

“Enfoque crítico reflexivo, una oportunidad de aprendizaje  
para una alimentación saludable”

Experiencia de la IES G.U.E. “San Carlos”

UGEL Puno



PERÚ

Ministerio  
de Educación







CEBOLAS

TUPAC KATIPACI

CHAIRO

FIAMBRADA

## Experiencia: Por una cultura de alimentación saludable

**Lic. Juan Rudy Arnéz Jaén**

Director Regional de Educación Puno

**Mg. Dionicio Raúl Quispe Condori**

Director de Gestión Pedagógica

**Ing. René de la Cruz Centellas**

Director de Gestión Institucional

**Ing. Efraín Quenta Nina**

Jefe de la Oficina de Administración

**Lic. Milagros Álvarez Ávalos**

Gestora Regional del Programa Estratégico Logros de Aprendizajes PELA

**Autores de la experiencia y sistematización: Experiencia de la IES G.U.E. San Carlos - UGEL Puno - 2017**

- Juan Enrique Condori Machaca
- Graciela Mamani Mandamientos
- Alfonso Policarpo Lope Choque
- Eugenia Salamanca Paredes

**Asesoría técnica y acompañamiento:**

**Fondo Nacional de Desarrollo de la Educación Peruana - FONDEP**

**Monitoreo y acompañamiento**

- Gervacia Cristina Alanguía Collatupa
- Mary Rosa América Vilca Condori
- Roxana Zoila Arroyo Apaza

**Revisión de Texto:** Hugo Supo Tipula

**Dirección Regional de Educación Puno**

**Dirección:** Jr. Bustamante Dueñas 881 Urb. II Etapa Chanu Chanu Puno.

**Teléfono:** (51) 366170 - 357005

**E-Mail:** yachay@drepuno.gob.pe

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2018-00247

Impreso en: Innova Impresiones de: Marina Ttito Yapu

Dirección: Jr. Moquegua 360- B Puno

Puno Perú

Noviembre - 2017.

# Índice

Presentación  
Introducción

## Contenido

<b>I. CONTEXTO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA</b> .....	9
<b>II. METODOLOGÍA DE LA SISTEMATIZACIÓN</b> .....	11
2.1 Corazón y ejes de la experiencia.....	12
2.2 Objetivos.....	13
2.3 Metodología de la sistematización.....	14
<b>III. APROXIMACIÓN CONCEPTUAL</b> .....	16
<b>IV. PROPUESTA DE LA EXPERIENCIA</b> .....	18
4.1 Antecedentes de la experiencia.....	19
4.2 Diagnóstico .....	20
4.3 Planteamiento de la propuesta.....	21
4.4 Estrategias de la experiencia.....	22
<b>V. LECCIONES APRENDIDAS</b> .....	26
<b>RESULTADOS</b> .....	32
<b>LOGROS</b> .....	23
<b>CONCLUSIONES</b> .....	34
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	35
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	37
<b>ANEXOS</b> .....	38

## Presentación

Es posible que todos hayamos escuchado alguna vez la frase somos lo que comemos. Y cuando la oímos, por lo regular pensamos en la relación entre alimentación y salud. Esta es, desde luego, una asociación bastante lógica, pues efectivamente nuestra salud y bienestar, y la propia continuación de la vida, dependen en gran medida y a un nivel básico de los alimentos que ingerimos. No obstante, aquella frase admite también otro sentido, que no excluye al anterior: somos lo que comemos puede remitir también a nuestra identidad. Es decir, comemos lo nuestro, lo que nuestra tierra produce y, al hacerlo, nos mantenemos fuertes y saludables.

En cualquier caso, el solo hecho de reconocer la importancia de la salud, la alimentación y la identidad implica un ejercicio reflexivo y crítico sobre lo que consumimos y sobre cómo lo hacemos. Pero esto, que parece de sentido común, no resulta tan sencillo en un mundo contemporáneo que nos coloca frente a una vorágine de mensajes y ofertas de consumo, y que define una muy desigual relación entre, por un lado, las grandes industrias de alimentos (saludables o no), con sus sofisticados aparatos mediáticos y de persuasión masiva, y por otro lado la población en general y los niños y jóvenes en particular, que solo pueden sopesar la calidad y salubridad de lo que consumen si cuentan con criterios de evaluación apropiados, lo que lamentablemente no siempre ocurre. De ahí la importancia de la escuela y su rol educativo en estos temas.

Dado este panorama, reconocemos y elogiamos el proyecto de innovación que presentamos en este documento, que ofrece la sistematización de la experiencia educativa denominada Por una cultura de alimentación saludable, desarrollada y sistematizada por docentes de Ciencia, Tecnología y Ambiente de la Gran Unidad Escolar San Carlos de Puno, con el apoyo y acompañamiento del Fondo Nacional de Desarrollo de la Educación Peruana - FONDEP.

A nuestro juicio, la relevancia de esta experiencia reside en que no se limita a brindar a los estudiantes solo una serie de contenidos sobre alimentación y salud, sino que incide sobre todo en la búsqueda de una mirada crítica y reflexiva en los estudiantes, apuntando al desarrollo de habilidades para la evaluación autónoma de los alimentos que consumen. Pero además, la iniciativa involucra un conjunto de otras dimensiones: el fortalecimiento de la identidad a través del conocimiento y la valoración del consumo de los productos alimenticios de la propia región; la participación de los padres de familia en el cambio cultural; el fortalecimiento de los lazos afectivos, de compañerismo y de reciprocidad al compartir los alimentos; y la reforma institucional para el expendio de alimentos saludables en el entorno escolar.

Estos y otros elementos de la experiencia nos llevan a saludar y felicitar el esfuerzo desplegado en la iniciativa, de la que por supuesto esperamos que continúe y crezca, pero que además sirva de ejemplo e inspiración para el trabajo de otros docentes y otras escuelas de Puno y del país.

# Presentación

El proceso educativo es un complejo sistema de participación y creación constante; contrario a lo que se ha podido pensar en décadas anteriores al nuevo siglo, la educación no solo compete al maestro y su estudiante, sino a la comunidad entera, pasando por el sistema administrativo, de servicio, padres de familia, autoridades, medios de comunicación, entidades gubernamentales y no gubernamentales, entre otros.

Asimismo, cuando hablamos de educación no nos referimos a la clásica idea donde el docente hacía uso de la palabra frente a sus estudiantes, contando una suerte de verdad absoluta. Los nuevos procesos, implican más bien, mayor participación, constante retroalimentación, investigación, creatividad; es decir un verdadero proceso de enseñanza - aprendizaje.

Y son los maestros de hoy quienes lideran esta tarea, quienes motivados por sus autoridades, estudiantes y padres de familia, han emprendido formas muy creativas de contribuir a la mejora de la educación, formas que presentamos en una serie de experiencias pedagógicas, sistematizadas por sus propios realizadores, con la esperanza de hacer sostenible esas propuestas y proyectarlas a la gran comunidad puneña y peruana.

La siguiente experiencia lleva por título: Por una cultura de alimentación saludable. Se trata de un enfoque crítico reflexivo, para buscar una oportunidad de aprendizaje y una alimentación saludable en la IES G.U.E. San Carlos de Puno.

**Lic. Juan Rudy Arnéz Jaén**  
**Director Regional de Educación Puno**

---

## Introducción

Es común observar que los estudiantes, durante las horas de receso, consuman alimentos adquiridos del quiosco escolar; notándose alumnos con distintos hábitos alimenticios, la mayoría con inclinaciones al consumo de alimentos no saludables, como hamburguesas, salchipapas, gaseosas, galletas con alto porcentaje de azúcar y otros conocidos como comida chatarra. Ello nos permitió plantear algunas hipótesis como: los estudiantes no diferencian alimentos saludables de no saludables, desconocen el valor nutricional de los alimentos y los efectos negativos en su desarrollo físico y mental (aprendizaje) y no eligen alimentos de manera crítica.

Con estas premisas y los antecedentes descritos se empezó a elaborar un diagnóstico. Se aplicó una encuesta de diagnóstico dirigida a estudiantes y padres de familia, con la finalidad de conocer los hábitos alimenticios y -a partir de ello- buscar cambios de actitud, involucrando a las madres de familia, tutores, docentes y estudiantes. Para tal efecto, se planificaron estrategias y actividades pedagógicas como el consumo y compartir de alimentos, y el desarrollo de sesiones de aprendizaje para fortalecer competencias y capacidades relacionadas a la actitud crítica y reflexiva. Asimismo, se buscó el apoyo de nutricionistas del Ministerio de Salud (MINSA, Hospital Metropolitano), del MNB Puno y de la Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad Nacional del Altiplano Puno. Las actividades para estudiantes y madres de familia estuvieron centradas en la revaloración del consumo de alimentos de nuestra región, el conocimiento del valor nutritivo de los alimentos y las consecuencias de una alimentación no saludable. Los docentes, por su parte, desarrollaron sesiones de aprendizaje relacionadas con la alimentación saludable, destacando las sesiones experimentales en base a casuística.

Como fruto de la práctica se logró internalizar y practicar hábitos de alimentación saludable y fortalecer la actitud crítica reflexiva; esto gracias al consumo y compartir de alimentos en forma individual y grupal, al desarrollo de sesiones de aprendizaje y al conocimiento de la composición nutricional de los alimentos.



**GUE**  
**ES**

PLANTEL BOLIVARIANO Y EMBLEMÁTICO  
 GRAN UNIDAD ESCOLAR  
 "San Carlos" Puno  
 2015

**PROYECTO DE IN**  
**"POR UNA CULT**  
**ALIMENTACIÓN SA**  
 R.D. N° 3205 - UGEL PUNO

**EL COMER SALUDABLE PUEDE TRANSFORMAR:**  
 • UNA DIETA MAS NUTRITIVA Y ALTA EN MOVILIDAD, VITAMINAS Y MINERALES  
 • MEJORA LA CONCENTRACION Y APRENDIZAJE EN LA ESCUELA  
 • MAYOR FUERZA Y RESISTENCIA EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS  
 • NIVELES DE COLESTEROL MAS BAJOS  
 • UN PESO MAS SALUDABLE

**¡CUIDA TU SALUD  
 NO CONSUMAS...**

**"COMER ES UNA NECESIDAD, PERO COMER SALUDABLE ES INTELIGENTE"** **"EVITA LOS MALOS HABITOS"**

**I. Contexto de la  
 Institución Educativa**

La Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos , se encuentra ubicada en el cercado de la capital de la Región Puno. Este plantel bolivariano y emblemático, fue fundada por el libertador Don Simón José Antonio de la Santísima Trinidad Bolívar y Palacios, con el Decreto Supremo N° 025 del 7 de agosto de 1825, como Colegio de Ciencias y Artes, luego denominado Colegio de Ciencias Matemáticas. En 1953, mediante Resolución Ministerial N° 578, el Colegio es elevado a la categoría de Gran Unidad Escolar San Carlos. Esto ocurrió durante el Gobierno de Manuel A. Odría y bajo la Nueva Política Educativa planteada por ese entonces. En 1934, el director Neftalí Zavala del Valle estableció el lema: Todo Carolino es un Caballero.

Actualmente, la Institución Educativa es calificada como Institución Emblemática y según las políticas educativas de los gobiernos se ha construido su nueva infraestructura.

Asimismo, tiene como visión al 2021 Convertirse en una institución líder y acreditada que desarrolla en los estudiantes aprendizajes holísticos acordes al avance de la ciencia y tecnología, con identidad y valores, en un entorno proactivo, asertivo, investigador, en armonía con el medio ambiente y en diversos contextos con calidad (PEI. 2017).

## 1.1 Aspectos socioeducativos

La IES Gran Unidad Escolar San Carlos, tiene gran demanda de atención de estudiantes; funciona como complejo educativo, ya que cuenta con el nivel inicial, primario, secundario y Educación Básica Alternativa.

Alberga a estudiantes de todos los niveles socioeducativos y culturales. En el nivel secundario, existe aproximadamente 1800 estudiantes distribuidos en dos turnos; 30% de ellos provienen de la periferia de la ciudad de Puno y de zonas rurales de los distritos de Chucuito, Laraqueri, Atuncolla, Paucarcolla, Platería y Ácora, que se ubican a distancias de 15 a 25 Km., respecto a la Institución Educativa. Debido a estas distancias, muchos estudiantes salen de sus hogares sin tomar sus alimentos; y una vez que llegan a la ciudad de Puno, compran jugo de quinua o gaseosas. Otros estudiantes ingresan a las aulas con jugos de quinua, que son consumidos durante el desarrollo de las sesiones de aprendizaje. Esta situación se complica más aún cuando llegan estudiantes sin consumir ningún alimento, observándose entonces algunos malestares en la salud como la fatiga o déficit en la atención, todo lo cual afecta en el rendimiento escolar.



## II. Metodología de la sistematización

## 2.1 Corazón y ejes de la experiencia

### 2.1.1 Corazón

La promoción de la alimentación saludable en los estudiantes, desde el enfoque de indagación e investigación para fortalecer las competencias de autonomía y actitud crítica reflexiva en los estudiantes.

Los hábitos y estilos de alimentación en los estudiantes de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos han sido formados e influidos por situaciones sociales y culturales, con patrones que consideran a la alimentación como un acto de comer, sin conocer el para qué y por qué uno debe alimentarse, ya que la alimentación como hecho social es complejo. Razones que permiten plantear este enfoque crítico reflexivo a partir de la práctica del consumo de alimentos saludables, en donde los estudiantes fortalezcan sus capacidades como:

- Sujetos críticos y reflexivos con autonomía.
- Propugnen un cambio radical de los hábitos y estilos de alimentación.
- Manifiesten sus competencias y capacidades crítico reflexivas para una práctica de alimentación saludable dentro de la sociedad.
- Capaz de propender con su práctica alimentaria en el tiempo, y;

- Fortalezcan la actitud crítica reflexiva a través del consumo y compartir de alimentos saludables.

### 2.1.2 Ejes temáticos:

#### a) Actitud crítica frente a la alimentación saludable.

Una alimentación saludable es aquella que nos hace sentir bien, no solo físicamente, también emocionalmente. Permite un momento placentero de encuentro con otra persona, de intercambio de afectos, de expresión de conflictos de aprendizaje (Raquel, Saks y Schwartzan, 2001:59). Aquí los hábitos familiares, los comedores, los escolares, la influencia de las modas y la publicidad son algunos de los factores que condicionan las conductas alimentarias en la edad adulta; de ahí la importancia de desarrollar en la escuela proyectos y programas orientados a la adquisición de hábitos de alimentación más saludables; y es también ahí donde radica la importancia de saber alimentarse saludablemente; alimentación que nos nutra y nos dé energía necesaria para los aprendizajes, ya que el cerebro está formado por neuronas que se comunican entre sí a través de sustancias químicas llamadas neurotransmisores. El aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro: requiere un nivel de

concentración y estado de alerta para poder captar la información del medio, analizarla y almacenarla para su uso cuando sea necesario.

#### **b) La interacción del aprendizaje y la alimentación**

Diversos estudios señalan que el logro de los aprendizajes está relacionado con la nutrición de los estudiantes. Tal como plantea Jensen (2004) la alimentación debe aportar los nutrientes necesarios para el aprendizaje, como vitaminas y suplementos de minerales. La deshidratación también es un problema; cuando se reduce el porcentaje de agua en la sangre, la concentración sanguínea de sal es mayor, lo que aumenta la presión sanguínea y el estrés, generando impedimentos para el aprendizaje (Jensen, 2004:45 - 46).

Por esa razón, es de primordial importancia considerar la articulación entre los aprendizajes y la alimentación, existe una relación intrínseca, como nos recuerda Lavados (2012). El cerebro no es un eficaz productor de energía, pero constituye el 2% del peso humano, y consume un 20% de la energía disponible en la sangre, glucosa y oxígeno, que llegan a través del sistema circulatorio (Lavados, 2012:27).

#### **c) El enfoque crítico reflexivo y el estudiante**

Mediante la indagación sobre los alimentos saludables y las diversas actividades en relación al enfoque crítico reflexivo, los estudiantes adquieren progresivamente, mayor responsabilidad sobre los alimentos que consumen. Este proceso es acompañado por los docentes, donde se estimula que individual o colectivamente los estudiantes puedan asumir una postura frente a la comida y de su entorno.

Pero como señala Rodríguez (2000), para ello se necesita que los estudiantes alcancen habilidades para el diálogo. Necesitan aprender cómo escuchar y atender críticamente. El maestro modela continuamente la escucha crítico-reflexiva de manera activa al solicitar de quien está hablando argumentos, evidencias y planteándoles preguntas perspicaces.

## **2.2 Objetivos**

### **2.2.1 General:**

Conocer la relación de la práctica de la alimentación saludable y el fortalecimiento de la actitud crítica reflexiva en los estudiantes.

### **2.2.2 Específicos:**

- Determinar aspectos importantes que permitieron observar el cambio hacia una actitud crítica reflexiva en los estudiantes.

- Conocer los cambios de actitud entre los estudiantes a partir del consumo y compartir de alimentos.

### 2.3 Metodología de la sistematización

Con el propósito de interpretar la experiencia, los resultados y los logros, es necesario sistematizar y construir las lecciones aprendidas a partir de ello, existen los siguientes momentos que consisten en:

#### a) Reflexión de la experiencia:

Con la participación del FONDEP y la DRE Puno se pudo recibir información acerca de la sistematización de experiencias. Se destacó el aprendizaje logrado por los estudiantes a través de distintas experiencias y prácticas desarrolladas por los docentes. A través de una lluvia de ideas, el equipo docente planteó interrogantes sobre qué sistematizar: el cambio de hábitos de alimentación, la revaloración de los alimentos de la región, el conocimiento sobre los efectos de la comida chatarra, entre otros. Luego de evaluar diversas propuestas se determinó sistematizar el cambio de actitud crítica y reflexiva de los estudiantes en el consumo de alimentos. Posteriormente, se logró establecer el corazón de la experiencia y el plan de sistematización.

#### b) Recojo de información:

Una vez identificado el corazón de la experiencia, se pensó en las estrategias para el recojo de información, consistentes en la elaboración y aplicación de instrumentos. Para ello se han elaborado diversos instrumentos (encuestas, fichas de observación, lista de cotejo y ficha de entrevista) para su aplicación a los estudiantes, docentes, madres y padres de familia, auxiliares de educación, entre otros. Estos instrumentos se utilizaron durante las horas de receso, al final de las actividades de consumo y compartir. Los resultados de la tabulación de datos permitieron determinar los logros y algunas debilidades.

#### c) Trabajo individual:

A partir de las reflexiones realizadas se distribuyeron responsabilidades consistentes en:

- Tabulación de los resultados obtenidos a través de los instrumentos aplicados.
- Interpretación de los resultados.
- Revisión bibliográfica para sustentar el marco conceptual y los ejes temáticos.
- Formulación de las lecciones aprendidas.
- Selección de evidencias como muestra de la ejecución del proyecto.

**d) Trabajo en equipo:**

- Realizada con la finalidad de tomar decisiones para iniciar la redacción de la sistematización.
- Establecer los resultados y logros de la experiencia.
- Análisis y priorización de ejes temáticos, lecciones aprendidas, resultados, logros alcanzados y formulación de conclusiones.

- Lectura y corrección del borrador de la sistematización.

**e) Consolidación de la sistematización:**

Se realiza para revisar:

- La coherencia entre el objetivo de la sistematización, los resultados y logros.
- La redacción gramatical y ortográfica de la sistematización, y;
- Validación de la sistematización.



Metodología seguida para la sistematización.



### III. Aproximación conceptual

## Alimentación saludable

La alimentación podría definirse como la ingesta de alimentos, es decir, un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de productos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar todas las actividades necesarias del día a día (Significados, 2017) . Quiere decir que el acto de alimentarse no es solo para saciar el apetito, sino proporcionar al organismo lo necesario. Sin embargo, la alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua. <sup>1</sup>

### Actitud crítica:

La actitud crítica analiza lo verdadero de lo falso y encuentra los posibles errores, esta no permite aceptar ningún otro conocimiento que previamente no sea analizado para asegurarse que los conocimientos adquiridos sean puramente válidos. El estudiante, a partir de los conocimientos adquiridos, es capaz de manifestar una actitud crítica reflexiva a través de argumentos válidos y fundamentados, mas no en prejuicios.

---

<sup>1</sup> Pequeña Guía de alimentación saludable - Infinito.  
[www.infinito.org.ar/prevencion/alimentacion\\_saludable.htm](http://www.infinito.org.ar/prevencion/alimentacion_saludable.htm)

## Pensamiento crítico

Es un proceso, cuya finalidad es analizar, entender o evaluar la manera en la que se organizan los conocimientos para interpretar y representar el mundo y, en particular, las opiniones o afirmaciones que en la vida cotidiana se suelen aceptar como verdaderas. Permite utilizar el conocimiento y la inteligencia para llegar de forma efectiva, a la postura más razonable y justificada sobre un tema o situación real. Lo que significa tener decisión propia respecto a lo que se considere verdadero o falso, aceptable o inaceptable, deseable o indeseable (Wikipedia, 2013).

Los estudiantes como personas evalúan situaciones de su realidad, en la que las afirmaciones no sean aceptadas pasivamente, sino utilizan el conocimiento y la inteligencia y así evitan cualquier prejuicio.

**1ro PROVINCIA DE LAMPA**  
**SALUDA A PUNO EN SUS 347 AÑOS**  
**DE FUNDACION ESPAÑOLA**  
**PRESENTE EN LA XXXI GIGANTESCA PARADA**  
**CAROLINA GUESC 2015**  
**POR UNA REGION SANA Y ALIMENTACION SALUDABLE**

<b>PLATOS TIPICOS</b>		<b>DANZAS ORIGINARIAS</b>
ASADO DE CORDERO LECHON AL HORNO MAZAMORRA DE QUINUA PAN DE QUINUA KISPIÑO ADOBO DE ALPACA QUESO KAUCHI TIMPO DE TRUCHA CALDO DE QUINUA		AYARACHIS WAPULULOS CARNAVAL DE NICASIO PANTOMINOS MULA MULAS PULI PULIS TIKA TIKAS TARPUY MUTAY TARPUY

**FLORA**  
 PAPA, QUINUA, CEBADA,  
 PAPALIZA, OCA, ISANO,  
 HABAS Y AVENA



**IV. Propuesta de la experiencia**

## 4.1 Antecedentes de la experiencia

La Institución Educativa Gran Unidad Escolar San Carlos, como líder y pionera en el campo educativo, cultural y en el deporte, ha desarrollado diversos proyectos. Algunos de ellos son: El consumo de agua hervida como rehidratante, realizado por los docentes del área de Educación Física durante el año 2015; el proyecto medioambiental de reciclaje de residuos sólidos, implementado por el municipio escolar en el año 2015 con el apoyo de la Municipalidad Provincial de Puno; el proyecto de Optimización de Logros de Aprendizaje, propuesto y dirigido por un docente del área técnica (que en la actualidad continúa como un proyecto institucional); los Círculos de Aprendizaje en Matemática y Ciencias, dirigidos por docentes de las respectivas áreas; y otros proyectos ejecutados individualmente por los educadores.

La Institución Educativa formula su Plan Anual de Trabajo (PAT). En el año 2015, cada área formula su PAT, para lo cual en el Área de Ciencia, Tecnología y Ambiente se formaron equipos de trabajo, en los que cada equipo planteó actividades con el objetivo de contribuir en la mejora de los aprendizajes de los estudiantes. Una vez organizados, los equipos presentaron sus propuestas y formularon sus respectivos proyectos.

Resultado de este proceso, un equipo de docentes propuso el proyecto de innovación relacionado con la alimentación, denominado: **Por una cultura de alimentación saludable**. El fundamento de este proyecto enfatizaba el desarrollo físico y mental del estudiante (aprendizaje), a través de esta iniciativa se buscaba el cambio de hábitos de alimentación y fortalecer la actitud crítica. La propuesta recibió aportes sobre las actividades y estrategias que podían implementarla: La participación de las madres de familia en charlas y/o capacitaciones, y la concesión del quiosco escolar como Quiosco Escolar Saludable y Ecológico, que inicialmente era una de las debilidades para el proyecto. Una vez sustentado y aprobado, el proyecto de innovación en el área de CTA se presentó a la Institución Educativa, cuya dirección expidió la R. D. N° 134-2015-DREP-UGEL/DGUESC. Igualmente, la UGEL Puno autorizó su ejecución con la R. D. N° 3305-2015-UGEL-P.

Resaltamos algunos elementos que han permitido la sostenibilidad del proyecto como: La realización de charlas a los estudiantes que ingresan a los primeros grados y a los padres de familia, el desarrollo de sesiones de interaprendizaje, el compromiso de los docentes del área de CTA para la continuidad del proyecto, el cronograma mensual de actividades de consumo y compartir de alimentos saludables y la concesión del Quiosco Escolar Saludable.

El proyecto cuenta con la aceptación de madres y padres de familia. La Institución Educativa es reconocida por la práctica del consumo de alimentos saludables, siendo distinguida como Buena Práctica Docente por el Ministerio de Educación el año 2016. Se tiene la propuesta del equipo directivo de institucionalizar y transversalizar contenidos sobre alimentación saludable. Si bien algunas instituciones realizan proyectos similares, este en particular, buscó diferenciarse en sus estrategias y logros. A esta intención responde el proyecto para el fortalecimiento de la actitud crítica reflexiva.

## 4.2 Diagnóstico

### **Enfoque de la alimentación saludable desde Puno.**

En forma genérica, la alimentación es tomada simplemente como el comer diariamente para satisfacer las necesidades fisiológicas del organismo para la supervivencia, esta depende del nivel socioeconómico y cultural, desde luego en diversos contextos de la realidad puneña. Concebida así, queda de lado la función principal de los nutrientes que contienen los alimentos, en especial los productos de la región.

La mayoría de las personas elige alimentos sin criterio; por ejemplo, prefieren una sopa de fideos a una de quinua; saciar la sed con una bebida gaseosa,

que con agua de cebada; comer una hamburguesa, que una fruta, entre otros hábitos, es decir sustituyen los alimentos naturales por alimentos refinados; asimismo; se forman niños con hábitos alimenticios indebidos, olvidando la enseñanza por el ejemplo.

En el medio rural lo que predomina de alguna manera es el consumo de alimentos de la región, aunque es influida por productos refinados; mientras que en el medio urbano la predominancia la tiene el consumo de alimentos refinados fuera y dentro del hogar, lo que ha influido en los niños a formar hábitos y estilos de alimentación no saludables.

Practicar una alimentación saludable debe conducir a fortalecer la potencialidad física y mental de todo individuo; en el aspecto educativo debe fortalecer la capacidad cognitiva de los estudiantes.

### **Cómo se concibe la alimentación saludable en la IES Gran Unidad Escolar San Carlos Puno.**

A partir de las prácticas del consumo y compartir de alimentos, los estudiantes conciben que la alimentación saludable consiste en comer frutas y verduras (alimentos naturales) y evitar el consumo de alimentos conocidos como alimentos chatarra; que una alimentación natural es más beneficiosa para el organismo, que permite evitar enfermedades a

futuro. Que se debe consumir alimentos que no tengan exceso de grasa, azúcares y sal; del mismo modo se debe preferir los productos alimenticios de nuestra región como alimentos saludable y nutritivos.

Al respecto cuando se planteó el proyecto, existía cierto escepticismo en los docentes, padres de familia y los estudiantes, porque esta propuesta no estaba acorde a los hábitos de alimentación de la sociedad. Una vez iniciado el proyecto, se ejecutó algunas actividades; en un primer momento la sensibilización a los docentes tutores, estudiantes y madres de familia, quienes conocían teóricamente sobre la alimentación saludable, daban su aceptación a la propuesta.

Desde nuestra institución se espera que los estudiantes comprendan que una buena alimentación repercute en su desarrollo físico y mental, por lo tanto en su desempeño escolar, de igual modo desde el área de Ciencia, Tecnología y Ambiente es necesario desarrollar competencias y fortalecer capacidades relacionadas con la actitud crítica.

### **4.3 Planteamiento de la propuesta**

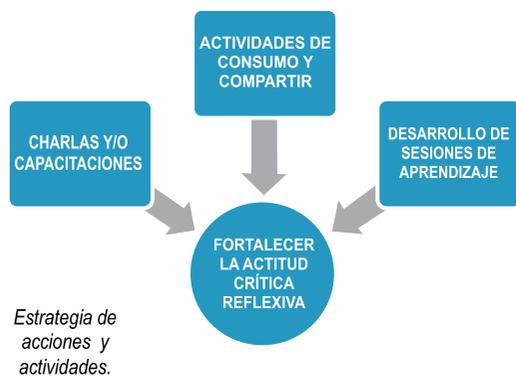
El proyecto de innovación consiste en poner en práctica la alimentación saludable desde la Institución Educativa a través de acciones y

actividades que permitan contribuir con la formación de buenos hábitos alimenticios, buscando solucionar la problemática del consumo de alimentos no saludables (chatarra) y los malos hábitos alimenticios; teniendo como actores a los estudiantes, docentes, madres de familia, nutricionistas de instituciones aliadas como el MINSA y la Universidad Nacional del Altiplano. Como parte de la propuesta de acciones se plantea charlas de sensibilización a toda la comunidad educativa, del mismo modo dar información y capacitación en talleres a través de especialistas a las madres de familia sobre la preparación de alimentos saludables (loncheras saludables), revalorando los productos de la región; todo esto con el propósito de fortalecer la actitud crítico reflexivo de los estudiantes frente a los alimentos que cotidianamente se consumen en la institución y sociedad.

Para lograr el cambio se plantea realizar actividades de consumo y compartir de alimentos saludables, charlas y el desarrollo de sesiones de aprendizaje durante todo el año académico.

En este aspecto es necesario considerar que, la práctica del consumo de alimentos está relacionada también con el rendimiento escolar. Un estudio muestra que los niños pequeños que toman una dieta rica en nutrientes, incluyendo en ella gran cantidad de frutas y verduras, alcanzan un mayor

coeficiente intelectual que aquellos que consumen alimentos procesados altos en grasas y azúcar. <sup>2</sup>



## 4.4 Estrategias de la experiencia

### 4.4.1 Charlas y/o capacitaciones:

#### Charlas con los estudiantes

Estas actividades se programan y realizan con la finalidad de dar a conocer información general y sensibilizar sobre los hábitos de alimentación, contando para ello con nutricionistas del Hospital Regional Manuel Núñez Butrón, del Hospital Metropolitano de Puno y con estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno. Estas charlas se programan para las primeras horas de

<sup>2</sup> <http://www.helendoron.es/blog/aprende-con-nosotros/como-afecta-la-nutricion-al-desarrollo-cerebral-y-al-aprendizaje-de-sus-hijos>

formación y en las horas de tutoría. El temario desarrollado es:

- ¿Qué es una alimentación saludable?
- ¿Cómo debe ser la alimentación del adolescente o escolar?
- Valor nutritivo de los alimentos (alimentos de la región).
- ¿Cómo reconocemos los refrigerios saludables?

#### Charlas con los docentes:

Realizadas con el propósito de sensibilizar, promover, dar información y fortalecer aspectos relacionados con la alimentación saludable. Estas charlas se programan para docentes y tutores del I y II turno, participando en ellas los subdirectores, coordinadores de TOE, coordinación de actividades y la asistente social de la institución. En un primer momento, los responsables dan a conocer los propósitos del proyecto, sus objetivos y las estrategias planificadas para su ejecución. Las charlas se realizan con apoyo de nutricionistas del Hospital Metropolitano de Puno, con el siguiente temario:

- ¿Qué es una alimentación saludable?
- ¿Cómo debe ser la alimentación del niño o niña, adolescente o escolar?
- ¿Qué prácticas o hábitos saludables debemos incentivar en las niñas, niños y adolescentes?

*Momentos de realización de las charlas de sensibilización.*



### **Charlas y/o capacitaciones con madres de familia:**

*Momentos realizados en las charlas y/o capacitaciones a las madres.*



Estas charlas se realizan con la finalidad de sensibilizar, promover cambios de actitud y hábitos de alimentación desde el hogar, revalorar los

productos de la región e integrarlos en la preparación de alimentos, ya que algunas madres desconocen las cualidades de una buena alimentación. En estas charlas tienen prioridad las madres de los estudiantes de los grados inferiores (primero y segundo). Para dicho propósito, ha sido necesaria la participación de especialistas en nutrición del Ministerio de Salud y de la Universidad Nacional del Altiplano. En estas charlas se absuelven dudas o inquietudes relacionadas con la alimentación.

¿Cómo debe ser la alimentación del niño o niña adolescente o escolar? ¿Qué prácticas o hábitos saludables debemos incentivar en niñas, niños y adolescentes?

### **4.4.2 Consumo y compartir de alimentos saludables**

Para poner en práctica el conocimiento teórico es necesario que este vaya acompañada de la práctica, consistente en el consumo y el compartir de alimentos para internalizar y fortalecer hábitos de alimentación saludable y la actitud crítica reflexiva en los estudiantes. Para esta práctica, los docentes y tutores coordinan y organizan a los estudiantes en forma individual y grupal de acuerdo a las fechas y actividades establecidas durante el año académico.

Realizan el consumo individual de frutas al natural o en ensalada, canchitas de maíz, habas, arveja, maní y

otros; y preparan loncheras saludables, ingresando cada estudiante a la Institución Educativa con uno o dos alimentos saludables, realizando el consumo durante el desarrollo de las sesiones de aprendizaje o en receso. Por otra parte, para el compartir grupal los estudiantes preparan los alimentos con el apoyo de sus madres. Por ejemplo, traen alimentos para la *fiambrada* o *quqawi* en base a productos de la región (papa, oca, quispiño, chuño, habas y otros). Luego, está también la feria gastronómica Primero lo nuestro, que consiste en la exposición de diversos platos típicos de la región; además de la preparación y consumo de alimentos en base a quinua y pescado.

Antes del consumo y compartir de alimentos los estudiantes reflexionan sobre los tipos de alimentos que consumirán, y las ventajas que ofrecen para el desarrollo físico y mental (cognitivo). Como resultado de esta actividad, los estudiantes elaboran algunos trípticos, recetarios, informes, acrósticos, monografías, entre otros.

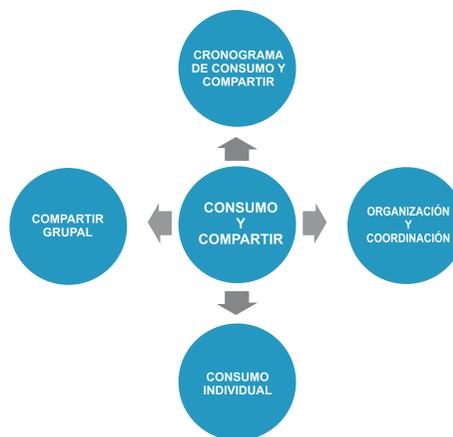
#### 4.4.3 Desarrollo de sesiones de aprendizaje

Este es un aspecto de suma importancia, que permite lograr competencias y capacidades relacionadas con la alimentación saludable. Aquí, con participación directa de los docentes y estudiantes, se desarrollan sesiones de aprendizaje empleando diversas

estrategias de enseñanza y aprendizaje, consistentes en:

- Desarrollo de sesiones demostrativas y experimentales, como las referidas a la composición y los efectos de alimentos con exceso de sal y azúcar.
- Experimentación de casuística, como los efectos de la Coca Cola en los huesos y otros.
- Indagación e investigación de casos, como los componentes de las bebidas gaseosas y alimentos no saludables (comida chatarra), valor nutricional y energético de los alimentos, y consecuencias de una mala práctica de hábitos de alimentación.
- Exposiciones de informes y resultados de indagaciones e investigaciones.

*Estrategias de acciones y actividades para el consumo y compartir.*



Estas sesiones las realizan con mayor énfasis los docentes del Área de Ciencia, Tecnología y Ambiente con estudiantes de segundo y cuarto grado, ya que manejan allí temas relacionados con biología y anatomía humana. Del mismo modo, los tutores de todas las secciones desarrollan en cada trimestre al menos dos sesiones de aprendizaje sobre alimentación saludable.

Aparte de las charlas, la práctica del consumo y el compartir de alimentos, lo que más destaca es el desarrollo de sesiones de aprendizaje basado en casuística; por ejemplo, el consumo de la Coca Cola como bebida y sus efectos nocivos en el organismo, tales como la descalcificación de los huesos y el desarrollo de la diabetes. El objetivo principal de estas sesiones de aprendizaje es el de fortalecer la actitud crítica y reflexiva de los estudiantes.



*Estrategias de enseñanza y aprendizaje en las sesiones de aprendizaje.*



Valor nutritivo de los alimentos de nuestra región

## V. Lecciones aprendidas

## **Primera lección: Comer es una necesidad, pero comer sabiamente es un deber.**

En las actividades de compartir se promueve y motiva a los estudiantes a comprender y valorar que los alimentos preparados en forma natural son mejores nutricionalmente, a diferencia de aquellos sometidos a procesos industriales para su conservación, demanda y consumo posterior que han perdido sus propiedades nutricionales y solo sirven para crear generaciones de personas obesas y mal nutridas, propensos a cualquier enfermedad, lo que nos recuerda reflexionar sobre el principio de Hipócrates Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento.

### **Discriminar alimentos saludables y no saludables**

El estudiante, con la finalidad de conocer, asume que las enfermedades nacen a partir de los estilos y hábitos de alimentación no saludable, por ejemplo algunas enfermedades crónicas no transmisibles, como el sobrepeso en estudiantes menores, problemas cardiovasculares en adultos, los estudiantes a partir de esta información y actividades de compartir, consumo y desarrollo de actividades pedagógicas aprenden a discriminar alimentos saludables y no saludables; por ejemplo muchos estudiantes son capaces de mencionar y elaborar

recetas con alimentos saludables propios de la región, argumentar sobre la elaboración de alimentos industrializados y sus consecuencias en el organismo y la capacidad de aprendizaje; elegir alimentos de acuerdo a su valor nutritivo y energético.

### **Revalorar alimentos nutritivos y energéticos de la región**

Con la finalidad de revalorar los alimentos saludables, se plantea actividades de consumo y compartir para generar la cultura de alimentación saludable y reflexión sobre la dieta y el modo de vida de las familias sin olvidar la identidad cultural referente a los hábitos y costumbres de alimentación. En la Región Puno contamos con diversos productos, como los granos andinos (quinua, cañihua, trigo, habas, maíz, etc.), tubérculos (izaño, oca, papa), carnes (alpaca, carachi, trucha, etc.), entre otros, a los cuales se les reconoce grandes cualidades nutricionales. Acompañado de verduras y frutas se logra una dieta balanceada y saludable. Esta valoración de los productos de la región se realiza en ocasión de recordar el Día del Campesino, a través de la práctica del consumo y compartir de alimentos, e investigando su composición nutricional y energética. Tal valoración se evidencia en los diálogos generados durante las exposiciones y en la elaboración de monografías, trípticos y afiches. Por ejemplo, la quinua se consume en forma de tortillas, *quispiño*, torrijas, causa de quinua, chaufa de quinua y mazamorra de quinua; jugo de cañihua, refresco de cañihua, agua de cebada, cebichito de maíz, el *thimpo*

de carachi con papa, chuño y trucha, el queso natural y la carne de alpaca que tiene bajo colesterol.

### **Consumo de alimentos considerando su valor nutricional**

La alimentación no ha de ser solo una satisfacción, sino algo provechoso para el desarrollo físico y mental; por ello, las charlas y sesiones de aprendizaje promueven en los estudiantes la elección y consumo de alimentos según el valor nutricional, conocimiento que ponen en práctica durante el consumo, de igual modo los estudiantes elaboran y presentan recetas, dando a conocer el valor nutricional de los alimentos a través de exposiciones, juegos, monografías y elaboración de trípticos, para así fomentar la reflexión y diálogo.

### **Buscando la práctica de hábitos de alimentación saludable a través de otros medios**

Consiste en la elaboración y colocación de *banners* con contenidos reflexivos y de sensibilización hacia la práctica del consumo de alimentos saludables, enfatizando los efectos positivos y negativos. Estos *banners* son colocados en lugares visibles como paredes, puertas y ventanas.

Otro medio para difundir las actividades de consumo y compartir de los alimentos es el internet y las redes sociales (Facebook), utilizada para dar información y

sensibilizar en la práctica del consumo de alimentos saludables. Asimismo, con motivo de las actividades por el aniversario de la ciudad de Puno, por segunda vez (2015 y 2016) la Institución Educativa participó, a través de la Parada Carolina, en la promoción de la práctica de hábitos de alimentación saludable y la revaloración de los productos de la región representando por medio de alegorías el consumo y compartir de los alimentos.

## **Segunda lección: Estudiantes desarrollando competencias y capacidades sobre alimentos.**

### **Fortaleciendo la capacidad crítica y reflexiva a través del análisis de casos o casuística**

Basándonos en el método de análisis de casos o casuística y mediante las prácticas experimentales, se reconocieron y compararon alimentos saludables y no saludables consumidos durante los recesos.

Primero se les preguntó a los alumnos cuáles son los alimentos que más consumen durante los recesos, teniendo como respuesta: el consumo de gaseosas,

salchipapas, caramelos, papitas fritas, hamburguesas, etc. Por lo tanto, al ver que el consumo de alimentos no saludables era muy frecuente, se presentaron y analizaron dos casos reales consistentes en:

### **Caso 1: Alimentación no saludable**

Cada estudiante preparó una solución con la gaseosa Coca Cola y huesos de pollo. Durante dos semanas los estudiantes fueron observando cómo la gaseosa estaba carcomiendo y desgastando los huesos, llegándose en algunos casos a la disolución completa de los huesos, quedando solo colágeno. Luego, con juicio crítico elaboraron un tríptico donde registraron sus conclusiones, mensajes y recomendaciones sobre la alimentación. Esta práctica se realizó para concientizar a los estudiantes sobre el tipo de alimento que consumen frecuentemente y se puede afirmar que esta fue una de las estrategias más efectivas para fortalecer la actitud crítica reflexiva en los estudiantes.

### **Caso 2: Alimentación saludable**

Para conocer el beneficio de los alimentos de la Región (Puno), se realiza una de las prácticas comunes en las comunidades, llamada la fiambrada, consistente en compartir el alimento entre personas después de una faena de trabajo; de forma similar los estudiantes realizan dicho compartir para comprender los beneficios de una alimentación

saludable y equilibrada y las ventajas que tienen los productos consumidos. De esta manera se les ayuda a tomar actitud crítica frente a sus alimentos, logrando que los estudiantes registren sus saberes en trípticos e informes.

A partir de los dos casos realizados se puede resaltar una de las conclusiones registradas por los estudiantes: Como ya estamos informados de los daños de la Coca Cola al organismo, debemos evitar beber esta bebida junto a otras gaseosas. Fundamentaron dicha conclusión señalando que la gaseosa provocadescalcificación de los huesos y eleva el nivel de azúcar en la sangre (diabetes).

En general, los elementos que generan actitud crítica son: análisis de casos reales, comparación de ventajas y desventajas del consumo de alimentos saludables, argumentación de los resultados experimentales e investigación y autonomía al elegir alimentos saludables, como también el conocimiento de los componentes y elaboración de la comúnmente llamada comida chatarra.

### **Cambio de paradigmas alimenticios a través de la investigación**

Los estudiantes, en un primer momento, adquirirían y consumían alimentos quizás sin conocer sus componentes, su elaboración o fabricación, o las consecuencias o efectos de su consumo.

Solo mostraban un mínimo conocimiento del valor nutricional de algunos alimentos; tanto así que ellos preferían productos con exceso de azúcares, sales y grasas saturadas. Del mismo modo, desconocían los efectos de una buena alimentación en el aprendizaje y rendimiento escolar. Gracias a la investigación los estudiantes modifican su modo de pensar.

### **Investigación que enseña.**

A partir de las sesiones demostrativas y experimentales sobre alimentos, alimentación saludable, hábitos y estilos de alimentación, los estudiantes despiertan su curiosidad planteando interrogantes, cuyas respuestas son indagadas e investigadas en distintas fuentes para ser socializado en macro grupo y con ello fortalecer su capacidad crítica y reflexiva.

Este cambio de actitud ha permitido observar estudiantes que adquieren alimentos nutritivos y que traen loncheras saludables preparadas en casa y refrescos naturales. El estudiante piensa y elige alimentos, considerando los resultados de sus investigaciones.

### **¿Cómo se generó este cambio de paradigma?**

Para lograr este cambio de paradigma se planificó la presentación de la casuística durante las sesiones de aprendizaje demostrativas y experimentales. Por ejemplo, se mostró qué efectos tiene la Coca Cola sobre los huesos; para comprobar los estudiantes colocan huesos de pollo en un vaso con Coca Cola por un tiempo de cuatro a cinco días, posteriormente constatan que los huesos no tienen la misma consistencia, están blandos como si fueran de goma. Frente a lo ocurrido, los estudiantes indagan e investigan siguiendo los pasos del método científico, concluyendo que aquello se debe a la descalcificación. También aprenden sobre otros efectos que se pueden producir, como la diabetes, el cáncer y otros. Es así que consideran que los alimentos no saludables no son buenos para nuestro organismo y que al consumir cualquier alimento es necesario conocer sus componentes, su elaboración y lo principal: los beneficios que tienen para el desarrollo físico y mental.

Dentro de la institución, los estudiantes consumían alimentos azucarados expendidos por los quioscos, muy pocas veces o casi nada de frutas o alimentos de la región. Una vez que se implementó el proyecto he visto que los estudiantes traen su lonchera, táper, tomatodo con refresco de quinua, de cebada; gran parte de los estudiantes varones y mujeres traen sus

loncheras con alimentos saludables de la región.  
*Isaac Estofanero (Auxiliar de Educación de la GUE San Carlos Puno).*

### **Tercera lección: Aprendiendo juntos**

Como equipo responsable del proyecto y la implementación del mismo, aprendimos aspectos muy valiosos, destacando la organización del trabajo en equipo en el área de Ciencia, Tecnología y Ambiente y tutores, respetando las jerarquías para la coordinación y ejecución del proyecto. Las acciones realizadas son:

#### **Planificar actividades**

En un inicio, para la planificación das actividades surgían preguntas; por ejemplo: cómo ejecutar, quiénes apoyarían, con qué aliados se cuenta, qué fortalezas y debilidades se tenía como equipo responsable. Estas interrogantes fueron respondidas en las reuniones de coordinación realizadas en el Área de Ciencia, Tecnología y Ambiente, donde se planificaron y aprobaron las actividades, fechas, responsables y estrategias, considerando criterios para su ejecución, como turno, horario, calendario cívico escolar, disponibilidad de ambientes y el nivel de coordinación.

#### **Participación de directivos**

El equipo responsable busca la participación y compromiso de los directivos para la ejecución del proyecto, ellos autorizan y disponen la realización de diferentes acciones y actividades, como charlas a los estudiantes, madres de familia y docentes; generan documentos de coordinación con docentes, alcaldes escolares, tutores, Ministerio de Salud y UNA Puno; tramitan la autorización con el órgano intermedio y elaboran informes de ejecución al final del año, solicitando la resolución de felicitación para los docentes que participaron en el Proyecto de Alimentación Saludable.

#### **Fortalecimiento de docentes en la promoción de la alimentación saludable**

La realización de las charlas y/o capacitaciones para docentes y tutores de las diferentes secciones y turnos no solo ha permitido fortalecer conocimientos básicos sobre la alimentación saludable, sino también valorar el proyecto como una iniciativa positiva para el cuidado de la salud de los estudiantes y la búsqueda del cambio en los hábitos de alimentación, fortaleciendo así la actitud crítica y reflexiva. Este fortalecimiento se logró también como consecuencia del desarrollo de sesiones de aprendizaje experimentales con casuística y casos investigados por los estudiantes, referidos al consumo de alimentos no saludables y a los hábitos de alimentación.

### **Involucrar a la comunidad educativa**

El proyecto no podía realizarse aislado de la comunidad educativa. El equipo responsable planificó acciones y actividades acerca de la alimentación saludable, con participación de instituciones afines al proyecto: Hospital Regional Manuel Núñez Butrón, Hospital Metropolitano y la Universidad Nacional del Altiplano de Puno; alcaldes escolares, fiscales ambientales, tutores, docentes, personal administrativo, padres y madres de familia, nutricionistas y concesionarias del quiosco escolar.

Cada uno de ellos siendo parte y cumpliendo distintas funciones en la ejecución del proyecto.

La comunidad educativa, al ser involucrada, se ha sentido comprometida con el proyecto, especialmente las madres de familia que participan en las actividades programadas de consumo y compartir de alimentos.

## **Resultados**

### **Resultados obtenidos en las evaluaciones**

La evaluación se realiza en distintos momentos: al final de actividades programadas, en las primeras horas de clase y en las horas de receso a través de instrumentos que son aplicados a los estudiantes, madres y padres de familia, docentes, auxiliares y directivos, con la finalidad de tener una mejor apreciación de los resultados del proyecto. Algunos instrumentos son la lista de cotejo, la ficha de observación, la ficha de entrevista y la encuesta.

Como resultados generales tenemos:

- a) En las actividades de consumo y compartir de alimentos, aproximadamente el 98% de los estudiantes de la Institución Educativa participa activamente, lo que muestra el impacto del proyecto en el logro de sus objetivos.
- b) Participación directa de las madres de familia en la preparación de alimentos para las actividades de consumo y compartir, consistentes en ensalada de frutas, sándwich, canchitas y otros alimentos en base a productos de la región.

- c) Compromiso de parte del personal directivo en institucionalizar el proyecto, con la finalidad de buscar la participación de docentes de todas las áreas curriculares y desarrollar temas de alimentación en forma transversal.
- d) De acuerdo a los objetivos planteados en el proyecto, al término del segundo año de su ejecución se llegó a los siguientes resultados específicos:
- El 60% de los estudiantes práctica el consumo de alimentos saludables, información recabada a través de diferentes fuentes, tales como docentes, tutores, alcaldes y fiscales escolares, auxiliares de educación y padres de familia.
  - El 75% de estudiantes comprende que el consumo de alimentos saludables contribuye en su salud física y mental, y por lo tanto en su aprendizaje.
  - El 35% de estudiantes traen alimentos preparados o frutas desde casa, lo que se corroboró a través de los alcaldes escolares, auxiliares de educación y el equipo responsable del proyecto.

Para la continuidad del proyecto, a inicios del año académico 2016 se aplicó una encuesta de opinión que ha permitido plantear algunas mejoras en estrategias, como capacitaciones a las madres de familia sobre alimentos saludables y el desarrollo de sesiones de aprendizaje experimentales a través de casuística; concesión del quiosco escolar como Quiosco Escolar Saludable; y participación de los

alcaldes escolares y fiscales ambientales para mantener la limpieza de las aulas o lugares donde se hace el consumo y compartir de alimentos.

Asimismo, uno de los resultados valiosos es haber obtenido el reconocimiento de parte del Ministerio de Educación como una Buena Práctica Docente en la subcategoría de Desarrollo Corporal y Conservación de la Salud Física y Mental. Esta es una de las motivaciones para la continuidad del proyecto.

## Logros

La ejecución del proyecto de innovación continúa hasta la actualidad, ha tenido resultado y logros de acuerdo a los objetivos planteados

- Los estudiantes a partir de las actividades de consumo y compartir, valoran y discriminan los tipos de alimentos. Para estas actividades los estudiantes investigan, exponen y realizan discusiones controversiales que permiten internalizar el valor nutricional y energético de los alimentos.
- Fortalecer la actitud crítica a través de la alimentación, logro que ha sido posible con la realización de actividades experimentales de casuística relacionadas con el consumo y composición de alimentos no saludables.

- A partir de sesiones de aprendizaje sobre alimentación y análisis de casuísticas, los estudiantes toman decisiones en la elección de sus alimentos; en la Institución Educativa y en su hogar.
- El conocimiento de ventajas y desventajas del consumo de alimentos saludables y no saludables permite promover y fortalecer la actitud crítica reflexiva en un 75% de los estudiantes.
- Desarrollo de competencias y capacidades del área de Ciencia, Tecnología y Ambiente a través de casuísticas relacionadas con el funcionamiento del cuerpo humano y la alimentación.
- Estudiantes que muestran una actitud crítica y de autonomía en la elección de sus alimentos, considerando para la preparación a los alimentos propios de la región.
- Estudiantes que traen loncheras y alimentos saludables por propia iniciativa, incluyendo el consumo de agua como rehidratante en las horas de educación física.

## Conclusiones

**Actitud crítica:** Es posible generar cambios de actitud a partir de la práctica del consumo de alimentos, el desarrollo de sesiones experimentales e investigaciones, el conocimiento de la composición de los alimentos y su elaboración.

**Impacto de la casuística:** La presentación de casos o casuística sobre la alimentación y sus efectos negativos en el organismo ha tenido un impacto mayor en el fortalecimiento de la actitud crítica de los estudiantes, ya que el estudiante no solo recibe información teórica, sino que plantea hipótesis y comprueba experimentalmente los efectos y las consecuencias que genera al organismo el consumo de ciertos alimentos no saludables.

**Hábitos de alimentación familiar:** Nuestros hábitos de alimentación familiar son producto, en parte, de los patrones de consumo aprendidos en la niñez. Es frecuente escuchar que el niño rechaza las verduras cuando los padres no acostumbran consumirlas. La ejecución del proyecto a través de las charlas y/o capacitaciones sobre alimentación saludable ha podido incidir en el cambio de hábitos de la alimentación familiar, buscando sustituir alimentos poco saludables y priorizar la práctica del consumo de alimentos saludables.

**Estudiantes que asumen una posición crítica:** La mayoría de estudiantes asumen una posición crítica frente a la elección y el consumo de determinado tipo de alimentos. Consideran alimentos que aportan nutrientes y energía,

como proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y agua, como una necesidad para su desarrollo y aprendizaje.

**Actividades de compartir:** Las actividades de *compartir* ayudan a fortalecer la cultura de la alimentación saludable, ya que la práctica refuerza el hábito y los conocimientos sobre los alimentos que se consumen.

**Motivación para la indagación e investigación:** Las sesiones de aprendizaje demostrativo y experimental sobre alimentación despiertan en los estudiantes la curiosidad por saber más, lo cual lleva a la indagación e investigación de casos reales, consecuencias y efectos que tiene una buena o mala práctica de la alimentación. Por ejemplo, los estudiantes no solo reciben la información teórica de los docentes, sino buscan información que permita ampliar su conocimiento.

## Recomendaciones

### Para los estudiantes:

- Practicar el consumo de alimentos a horarios regulares con la finalidad de no generar malestares al organismo y en la predisposición para la atención durante el desarrollo de las sesiones de aprendizaje.
- Consumir alimentos que faciliten la atención y la concentración durante las sesiones de aprendizaje.

### Para la institución educativa:

- Insertar el proyecto de innovación como tema transversal en las programaciones curriculares de todos los grados y áreas de estudio, para que se realice de manera general.
- Es necesario generar un clima de colaboración y una estructura organizativa que apoye y facilite la innovación, haciendo que los espacios y mecanismos para planificar e implementar el cambio estén instalados en la gestión educativa.
- Establecer un compromiso de identidad y participación activa de los agentes educativos en el proyecto de innovación para un logro eficiente.
- Elaborar un plan de alimentación que considere productos de la región y otros alimentos saludables, para fines de consumo en las horas de receso.

- Que las instituciones educativas de nivel inicial y primario de la Gran Unidad Escolar San Carlos sean el ejemplo a seguir en el consumo de alimentos saludables.
- Motivar a los estudiantes a valorar la alimentación saludable mediante prácticas de consumo, que les ayuden a discernir entre una buena alimentación y alimentación poco saludable, previniendo futuras enfermedades.
- Realizar jornadas de compartir entre estudiantes, padres de familia, docentes y la comunidad, para generar conciencia de la buena práctica alimenticia, y de esta forma reforzar también los valores como solidaridad, respeto, responsabilidad y valorar el trabajo en equipo en sociedad.

#### **Para la UGEL:**

- Exigir y supervisar el cumplimiento de la normatividad existente sobre los quioscos escolares saludables.
- Emitir normas específicas para el expendio de alimentos saludables en las instituciones educativas de todos los niveles.
- Hacer convenios con instituciones para la capacitación en la preparación de alimentos saludables.
- Supervisar y monitorear a los quioscos escolares conjuntamente con el Ministerio de Salud y los municipios.

#### **Para la DRE:**

- Estimular acciones destacadas sobre la práctica de la alimentación saludable.
- Promover proyectos de alimentación saludable con participación de los padres de familia, buscando alianzas y convenios para su ejecución.
- Brindar respaldo político a las experiencias innovadoras y estimular las iniciativas de estudiantes, docentes e instituciones educativas.



## Bibliografía

- Dirección de Salud y Bienestar de la Municipalidad de Guatemala. (2017). Recuperado de <http://munisalud.muniguate.com/2011/01feb/capsula1.php>
- Globedia. (2011). El diario colaborativo. Recuperado de <http://pa.globedia.com/influencia-nutricion-aprendizaje-conducta>
- Jensen, E. (2004). *Cerebro y aprendizaje: Competencias competencias e implicaciones educativas*. España Madrid: Editorial Narcea S.A. pp 181.
- Kant, I. (1985). *Tratado de Pedagogía*, (Trad. C. E. Maldonado C.E.). Colombia Bogotá: Ed. Rosaristas.
- Laura, Saks y Schwartzman. (2001). *Educación en Salud*. Edic. Novedades Educativas. Buenos Aires. México.
- Lavados, M. J. (2012). *El cerebro y la Educación Neurobiología del aprendizaje*. Chile Santiago de Chile: Prisa ediciones.
- López, M.A. (2017). *¿Cómo comes?* Revista de divulgación de la UNAM. Recuperado de [www.comoves.unam.mx/.../por-que-comes-lo-que-comes-reflexiones-sobre-la-alimentacion-moderna](http://www.comoves.unam.mx/.../por-que-comes-lo-que-comes-reflexiones-sobre-la-alimentacion-moderna)
- Ministerio de Educación. (2015). *Rutas del Aprendizaje*. Recuperado de: [http://recursos.perueduca.pe/rutas2014/listadorec.php?seccn\\_cod=15&pg=4](http://recursos.perueduca.pe/rutas2014/listadorec.php?seccn_cod=15&pg=4)
- Rodríguez, M. (2000), *El enfoque crítico reflexivo en la Educación: Experiencias en el Aula*. La Habana. Revista Educación N° 99.
- Significados.com. (2017). "Actitud". Recuperado de: <https://www.significados.com/actitud/> Consultado: 20 de octubre de 2017
- Wikipedia. (2013) *Pensamiento crítico*. Recuperado de: [https://es.wikipedia.org/wiki/Pensamiento\\_cr%C3%ADtico](https://es.wikipedia.org/wiki/Pensamiento_cr%C3%ADtico)

## Anexos

### Encuesta: Para estudiantes

Apreciado estudiante se le solicita responder con toda honestidad a los siguientes ítems, los cuales nos permitirán llegar a conclusiones y tomar decisiones respecto al proyecto.

- 1) La implementación del proyecto de innovación "Por una Cultura e Alimentación Saludable" en estudiantes de la IES GUE "San Carlos" en tu opinión fue:  
REGULAR  BUENO  MUY BUENO
- 2) En su opinión, el proyecto de innovación "Por una Cultura de Alimentación Saludable" ¿contribuyó en el cambio de hábitos alimenticios en estudiantes de la IES GUE "San Carlos"?  
REGULAR  BUENO  MUY BUENO
- 3) En el proyecto de innovación "Por una Cultura de Alimentación Saludable" de la IES GUE "San Carlos" ¿Cómo fue tu participación?  
REGULAR  BUENO  MUY BUENO
- 4) Estudiante carolino, ¿realizas una autoevaluación y reflexionas sobre tus hábitos alimenticios?  
NUNCA  A VECES  SIEMPRE
- 5) Estudiante carolino ¿consumes alimentos saludables que contribuye en tu salud física, mental y por ende favorece en tu aprendizaje?  
NUNCA  A VECES  SIEMPRE
- 6) El proyecto de innovación "Por una Cultura de Alimentación Saludable" de la IES GUE "San Carlos" ¿te permitió valorar los alimentos nutritivos de la región?  
NO  REGULAR  SI
- 7) ¿Cuál de las actividades programadas por el proyecto de innovación "Por una Cultura de Alimentación Saludable" ha fortalecido más tu actitud crítica y reflexiva? (numere en orden de prioridad)

Compartir y consumo de alimentos	<input type="checkbox"/>
Conocimiento de la composición de los alimentos	<input type="checkbox"/>
Charlas sobre alimentación saludable	<input type="checkbox"/>
Exposiciones de alimentos saludables	<input type="checkbox"/>
Indagaciones e investigaciones	<input type="checkbox"/>
Elaboración de juegos lúdicos	<input type="checkbox"/>
Desarrollo de sesiones de aprendizaje experimentales con casuísticas	<input type="checkbox"/>

Gracias por tu valiosa colaboración.

### Encuesta: Para padres de familia

Apreciado padre de familia se le ruegas responder con toda honestidad los siguientes ítems, los cuales nos permitirán llegar a conclusiones y tomar decisiones respecto al proyecto.

- 1) La implementación del proyecto de innovación "Por una Cultura e Alimentación Saludable" en la IES GUE "San Carlos" en tu opinión es:  
REGULAR  BUENO  MUY BUENO
- 2) En su opinión, el proyecto de innovación "Por una Cultura de Alimentación Saludable" ¿contribuyó en el cambio de hábitos de alimentación en estudiantes de la IES GUE San Carlos?  
REGULAR  BUENO  MUY BUENO
- 3) En el proyecto de innovación "Por una Cultura de Alimentación Saludable" de la IES GUE "San Carlos" ¿Cómo fue tu participación?  
REGULAR  BUENO  MUY BUENO
- 4) ¿En su hogar consumen alimentos saludables en forma habitual?  
NUNCA  A VECES  SIEMPRE
- 5) ¿En su hogar con qué frecuencia consumen alimentos no saludables?  
NUNCA  A VECES  SIEMPRE
- 6) ¿La práctica del consumo de alimentos saludables por su hijo(a) en la Institución Educativa GUE "San Carlos" ha influido en su hogar?  
REGULAR  BUENO  MUY BUENO

Gracias por tu valiosa colaboración

### Encuesta: Para docentes y tutores

Apreciado docente de la IES GUE San Carlos se le ruega responder con toda honestidad los siguientes ítems, la cual nos permitirá sacar conclusiones y tomar decisiones respecto al proyecto.

- 1) La implementación del proyecto de innovación "Por una Cultura de Alimentación Saludable" en la IES GUE "San Carlos" en su opinión es:  
REGULAR  BUENO  MUY BUENO
- 2) En su opinión, el proyecto de innovación "Por una Cultura de Alimentación Saludable" ¿contribuyó en el cambio de hábitos de alimentación de los estudiantes de la IES GUE "San Carlos"?  
REGULAR  BUENO  MUY BUENO
- 3) En el proyecto de innovación "Por una Cultura de Alimentación Saludable" de la IES GUE "San Carlos" ¿Cómo fue tu participación?  
REGULAR  BUENO  MUY BUENO
- 4) Señor docente, ¿realizas una autoevaluación y reflexionas sobre tus hábitos alimenticios?  
NUNCA  A VECES  SIEMPRE
- 5) ¿El proyecto de innovación "Por una Cultura de Alimentación Saludable" de la IES GUE "San Carlos" ha permitido conocer y valorar los alimentos nutritivos de la región?  
NO  REGULAR  SI
- 6) ¿Cuál de las acciones o actividades desarrolladas por el proyecto de innovación "Por una Cultura de Alimentación Saludable" crees que ha fortalecido más la actitud crítica y reflexiva de los estudiantes? (numere en orden de prioridad)

Compartir y consumo de alimentos	<input type="checkbox"/>
Conocimiento de la composición de los alimentos	<input type="checkbox"/>
Charlas sobre alimentación saludable	<input type="checkbox"/>
Exposiciones de alimentos saludables	<input type="checkbox"/>
Indagaciones e investigaciones	<input type="checkbox"/>
Elaboración de juegos lúdicos	<input type="checkbox"/>
Desarrollo de sesiones de aprendizaje experimentales con casuísticas	<input type="checkbox"/>

*Gracias por su valiosa colaboración*



# FONDEP

Fondo Nacional de Desarrollo  
de la Educación Peruana



PERÚ

Ministerio  
de Educación

