¿Qué alimentos consumen en su casa? ¿Con que frecuencia lo hacen? Para lo que respondieron: Siempre comen lo mismo “Caraota, arroz, arepa, algunas veces pasta” “La sopa de auyama casi no les gusta” “en ocasiones arroz puro o solo arepa” “Muy rara la vez que comen carne, queso, huevo por su alto precio”

Con base a lo respondido, se procede a realizar algunas conversaciones con ciertas madres sobre la alimentación que le están dando a sus hijos(as) y han opinado que: *La situación del país está muy difícil para todos, la comida casi no hay y la que hay está muy costosa por lo que se hace difícil proporcionarle una alimentación balanceada* “*Algunas veces me da lástima porque siempre se le da lo mismo, y en pocas cantidades*”, “*No sé qué hacer, el dinero no me alcanza para más, de continuar así se enfermara*”.

Esta situación es alarmante ya que por ser una zona rural donde su principal fuente de trabajo es la actividad agrícola, en la que los insumos y agroquímicos se encuentra a precios super elevados han perdido gran parte

de sus siembras y la mayoría de trabajadores dependen de trabajar a otras personas porque son pequeños productores.

Quinto Momento

Conclusiones y Recomendaciones.

Conclusiones

Luego de la recolección de datos, el análisis y la interpretación de la misma se procede en realizar las conclusiones tomando en cuenta los objetivos específicos.

Con respecto al primer objetivo propuesto se tiene que por medio del diagnóstico realizado por la presente investigación de palpo la necesidad de formación que tienen los actores institucionales de la casa objeto de estudio en cuanto a cambiar el menú alimenticio que pueden ingerir los estudiantes para cambiar a una nueva alternativa de comida.

En cuanto, al segundo objetivo se procedió a elaborar un plan de formación sobre comida alternativa enfocado en los alimentos autóctonos para cambiar el menú de los niños y bien alimentados pueda desarrollarse las clases

Por su parte, el tercer objetivo es aplicar el plan de formación propuesto el mismo no se puede ejecutar debido a la situación pandémica que ha azotado a todo el mundo y desde marzo del 2020 las clases no son presenciales, aspecto negativo para el estudio, por lo tanto el cuarto objetivo no se logró ejecutar y por ende se desconoce el impacto.

Recomendaciones

Es importante implementar nuevas alternativas en las aulas de clases para mejorar la calidad educativa.

Darle seguimiento a este proyecto o similares son imprescindibles para mejorar la alimentación de los niños, la cual es fundamental para el desarrollo adecuado de los estudiantes.

Es relevante que las madres tengan la formación adecuada en comida alternativa para que cambien su sistema de alimentación en los hogares

Propuesta

Descripción del plan de acción.

Se procederá en planificar una serie de secciones dirigida a los actores institucionales con la intención de brindarles información necesaria sobre alimentación balanceada, que sea nutritiva y de forma alternativa tomando en cuenta los rubros autóctonos de la localidad.

Serán secciones de dos horas por día, en el cual se les indicaran distintos platillos que se realizan con los rubros escogidos: cambur, yuca, auyama, chayota, papás, lechoza, entre otros. Cómo es el proceso de preparación.

Son siete secciones en las cuales se trabajará con cada rubro y se les indicaran recetas tomando en cuenta los desayunos, almuerzos, jugos, atoles y meriendas.

Análisis de viabilidad y factibilidad

La viabilidad establece el grado de compromiso y disposición de los participantes (públicos o privados) para con el logro del propósito de la investigación. Mientras que la factibilidad tiene que, principalmente, ver con la capacidad, la logística y los recursos para llevar a cabo el estudio. Camirra, y Cartaya, (2009). Pág. 22. De allí, que este estudio es el que dirige el enfoque del proyecto pues analiza si se logra

realizar o se fracasa, en el se deben tomar en cuenta unas características prácticas como lo essi es rentable, si es factible económicamente.

En continuidad, la revista Sapiens (2002) expone que la viabilidad “Se refiere a la disponibilidad de recursos humanos, infraestructura, económico, material, equipos para su funcionamiento” Pág. 15. De la cita anterior no es otra cosa más que conocer los recursos con que se cuentan para desarrollar un proyecto tomando por bases la toma de decisiones en cuanto a los recursos humanos, de infraestructura, el financiamiento.

Según Varela, “se entiende por Factibilidad las posibilidades que tiene de lograrse un determinado proyecto”. El estudio de factibilidad es el análisis que realiza una empresa para determinar si el negocio que se propone será bueno o malo, y cuáles serán las estrategias que se deben desarrollar para que sea exitoso. Blogspot (2017).

En cuanto, a la solución propuesta como viable y factible en el estudio es: Proponer un plan de formación hacia los actores sociales para la elaboración de comidas alternativas en la Escuela Bolivariana M/J Clemente Rodríguez Pérez.

Propósito: Elaborar un plan de formación hacia los actores sociales para la elaboración de comidas alternativas en la Escuela Bolivariana M/J Clemente Rodríguez Pérez.					
Objetivo	Contenido	Actividad	Recurso	Tiempo	Responsable
Conocer nuevas recetas de comida alternativa en la escuela	Conceptos y fundamentos empleados en el manejo de comidas alternativas	Iniciar una charla para dar inicio a la formación sobre comida alternativa tomando en cuenta los	Pizarras Cuaderno Lápiz Marcador	4 horas	Docente investigadora

		rubros autóctonos de la comunidad			
--	--	-----------------------------------	--	--	--

Menú para 15 días incluye solo desayuno y almuerzo

Día	Desayuno	Almuerzo
Lunes	Arepas, perico de chayota	Arroz, crema de auyama, vegetales, jugo de limón
Martes	Pescaditos de cambur, huevos	Pasta, caraotas, jugo de naranja
Miércoles	Atol de harina de cambur	Arroz, sopa de cambur con tortillas, jugo de lechosa
Jueves	Arepas, perico de auyama	Sopa de verduras, arroz, jugo de limón
Viernes	Atol de maiz	Pasta, quinchonchos, jugo de naranja
Lunes	Arepas dulces de yuca, queso	Pastel de vegetales con base de yuca, arroz, jugo de lechosa
Martes	Arepas, perico de papas	Puré de papas, arroz, sopa de verduras, jugo de naranja

Miércoles	Atol de harina de cambur	Sopa de cambur verde, arroz, carne de concha de plátano guisada. Jugo de lechosa
Jueves	Bollitos, perico de tomates	Pasta con caraoas, jugo de limón
Viernes	Pescaditos de ocumo chino, huevos revueltos	Arroz, vegetales, sopa de vegetales, jugo de lechosa

Referencias

Rafalli, S. (2018). Cáritas: No hay suficiente comida para todos. Documento en Línea. Disponible en: <https://www.elimpulso.com/2018/02/24/especial-caritas-no-suficiente-comida-todos/>

Encuesta sobre Condiciones de Vida en Venezuela (Encovi, 2017). Radiografía de la crisis venezolana. Universidad Católica Andrés Bello. Documento en Línea. Disponible en: <http://elucabista.com/2018/02/27/video-presentacion-resultados-encovi-2017/>

Lozada, M.(2016). Como Alimentarse en Tiempo de Crisis: Recetas Saludables frente a la escasez.

Massiah, M. (2017). Alimentación balanceada en tiempos de crisis. Publicado en el Impulso. com.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2014). Aprende cómo una buena alimentación puede mejorar tu salud. Departamentos y oficinas de la FAO

Centro de Atención Nutricional Infantil Antímamo (CANIA, 2017). Alternativas para una alimentación de calidad. Documento en Línea. Disponible en: <http://www.cania.org.ve/html/guiapractica.html>

Cervantes, D (2017). Alimentación en tiempos de crisis y escasez en Venezuela. Documento en Línea Disponible en: <https://steemit.com/cervantes/@darthnightog/alimentacion-en-tiempos-de-crisis-y-escasez-en-venezuela>

Vásquez, C. (2012). La Alimentación Escolar como Oportunidad de Aprendizaje infantil. Asistencia Técnica para la elaboración y validación de herramientas educativas con enfoque de seguridad alimentaria nutricional para instituciones educativas.

Hurtado, J. (2000). Metodología de la Investigación Holística. (3era Edición) Caracas, Venezuela: Sypal

Pérez, F. y Zamora, S. (2002). Nutrición y Alimentación Humana

Garcias, D. y Muñoz, J. (2016). Manual Educativo sobre Alimentación Balanceada dirigido a estudiantes de 2do año de la UE “Los Próceres” en Valencia Estado Carabobo”. Trabajo Especial de Grado. Universidad de

Carabobo. Facultad de Ciencias de la Educación. Bárbula, Venezuela. Recuperado en

Melero Aguilar, N. (2011/2012). *El paradigma crítico y los aportes de la investigación acción participativa en la transformación de la realidad social: un análisis desde las ciencias sociales*. Sevilla- España: Universidad de Sevilla © secretariado de publicaciones universidad de Sevilla.

Martínez Godínez, V. (2013). *Paradigmas de investigación. Manual multimedia para el desarrollo de trabajos de investigación. Una visión desde la epistemología dialéctico crítica*. [Documento en Línea.] Consultado el 15 de agosto del 2018 en: <http://mriuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/handle/123456789/1673/NMartinez.pdf?sequence=1>

Sampieri, Fernández y Baptista. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta Ed.). México: Mc Graw-Hill Education

Ramírez, T. (2004). *Como hacer un Proyecto de Investigación: Guía Práctica*. (2da Ed.). Caracas, Venezuela: Panapo

Arias, F. (2006). *El Proyecto de Investigación: Introducción a la metodología científica*. (5ta ed.). Caracas, Venezuela: Episteme.

García, Núñez y Gámez. (2015). Centro de Rehabilitación Integral CEDESA. La Habana, Cuba. Disponible en <http://acm161e.pdf>

OMS/OPS/INCAP. (S. F). Lámina Educativa “Las 5 Claves para Mantener los Alimentos Seguros. Secretaría de Salud. OMS/OPS/INCAP. Guía Metodologica para la enseñanza de la alimentación y nutrición.

MARTÍNEZ, A. y PEDRÓN, C. (2016). Conceptos Basicos en Alimentación. Nutrica. Advanced Medical Nutrition. España

Mercado, A. y Araica, B. (2016). Seguridad alimentaria y nutricional. UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA, MANAGUA. disponible en: <http://mal%20nutrici%C3%B3n.pdf>

Gómez, y Montero (2016). MATERIAL EDUCATIVO: ALIMENTACIÓN BALANCEADA PARA LOGRAR UNA BUENA SALUD

[http://05-TRABAJO%20DE%20GRADOG%C3%93MEZ%20%20Y%20MONTERO%V ERSI%C3%93N%20DEFINITIVA%20\(13-04-2016\).pdf](http://05-TRABAJO%20DE%20GRADOG%C3%93MEZ%20%20Y%20MONTERO%V ERSI%C3%93N%20DEFINITIVA%20(13-04-2016).pdf)

Maestrante: Rosnelly Landaeta

C.I: 16.060.934