

LA PREPARACIÓN DE LAS FAMILIAS MEDIADA POR RECURSOS TECNOLÓGICOS PARA LA FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA PRIMERA INFANCIA

Preparation of families mediated by technological resources for the formation of eating habits in early childhood

Lic. Lisandra González Suárez. Universidad de Ciencias Pedagógicas "Enrique José Varona", Cuba

Correo electrónico: lisiglez1@gmail.com

ORCID: <http://orcid.org/0009-0008-3655-6090>

RESUMEN

El presente artículo expone los resultados de una investigación dirigida a la preparación de las familias, mediada por recursos tecnológicos, para la formación de hábitos alimentarios en la primera infancia. A partir de un diagnóstico inicial en círculos infantiles del municipio Arroyo Naranjo, se evidenció la insuficiente preparación de las familias en relación con la educación alimentaria y el limitado uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en la labor educativa conjunta. En respuesta, se elaboró un sistema de actividades que integra contenidos nutricionales y el uso de medios digitales orientados a potenciar la ingesta de vegetales desde edades tempranas, elevar la cultura alimentaria de las familias y contribuir a la prevención de problemas de salud infantil asociados a deficiencias nutricionales. La investigación utilizó un enfoque mixto con métodos teóricos y empíricos (observación, entrevistas, encuestas, análisis documental y criterio de especialistas), permitiendo valorar su pertinencia. Los resultados constatan la efectividad del sistema diseñado, evidenciando un incremento en la preparación familiar y una mejora en la aceptación de alimentos saludables por parte de los niños.

Palabras clave: recursos tecnológicos; familia; hábitos alimentarios; primera infancia.

ABSTRACT

This article presents the results of a research study aimed at preparing families, mediated by technological resources, for the formation of eating habits in early childhood. Based on an initial diagnosis in childcare centers in Arroyo Naranjo municipality, it was found that families lacked sufficient preparation regarding food education and that educators made limited use of Information and Communication Technologies (ICTs) in joint educational work. In response, a system of activities was designed to integrate nutritional content with digital tools, aiming to encourage vegetable intake from early ages, strengthen family dietary culture, and contribute to the prevention of child health problems associated with nutritional deficiencies. The research followed a mixed-methods approach, using both theoretical and empirical methods (observation, interviews, surveys, document analysis, and expert judgment), which allowed for an assessment of the proposal's relevance. Results confirm the effectiveness of the designed system, showing improvements in family preparation and increased acceptance of healthy foods among children.

Keywords: technological resources; family; eating habits; early childhood.

INTRODUCCIÓN

La introducción de alimentos distintos a la leche en la dieta de los niños, es lo que se conoce como alimentación complementaria, constituye uno de los eventos más esperados por la madre y la familia. Esta se recomienda a partir del sexto mes, en el que se alcanza la madurez neurológica, gastrointestinal y renal que permite recibir otros alimentos distintos a la leche. En este sentido las guías alimentarias constituyen un instrumento eficaz para mejorar las prácticas dietéticas y para contribuir a solucionar los problemas de salud pública relacionados con la dieta.

Una guía alimentaria es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica, que facilita a diferentes personas la selección de una alimentación saludable.

El Instituto de Nutrición, teniendo en cuenta las recomendaciones de la FAO y la OMS, se dio a la tarea de desarrollar las guías alimentarias para la población mayor de dos años en Cuba, las que comenzaron a implementarse en el 2002; pero es recientemente que fueron aprobadas las guías para la población de 0 a 2 años.

Estas guías se elaboraron sobre la base del cuadro de salud en relación con la dieta, la disponibilidad y la accesibilidad a los alimentos, los resultados de la Primera Encuesta Nacional de Consumo, Gastos y Preferencias Alimentarias, los resultados de algunas encuestas realizadas sobre conocimientos en alimentación y nutrición, así como se tuvieron en consideración otros elementos antropológicos y socioculturales de la alimentación.

En estas edades es importante la formación de hábitos, pues estos adquieren una enorme significación, por cuanto constituye una vía importante para la instauración de las primeras normas morales que la sociedad les plantea a la niña y el niño. Los hábitos son formaciones psicológicas que están relacionados con los períodos sensitivos del desarrollo, es decir, las etapas que son más propicias para el surgimiento y la formación de una cualidad psíquica.

Para educar hábitos correctos en los niños desde su nacimiento, resulta imprescindible mantener condiciones estables y cumplir rigurosamente con el horario de vida, de cada grupo etario, de manera que se formen los estereotipos dinámicos, que constituyen la base fisiológica de este proceso.

Teniendo en cuenta el tema en cuestión, se hace un particular en relación con los hábitos alimentarios que contempla inicialmente la alimentación complementaria, o sea, la introducción de otros alimentos líquidos o sólidos que mejoran la lactancia materna sin sustituirla o eliminarla a partir de los 6 meses de edad.

Estos hábitos comienzan dando una pequeña porción del alimento nuevo antes de la leche o la comida que corresponda y se observará si es tolerado. Se irá aumentando la cantidad ofrecida hasta alcanzar la adecuada, según la edad. En este proceso se debe dejar un margen de aproximadamente cinco o seis días para introducir otro alimento. A partir de 2 años las niñas y los niños ingerirán por sí solos los alimentos y los adultos les ofrecerán ayuda y orientaciones verbales.

El patrón de consumo alimentario en comunidades rurales cubanas está condicionado por múltiples factores, entre ellos la disponibilidad de alimentos y la accesibilidad económica, los cuales resultan esenciales para fomentar hábitos alimentarios saludables. (Machado, 2018)

Por tanto la familia es el medio idónea para que los niños adquieran una cultura alimentaria adecuada relacionada con el consumo de vegetales, pero depende en gran medida de los hábitos que poseen al respecto y la preparación que reciban desde las instituciones educativas. Papel importante juega en este sentido la orientación.

En los seminarios del MINED se plantea que la Orientación “Comprende todas las actividades programadas donde el docente adquiere los elementos necesarios para desarrollar su trabajo, colectivas e individuales encaminadas a perfeccionar experiencias de avanzada junto a los logros de la ciencia y la técnica”.

Mintzberg, H. plantea: “La Orientación corresponde al proceso mediante el cual se enseñan las habilidades y los conocimientos relacionados con el puesto...”. A su juicio, “...la Orientación es un parámetro de diseño fundamental en todo trabajo que calificamos de profesional (...) debe ir seguida por el aprendizaje práctico en el puesto, antes que el individuo se considere totalmente preparado”. (1998, p.14)

Autores como Gore, E. (1998) señalan que son acciones planificadas de forma sistemática, con carácter sistémico, para el desarrollo de habilidades, conocimientos y valores, en el puesto de trabajo, a partir de necesidades de los individuos y que deben corresponderse con las principales metas y políticas de la organización.

Valcárcel N. plantea que: “Es un proceso pedagógico permanente que integran las actividades y acciones instructivas y educativas que desarrollan los profesionales de la educación con el fin de perfeccionar la actuación profesional y que se ejecutarán en momentos en que ellos participan solos o en el seno de un colectivo”. (1999, p.6)

En ese contexto, la primera infancia constituye una etapa esencial para la formación de hábitos de vida y costumbres saludables que perdurarán a lo largo del desarrollo humano. Entre los aprendizajes más significativos se encuentran los hábitos alimentarios, que garantizan no solo la satisfacción nutricional del niño, sino también la

instauración de patrones de salud preventiva contra enfermedades como la obesidad y la anemia.

La familia, como agente primario de educación, posee un rol insustituible en esta tarea, por lo que se requiere su preparación efectiva para incidir en tales procesos de manera consciente y permanente.

En el contexto cubano, el creciente proceso de informatización de la sociedad ofrece oportunidades para utilizar recursos tecnológicos con fines educativos, abriendo posibilidades de capacitación familiar innovadora. Sin embargo, el diagnóstico inicial mostró debilidades tanto en la formación de hábitos alimentarios de los niños como en la preparación de las familias y el uso pedagógico de estos recursos por parte de los educadores.

Ante ello, se plantea como problema científico: ¿Cómo contribuir a la preparación de las familias para la formación de hábitos alimentarios saludables en la primera infancia mediante el uso de recursos tecnológicos? En ese sentido, se declara como objetivo: proponer actividades conjuntas mediadas por recursos tecnológicos para la preparación de las familias en la formación de hábitos alimentarios de la primera infancia.

DESARROLLO

La necesidad de mantener una relación sistemática con las familias parte del reconocimiento del papel que este ejerce en la educación de los niños, de manera muy especial en las primeras edades con las cuales estamos responsabilizados. Por tal motivo en la Educación Preescolar esta relación tiene como objetivo preparar a la familia para que participe de manera activa y protagónica en la estimulación del desarrollo integral de su hijo.

Para cumplir el objetivo planteado de preparar a todas las familias resulta imprescindible concebir, prever, proyectar las sesiones de Orientación por todos los docentes de cada grupo de la institución. Es por eso que la Orientación de la familia se concibe mediante la Actividad Conjunta.

Las actividades conjuntas se prepararán por el colectivo de docentes del año de vida que se trate. El resultado de lo que se orientará se escribirá por cualquiera de los docentes del grupo. Podrá acordarse, de que cada Actividad Conjunta, aunque se prepare en colectivo, la registre y planifique una compañera diferente cada vez, que será la que lo impartirá.

Las actividades grupales se organizarán tomando la experiencia de la Actividad Conjunta que se desarrolla en el Programa "Educa a tu Hijo", pueden tener o no la presencia de los niños, cuidando de no realizarlas en el horario laboral de las familias.

Las actividades conjuntas de Orientación a la familia se discuten, proyectan y preparan con la participación de todos y es un contenido de la Orientación de las docentes del grupo, estas se planifican por un docente y debe plasmar: objetivo de la actividad, elementos que se orientarán y revelar la lógica que seguirá la orientación.

La orientación que se realiza con la familia en la Actividad Conjunta, requiere de un seguimiento, por lo que resulta imprescindible realizar la visita al hogar. Esta tendrá como objetivos: constatar cómo la familia se ha apropiado de las orientaciones recibidas; cómo realiza el proceso educativo en las condiciones del hogar y a su vez prepararla en aquellas cuestiones que a estas les resulten necesarias de manera especial.

El conocimiento acelerado que proporciona la ciencia en nuestro tiempo permite cambiar las formas de realizar las tareas cotidianas, "Nuestros conocimientos nos capacitan tanto para el bien como para el mal. Orientar correctamente el rumbo de nuestra ciencia es más difícil, como disponer de nuevos conocimientos". (Martín, 2021, p.10)

Las TIC constituyen recursos eficaces para mediar la preparación. En el sector educativo cubano, la Política de Informatización promueve su uso para la capacitación de agentes educativos y sociales, por lo que su integración a las actividades conjuntas con familias resulta coherente con dichas directrices.

Siguiendo esta idea se encuentra a Martín (2021) quien plantea que entender el tema del uso de las TIC en la educación con una perspectiva de Ciencia-Tecnología-

Sociedad es verla no como herramientas, sino como, motivo de reflexión de carácter valorativo y diálogo.

En este sentido el empleo de las TIC en todos los niveles educativos, se constituye una estrategia de los diferentes ministerios que concreta la política de Informatización de la Sociedad Cubana. Las ventajas y beneficios que estas ofrecen deben aprovecharse para el trabajo con todos los agentes y agencias educativas. Esto incluye la Orientación de las familias para la formación de las futuras generaciones.

Del estudio de los diferentes núcleos teóricos: hábitos alimentarios, Orientación de las familias y uso de las TIC se arriba a la definición de la variable: **Orientación de las familias para la formación de hábitos alimentarios mediado por las TIC** como:

Proceso planificado desde la institución educativa con un enfoque sistémico, continuo y de permanencia que contribuya a formaciones psicológicas relacionadas con la introducción de una alimentación saludable desde edades tempranas soportado en recursos tecnológicos.

Para caracterizar el estado de la variable se operacionalizó en tres dimensiones: Desarrollo de actividades conjunta, Conocimientos sobre hábitos alimentarios y Uso de las TIC, con sus respectivos indicadores.

La investigación se desarrolló desde un enfoque mixto, sustentado en el método dialéctico-materialista. Se emplearon métodos teóricos como el analítico-sintético, inductivo-deductivo y sistémico estructural-funcional; y métodos empíricos como la observación participante, encuestas a educadores de círculos infantiles, entrevistas a subdirectoras, análisis documental y criterio de especialistas a través del procedimiento de Ramírez (2004).

La muestra intencional estuvo conformada por 23 subdirectoras, 58 educadoras y 30 familias y niños pertenecientes a círculos infantiles del Consejo Popular Poey, municipio Arroyo Naranjo.

Una vez realizado el diagnóstico y procesados los resultados se concluye que existen insuficiencias en la preparación de las familias con respecto a la formación de hábitos

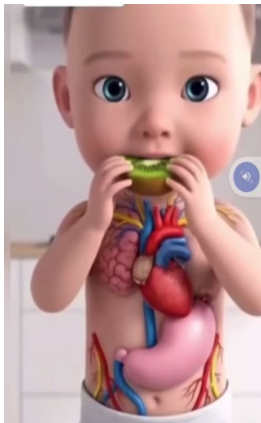
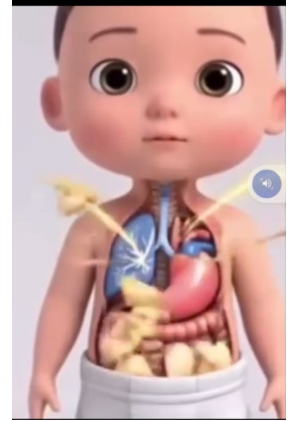
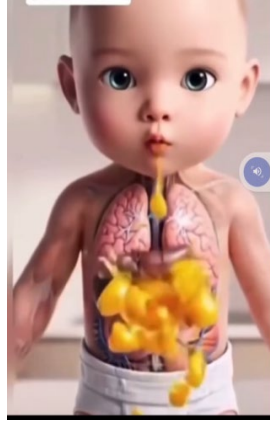
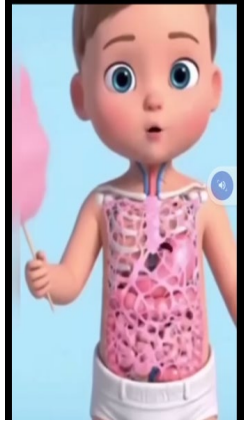
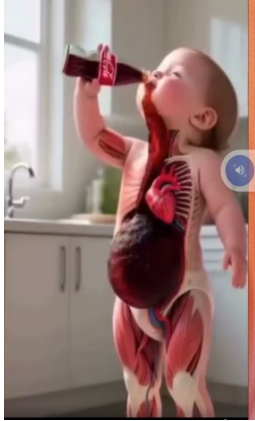
alimenticios dado principalmente por la poca orientación que reciben desde las instituciones educativas, además también se detecta el poco empleo que se realiza de las TIC con este objetivo.

En respuesta, se diseñó un sistema de actividades conjuntas con el empleo de las TIC, mediado por presentaciones digitales, materiales audiovisuales y guías interactivas para dispositivos móviles, que incorporó contenidos sobre: beneficios del consumo de vegetales, recetas prácticas con productos disponibles, juegos y dinámicas familiares para reforzar hábitos alimentarios y actividades de control e higiene de los alimentos.

El sistema está compuesto por 10 actividades conjuntas, cada una de ellas está estructurado en: objetivo, materiales, medios, desarrollo, preguntas de intercambio y conclusiones. En la concepción de las actividades se intenciona el empleo de los recursos informáticos creados para los temas abordados. Se conciben espacios de intercambio on-line por medios de grupo de WhatsApp, donde los padres podrán consultar o recibir orientaciones de las educadoras.

El sistema fue valorado por especialistas y su aplicación parcial arrojó como resultados la mejora en la preparación de las familias y una mayor incorporación de alimentos saludables a las dietas infantiles.

Ficha: Audiovisual Hugo Tovar, duración 3.43 min, alta resolución HD.



A partir del audiovisual Hugo, se promueve el visionado en el contexto hogareño que posibilita el debate reflexivo, con interrogantes como:

¿Quién es el personaje principal del audiovisual? ¿Qué es? ¿Cómo se llama? ¿Qué hace? ¿Qué come o ingiere? ¿Qué provocan los alimentos en él? Menciona los alimentos que ponen alegre, con buen color y semblante y permiten crecer al niño? ¿Cuáles lo ponen triste, enfermo, provocan que muchos bichitos entren a su cuerpo o se reproduzcan en él? ¿Qué te dice eso? ¿Cuáles alimentos son buenos y cuáles malos? Cuéntale a papi, a tus primos o abuelos qué hacer para evitar esas cositas tan dañinas?

Estas interrogantes suscitan otras que promueven el máximo desarrollo de los infantes en función de las dimensiones, favoreciendo, en primera instancia la comunicación verbal y no verbal, la abstracción y la generalización, el intercambio de ideas y la socialización en el contexto familiar.

CONCLUSIONES

La familia constituye un agente educativo esencial en la formación de hábitos alimentarios en la primera infancia, por lo que su preparación resulta imprescindible.

El diagnóstico realizado evidenció insuficiencias significativas tanto en la preparación de las familias como en el uso pedagógico de recursos tecnológicos vinculados a la educación alimentaria.

El sistema de actividades conjuntas diseñado posibilita la integración de las TIC en la preparación de las familias, facilitando su capacitación mediante recursos digitales accesibles y contextualizados.

La aplicación de la propuesta contribuyó a una mayor aceptación de vegetales por parte de los niños y a una mejor cultura alimentaria en las familias implicadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barros-Bastida, C. y Barros-Morales, R. (2015). Los medios audiovisuales y su influencia en la educación desde alternativas de análisis. *Revista Universidad y Sociedad* [seriada en línea], 7 (3). pp. 26-31. Recuperado de: <http://rus.ucf.edu.cu/>
- Gore, E. (1998). La educación en las empresas. Buenos Aires, argentina: Editorial Granica.
- Guamán-Gómez, V. J., Chapa-Argudo, C. E., & Marín-Reyes, I. P. (2021). Importancia de los medios audiovisuales para la enseñanza y el aprendizaje. *Revista Transdisciplinaria de Estudios Sociales y Tecnológicos*, 1(2), 48-56. Recuperado de: <https://revista.excedinter.com/index.php/rtest/article/view/17/445>
- Machado Martínez,, H. C. (2018). Revista pastos y Forrajes Vol41 No.1 enero-marzo 2018 Universidad de Matanzas
- Marcos-Ramos, M., & Moreno-Méndez, M. (2020). La influencia de los recursos audiovisuales para el aprendizaje autónomo en el aula. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social" Disertaciones"*, 13(1), 97-117. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/disertaciones/a.7310>

Martín Gordillo (2021). La mirada CTS en la educación. *Revista Liberoamericana de ciencia tecnología y Sociedad*, 17(51)

Martín, L. (2021). La utilización de las TIC en el contexto educativo desde la visión Ciencia-Tecnología-Sociedad. Editorial Universitaria.

Ministerio de Educación (1979). Seminario Nacional a Dirigentes, Metodólogos e Inspectores.

Ministerio de Salud Pública de Cuba. (2021). Guías alimentarias para la población cubana. La Habana: MINSAP.

Mintzberg, H. (1998). La estructuración de las organizaciones. Barcelona, España: Editorial Ariel.

Mintzberg, H. (2004). Diseño de organizaciones eficientes. Buenos Aires, Argentina: Editorial El Ateneo.

Morales –Salas, R.E. (2021) El video como recurso didáctico digital que fortalece el aprendizaje virtual. *Edutec. Revista Electrónica de Tecnología Educativa*, (77), 186-202. Recuperado de: <https://doi.org/10.21556/edutec.2021.77.1939>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Alimentación saludable en los primeros años de vida. OMS.

Ramírez, L.A. (2004). Metodología de selección de especialistas en investigaciones educativas. Editorial Pueblo y Educación.

Rodríguez-Cabrera, Y. y Vázquez-Zubizarreta, G. (2024). Hallazgos sobre la cultura audiovisual de educadoras de la primera infancia. *Revista Cubana de Educación Superior*, 43(especial (1), 49–60. Recuperado de: <https://revistas.uh.cu/rces/article/view/10518>

Sánchez Ramos, P. (2019). Factores sociales que inciden en los patrones de consumo alimentario familiar. *Revista Cubana de Nutrición*, 35(2).

Valcárcel N. (1999). La profesionalización en la Educación Avanzada. Material digital. CESOFTE.

Mendoza, L., & Quintero, P. (2022). Tecnología e Innovación como herramientas para el aprendizaje. UNO Sapiens, 4(8), 6-8. Obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa1/article/view/8265/8496>

Ortiz-Díaz, M. J. (2018). *Producción y realización en medios audiovisuales*. RUA Universidad de Alicante.
<https://rua.ua.es/entities/publication/2e708a21-e79d-4301-be7e-7034a16b8f27>