

Disgusto y desconocimiento de las verduras

Díaz Neri, Andrea

2018-11

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/3929>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>



Disgusto y desconocimiento de las
verduras

Andrea Díaz Neri
Karla Samperio Gutiérrez

Diseño Integral I

Diseño Gráfico

Puebla, Puebla

2018

Índice

Tema	3
Caso	3
Introducción	3 , 4
Antecedentes de la situación	4
Casos Análogos	5, 6, 7, 8, 9
Observación de campo	9,10,11,12
Objetivos	12
Supuestos de solución	12, 13
Metodología	13,14
Validación y resultados	14.16
Conclusiones	16,17
Anexos	17,18,19.20
Referencias	20,21

Tema: Hábitos alimentarios infantiles.

Caso: Disgusto por las verduras en niños de edad preescolar del Colegio México Nuevo, Puebla.

Introducción

La siguiente investigación tiene como intención principal aumentar la ingesta de verduras en niños de 3 a 6 años de edad, de una manera atractiva y divertida para ellos. Las frutas y verduras son alimentos fundamentales en una dieta correcta, y un consumo diario suficiente podría contribuir con la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares y algunos cánceres. Según la OMS (2015), cada año se calcula, podrían salvarse 1.7 millones de vidas si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y verduras.

Por los motivos antes mencionados, este proyecto tuvo como finalidad analizar la ingesta de verduras de los alumnos de preescolar, en el colegio México Nuevo de Puebla, quienes en su mayoría ingieren poca variedad de verdura, por lo cual presentan dificultades a la hora de reconocerlas y consumirlas.

Para mayor comprensión de lo antes expuesto, en el siguiente escrito se pretende explicar distintos conceptos relacionados con los hábitos alimenticios de los infantes que influyen en este problema.

A partir de este contexto, se planteó la problemática a la que se enfrentan los padres de los niños a la hora de la comida, cuando les ponen un plato lleno de verduras para comer. La colaboración de los alumnos de preescolar tuvo una gran participación en el desarrollo del proyecto.

Para llevar a cabo este trabajo se establecieron objetivos en los cuales se propone generar una forma divertida y atractiva, para fomentar el consumo e identificación de verduras en los infantes. Con la intención que en un futuro sean adultos con buenos hábitos alimenticios, que de forma voluntaria ingieran este grupo alimenticio.

El colegio México Nuevo, campus Puebla, está ubicado en Lomas de Angelópolis, cuenta con niveles educativos desde maternal, hasta secundaria. Tienen un programa

bilingüe, que permite aprender en dos idiomas. La comunidad que asiste a esta institución, pertenece a una familia nuclear de clase media alta, a alta.

En el último apartado se muestra la conceptualización de los prototipos de solución basados en la investigación, tomando en cuenta la opinión de los usuarios y desarrollando una línea de productos para lograr los objetivos establecidos. Finalmente se presentan las validaciones de los prototipos, así como los resultados y conclusiones obtenidos de éstas.

Antecedentes de la situación

De acuerdo con Unicef (2010), los hábitos conforman las costumbres, actitudes, y formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones de la vida diaria, las cuales conllevan a consolidar conductas y aprendizajes, que se mantienen en el tiempo y repercuten de manera positiva o negativa en el estado de salud, nutrición, y bienestar.

Por otra parte, los hábitos alimentarios son manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas que responden a las preguntas: ¿qué?, ¿dónde?, ¿cuándo?, ¿cómo? ¿con qué?, y ¿para qué? se consumen los alimentos. Los hábitos alimentarios son aprendidos de manera directa o indirecta como parte de prácticas socio-culturales. (2012, Universidad Autónoma del Estado de México, S.A.).

Conviene subrayar que estas prácticas son críticas para el desarrollo del infante de 0 a 6 años y la mayoría de estas mismas prácticas permanecen a lo largo de su vida.(2018, Northshore University) En este periodo adquieren gusto o disgusto por alimentos , sabores, y texturas. (2015, Escuela de Nutrición de Costa Rica)

De acuerdo con el departamento de salud de Sindicato Unificado de Trabajadores de la Educación de Buenos Aires (SUTEBA), para un desarrollo propio del menor es necesario que su alimentación contenga las calorías, proteínas, hidratos de carbono, minerales, vitaminas, y agua en las cantidades correctas. Para conocer la cantidad y calidad apropiada de los nutrientes en la alimentación, existen cinco grupos básicos que

conforman la pirámide alimenticia, estos son: harinas y cereales, frutas y verduras, carnes, legumbres y huevo, lácteos, y grasas y azúcares.

En cuanto al consumo de verduras en este rango de edad, se han detectado dificultades para que los niños desarrollen gusto por ellas y las consuman, un estudio del Instituto Hispalense de Pediatría (2012) reveló que uno de cada 3 niños, come muy poca variedad de alimentos y que casi la mitad de ellos no llega a comer nunca, alimentos como verduras, legumbres o pescados.

Es fundamental que desde la infancia se fomente el consumo de verduras para garantizar su salud (2012, Universidad Autónoma del Estado de México, S.A.). Al acostumbrarlos a este grupo se garantiza que este hábito permanecerá en su vida adulta.

Las frutas y verduras son alimentos fundamentales en una dieta correcta, y un consumo diario suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares y algunos cánceres. Según la OMS (2015), cada año se calcula, podrían salvarse 1.7 millones de vidas si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y verduras, por lo que la falta de ingesta de verduras es un problema grave que debe ser atendido de manera

Justificación

Para la realización de este proyecto se tomaron en cuenta las tres dimensiones de la formación universitaria, dimensión profesional, dimensión social y la integral universitaria, a través de las cuales la universidad busca forjar profesionistas con una visión humanista. Teniendo presentes estas dimensiones, se desarrolló el diseño con el tema disgusto por las verduras.

En cuanto a la dimensión profesional, se buscó resolver un problema real, por medio del diseño gráfico, se desarrollaron habilidades como trabajo en equipo, expresión oral y escrita. Fue un proyecto interdisciplinar ya que se tuvo que aprender conceptos de nutrición y psicología. Se tuvo que dejar de lado el gusto personal, puesto que, para que fuera un diseño funcional, estuvo ligado a las necesidades del usuario.

Respecto a la dimensión social, se buscó trabajar con los hábitos alimenticios infantiles, ya que México ocupó el primer lugar a nivel internacional en obesidad infantil (UNICEF 2016). **Delimitamos** el tema en el disgusto por las verduras, ya que, si no se fomenta su consumo a temprana edad, tendrá repercusiones en el futuro. Se cree que este proyecto fomente el consumo de verduras lo cual beneficiará a la salud del infante, tanto en esta etapa de su vida como en su vida adulta.

Finalmente, se encuentra la dimensión integral humanista, este proyecto dejó una marca en cada integrante, haciéndolas reflexionar sobre situaciones de la vida cotidiana. Es gratificante ver como cada persona puede aportar a la resolución de un problema, mediante herramientas de su profesión.

Casos análogos

Los casos análogos que encontramos nos ayudan a definir el problema, y a analizar estrategias que se han implementado para descubrir de donde proviene el disgusto por las verduras, así como estrategias que las vuelven más atractivas para los niños.

A continuación, se presentarán los cinco casos análogos, que brindaron mayor información a la investigación:

**”¿Los
de todo?”**

niños comen



Heinz hizo un experimento con niños donde los ponían en grupos de tres y les entregaban un plato con verduras y arroz, dos de ellos presentados de forma normal, y uno con la comida

divertida en forma de pulpo. Se llevaban por un tiempo al niño del plato divertido, por lo que los otros se quedaban viéndolo con anhelo y empezaban a comérselo. Se puede concluir con este experimento, que cuando la comida es divertida, sin importar que sea, los niños van a querer probarla y comerla.

Referencia:

Recuperado el 15 de octubre del 2018 en:

<https://www.youtube.com/watch?v=s8Qb9gFu6AQ>

” Unidos por niños saludables Centroamérica”



Le otorgaron a cada niño un plato de verduras distintas, entre ellas brócoli, jitomate y zanahoria, pero los niños no se la querían comer, la sacaban de la boca, o no la probaban, decían que no les gustaba, por lo que les cambiaron el plato a brócoli con queso, pan con queso y jitomate y a los niños les encantaba y se lo comían.

En conclusión, cuando a los niños les mezclamos las frutas y vegetales con algo que les guste, se lo comen sin obligación y lo disfrutan.

Referencia: Recuperado el 15 de octubre del 2018 en:

<https://www.youtube.com/watch?v=FJqnxYA6DwA>.

”Canción de los vegetales - canciones infantiles”



Es una canción donde en un huerto se encuentran 6 verduras y cantan como se llaman, que propiedades tienen y donde los podemos encontrar, canta la lechuga, el tomate, el pepino, la cebolla, la zanahoria y la espinaca. Es una forma muy divertida de enseñarles a los niños sobre algunas verduras y que beneficios tienen para ellos al comerlos.

Referencia:

Recuperado el 15 de octubre del 2018 en:
<https://www.youtube.com/watch?v=sWVNRVfdEAg>

”El supermercado del Dr. Panda”



Esta aplicación propone un recorrido por el supermercado, donde los niños juegan a cocinar y se involucran desde el proceso de la compra de alimentos.

Los niños que son los jugadores deben ayudar al Dr. Panda a elegir los mejores productos. Se necesita pesar las frutas y verduras, organizar los productos en el carrito y reciclar los envases que no se van a ocupar. Es una muy buena opción de aprendizaje, puesto que los niños pasan mucho tiempo en el iPad.

Referencia:

Recuperado el 16 de octubre del 2018 en: <https://www.frikids.com/dr-pandas-supermarket-hacer-la-compra-puede-ser-muy-divertido/>

Observación de campo

El miércoles 17 de octubre del 2018, se asistió al colegio México Nuevo, donde se observó e interactuó con 16 niños de 4 y 5 años. Se indicó a los infantes, la primera actividad, que consistía en ir al supermercado y comprar los dos productos que más les gustara comer. En una mesa se encontraban distintos vegetales, frutas y comida chatarra de madera, y por grupos iban pasando a comprar.

Se observó cómo el primer equipo de manera inmediata tomó comida chatarra, algunas frutas, y sólo una verdura: en cambio, el último equipo de alumnos, cuando llegaron a la mesa a comprar y solamente había verduras y poca comida chatarra, tardaron más en elegir su alimento y su expresión en la cara tuvo un cambio de sonrisa a seriedad.

Al finalizar las actividades, los niños opinaron acerca de las verduras, discutieron acerca de su sabor, color y forma en que se las comían, lo cual permitió sacar las siguientes conclusiones, del grupo de 16 niños que formaron parte de este estudio:

- 10 contestaron que les gustaba el brócoli.
- Ningún niño conocía la coliflor.
- Sólo 2 comían y sabían qué era un apio.
- La mayoría comen zanahorias.
- Solamente 2 niños comen champiñones.

- Ningún alumno en la actividad, eligió pepino, coliflor, ni berenjena.
- El sabor, color y forma de los vegetales son factores influyentes en el disgusto por las verduras

Podemos concluir de la observación de campo, que el disgusto por las verduras sí es un problema real en estos niños, sin embargo, notamos otros problemas más graves, el desconocimiento de este grupo alimenticio, los niños no conocen más de cuatro verduras. Por esta razón desviamos el caso, al desconocimiento y disgusto por las verduras.

Marco Conceptual

Dentro de este apartado se definirán conceptos que construyen el caso de investigación; estos son: verduras, nutrición, psicología, y familia.

Verduras

El grupo de las verduras y hortalizas son aquellas que tienen color verde en su parte comestible, ya sea en el tallo, u hojas. Si se consumen en su presentación natural, son antioxidantes. Ningún suplemento o alimento enriquecidos en antioxidantes pueden suplir las 3 a 5 raciones de verduras que requiere nuestra alimentación.

La última Encuesta Nacional sobre Hábitos Alimentarios en la infancia y adolescencia (Estudio Enkid, 1998-2000), en la que participaron más de 3.500 personas de entre 2 y 24 años de edad, exhibe que el consumo de frutas y verduras entre niños y adolescentes es insuficiente. Las verduras y hortalizas son una fuente primordial de vitaminas variadas, sales minerales, fibra y antioxidantes.

Las verduras y las hortalizas poseen dos características importantes: la fibra, que proporciona ventajas nutricionales innegables, y el agua. Su valor energético es bajo, debido a que apenas aportan macronutrientes. Además, tienen contenidos importantes de minerales y de vitaminas, lo que les hace destacar como componentes fundamentales de la dieta para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.

Las vitaminas que proporcionan las verduras, son sustancias que en su mayor parte el organismo no puede sintetizar y, aunque son necesarias en muy pequeña cantidad, su ingesta inadecuada puede producir alteraciones funcionales, orgánicas y clínicas. En la actualidad se destaca su influencia en el freno del desarrollo de la mayor parte de las enfermedades crónicas.

Nutrición

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición es un elemento fundamental de la buena salud (OMSS, 2012).

Nutrición

Según Red Tercer Milenio, espacio académico del Centro Universitario ETAC, la nutrición se define como el conjunto de fenómenos mediante el cual se obtienen sustancias nutritivas que se encuentran en los alimentos. (Lamas, B. 2012, pág. 11)

Así mismo a nutrición es el consumo de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición es un elemento fundamental para la salud (OMSS, 2012).

La nutrición adecuada en un niño es esencial para evitar desequilibrios e insuficiencias dietéticas. Es una etapa en la que es vital que obtengan los nutrientes necesarios ya que se necesita de sus beneficios, para alcanzar su propio desarrollo físico e inmunológico (Acta Pediátrica Hondureña, 2016).

La familia

Según Unicef (2014), la familia, la escuela y la comunidad ofrecen una gama de estímulos, que brinda a los niños la oportunidad de intercambiar experiencias, formar hábitos y desarrollar habilidades.

Los padres de familia son los principales modelos a seguir de los niños, sus acciones, lenguaje, actitud y conducta, marcan la pauta de acción en el desarrollo de las actividades que contribuyen con la formación de hábitos saludables en los infantes.

Es fundamental que los adultos observen su propio comportamiento y el de quienes rodean a sus hijos para verificar qué aprendizaje les están transmitiendo a los niños, mediante los hábitos que practican en su vida diaria. Es decir, si los padres no consumen ni conocen algún grupo alimenticio, lo más probable es que el infante tampoco lo haga.

El ambiente al momento de las comidas, es fundamental para lograr que los niños desarrollen sus hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. Según un estudio de investigadores de la Universidad de Leeds (Reino Unido, 2012), comer juntos en familia, aunque sólo sea una o dos veces por semana, aumenta el consumo diario de frutas y verduras en los niños.

Por otra parte, la nutrióloga Claudia Rodríguez (2018) en la entrevista que se le realizó, dijo que es necesario establecer horarios de comidas, límites en las conductas infantiles y la creación de estrategias (Rodríguez, comunicación personal, 22 de octubre, 2018).

Psicología

Los niños pequeños, al no poder expresarse con palabras, utilizan otras formas de comunicación como llorar, escupir la comida o gritar. Estas conductas resultan estresantes para los padres y cuidadores del infante que para evitar estos comportamientos optan por preparar y dar solo aquellos alimentos menos problemáticos, explica, Toni Grau (2012), psicoterapeuta del Instituto de Trastornos Alimentarios de Barcelona. Con esta

actitud se pierde la iniciativa de introducir nuevos alimentos y se mantiene el círculo de que el niño no quiera comer otra cosa que no sea lo conocido.

Un estudio realizado por la International School of Advanced Studies, de Trieste, Italia (2017) señaló que existe una razón evolutiva en este repulso por las verduras que se relaciona más con los colores que con los sabores, lo que lleva a que los niños las rechacen.

Definición del problema

La carencia de verduras en la dieta correcta de los niños en edad preescolar, reduce las defensas y perjudica el funcionamiento de su organismo, el problema radica en que los infantes desconocen y rechazan este grupo alimenticio, provocando que su salud y su rendimiento se vea afectado.

Pregunta de investigación

¿Cómo podemos aumentar la ingesta de verduras en niños de 3 a 5 años de edad?

Objetivos

General:

Generar una forma divertida y atractiva, para fomentar el consumo de verduras en niños.

Específicos:

- Identificar las razones por las que es difícil que los niños de 3 a 5 años consuman verduras por voluntad propia.
- Determinar la manera con la cual conectar con los niños.
- Ayudar a los padres o tutores, a que sus hijos coman las verduras por voluntad propia.
-

Supuestos de solución

Se pretende fomentar el consumo de verduras en la dieta correcta de los niños, de manera divertida y atractiva. Esto sirve de apoyo para los padres de familia, para que sus hijos consuman hortalizas de manera voluntaria.

Como propuesta inicial, diseñamos un libro/diario, donde los niños conocerán las verduras, cómo prepararlas de manera divertida, juegos, y un registro de las verduras que consumieron por semana. Este diseño está inspirado en Wreck this journal de Keri Smith, donde el lector realiza diferentes actividades y crea experiencias.

Como segundo supuesto se propone un kit de huerto para niños, el cual incluye semillas de 5 vegetales diferentes: tomate, zanahoria, espinaca, calabacín y guisantes, una pala, una regadera, macetas pequeñas biodegradables y un libro donde vienen las instrucciones, registran el proceso de crecimiento de las plantas y un recetario con formas divertidas de comerse esas verduras.

Como tercer propuesta, se decidió un pizarrón con el cual competirán los niños con sus papás o hermanos para demostrar quién come más verduras. Donde se debe registrar las verduras que se comieron dentro de la semana, quien come más vegetales es el ganador. Esta propuesta tiene inspiración en los cinco colores implementados por la OMS, amarillo, verde rojo, naranja y azul. Con esta herramienta, se piensa que tanto los niños como los padres, mejorarán su alimentación y se fomentará el consumo de hortalizas por medio de juegos.

Metodología según Jorge Frascara

1.- Encargo del trabajo por el cliente (primera definición del problema):

Definimos la problemática con base en la identificación de un problema cercano y cotidiano, como el disgusto por las verduras en niños.

2.-Recolección de información sobre el cliente, público, competencia, producto:

Se observó el grupo de tercero C de preescolar del colegio México Nuevo para adquirir información más relevante sobre nuestra problemática. El objetivo fue conocer la magnitud del problema y analizar la reacción de los infantes al hablar de verduras.

3.-Análisis, interpretación y organización de la información:

En un principio, se realizó un esquema para organizar toda la información, se analizó cuál era la que realmente aportaba al proyecto y la que estaba de más se fue eliminando.

4.-Determinación de los objetivos:

Se determinaron los objetivos partiendo de los *insights*, y de replantear lo que se les quería fomentar a los padres de familia y a los niños sobre las verduras.

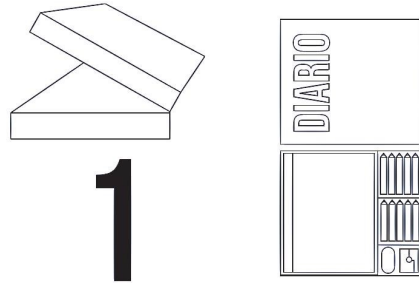
5.- Determinación del canal:

Hacer uso de un libro, un huerto o un pizarrón de competencias, para generar una forma atractiva y divertida, para fomentar el consumo de verduras en los infantes.

6.-Estudio de alcance, contexto y mensaje:

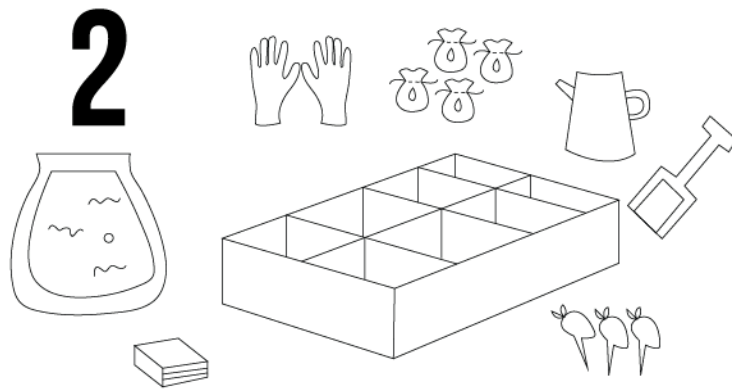
Se planteó en el salón de tercero C de preescolar, del colegio México Nuevo, en Puebla, atendiendo en específico a un usuario con problemas de disgusto y desconocimiento de verduras, por consiguiente, a unos padres con el mismo problema. Buscando que coman este grupo de alimentos de manera voluntaria y frecuente.

Bocetaje de supuestos



1

Libro
Kit de huerto



2

Pizarrón de competencias

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MIGUEL 	 		 		 
MAMÁ			  		



BOCETO 3

Validación y resultados

La validación consistió en llevar los tres prototipos de solución al colegio México Nuevo y que una maestra los implementara en salón, para ver cómo funcionaban y cuál era el comportamiento de los niños.

El día lunes 12 de noviembre se presentó el pizarrón de competencias con dos grupos y la maestra explicó en qué consistía la competencia, que era: si alguien llevaba una verdura podía poner su estrella en el pizarrón, el grupo que llevara más verduras de *lunch*, el viernes se ganaba el trofeo equivalente a un premio. Se revisó el *lunch* de los niños del salón de primero A y de primero B, en total 33 alumnos, de los cuales sólo una niña llevó brócoli.

El segundo día de validación, la maestra observó que del grupo de primero A con 16 niños, 2 llevaron zanahorias de *lunch*, y del grupo B, 4 niños llevaron igual zanahoria,

presentados de diferente manera. El tercer día 1 niña llevo berenjenas y del otro llevaron zanahorias. El jueves en el grupo de primero A no llevaron ninguna verdura, puesto que era el cumpleaños de un alumno y llevaron comida para compartir, por otro lado, en el grupo B siguieron llevando verdura diferente, como tomates amarillos, pepinos y tomates cherry.

El último día de validación 3 alumnos del grupo B llevaron verduras de color verde, como lechuga, pepinos y espárragos. La maestra hizo el conteo de las estrellas y el grupo de primero B de preescolar recibió el trofeo, quedando como el ganador de la competencia.

Con el transcurso de la semana se pudo notar que los niños llevaron verdura que anteriormente no llevaban, añadieron verdura a sus *lunch*, que antes no hacían y su interés por conocer este grupo alimenticio aumentó.

El kit de huerto se entregó a una alumna, que con la autorización previa de su mamá, se le dio instrucciones de cómo plantar los vegetales incluidos en el kit, de igual manera se le explicó en qué le beneficiaba comerlas y porqué cada verdura era de ese color.

La niña estuvo en observación durante esa semana, y se observó que llevó de *lunch* atún con jitomate y lechuga, y zanahorias rayadas, las cuales eran verduras que ella había plantado unos días antes. Asimismo, se le entregó el libro con las actividades para colorear, lo cual fue un refuerzo para el huerto.

La validación del libro consistió en entregarle una copia de tarea, de una verdura con su actividad a un grupo de preescolar, junto con su tutor tenía que colorearla y jugar. El libro fue igual un apoyo para el pizarrón de competencias, porque conocían verduras poco comunes para ellos.

Conclusiones

A través de este proyecto se confirmó que los niños de edad preescolar, tienen un porcentaje bajo de ingesta de verduras, al menos a la hora de escuela; de igual forma el desconocimiento de las mismas es un problema presente a esta edad.

Es necesario que los niños establezcan buenos hábitos alimenticios desde pequeños, puesto que serán acciones que realicen de adultos. Todo esto se fomenta a partir del hogar, la familia es el principal modelo de educación sólida de hábitos para los niños, como la escuela.

De acuerdo con la investigación realizada, se lograron los objetivos de ayudar a los padres de familia a que sus hijos consuman de manera voluntaria alguna verdura, al mismo tiempo se logró determinar la manera de empatizar con los infantes y **acercarlos** a ellos de una manera divertida.

Sin embargo, a pesar de los contratiempos y las complicaciones, se pudo alcanzar el objetivo general, el cual consistió en generar una forma divertida y atractiva para fomentar el consumo de verduras en los infantes, y se puede comprobar en el pizarrón de competencias, donde se visualiza el aumento de ingesta de estos alimentos conforme el transcurso de la semana.

Anexos

IDEAS

- Los niños de 4 a 5 años no conocen todas las verduras
- El sabor de las verduras es la causa por la que la mayoría de los niños no quieren comerlas
- Los niños saben que las verduras son buenas para su salud, sin embargo no las comen
- La zanahoria y el brócoli son las verduras que más conocen a los niños
- La presentación de los alimentos influye mucho para que los niños coman verduras
- Para los niños la catsup y el queso son buenos condimentos para ponerle a las verduras
- Los niños prefieren la comida chatarra que las verduras
- Las zanahorias y el pepino son las verduras más comunes que los niños llevan de lunch
- Las mamás cuidan mucho su alimentación y su cuerpo por lo que también la de sus hijos

- Actualmente el tema de la alimentación saludable tiene mayor trascendencia que anteriormente.

Insights

1. Los niños saben que las verduras son buenas para la salud sin embargo no las comen, porque su sabor no les gusta, pero la presentación de los alimentos influye en si las comen o no.
2. Las mamás mucho su alimentación y su cuerpo por lo que también la de sus hijos, porque actualmente el tema de la alimentación saludable tiene mayor trascendencia que anteriormente, pero los niños prefieren la comida chatarra a las verduras.
3. La zanahoria y el brócoli son las verduras que mas conocen los niños de 4 a 5 años pero no conocen todas las verduras.
4. Dificultades para que los niños desarrollen gusto por las verduras y las consuman, porque en este periodo adquieren gusto o disgusto por alimentos, sabores, y texturas pero al acostumbrarlos a este grupo se garantiza que este hábito permanecerá en su vida adulta.
5. Los hábitos alimentarios son manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas, por que son aprendidos de manera directa o indirecta como parte de prácticas socioculturales, pero estas prácticas son críticas para el desarrollo del infante de 0 a 6 años.

PREGUNTAS

1. ¿De qué manera lograr que los niños conozcan las verduras?
2. ¿Cuál será la forma de preparar las verduras para que sean mas atractivas para los niños?
3. ¿Cómo hacer que los niños prefieran comer verduras a comida chatarra?
4. ¿Cómo crear a los niños el gusto por las verduras?

Supuestos locos y viables

- Libro pop up sobre las verduras.
- App sobre verduras (juego)
- Libro (diario) para niños con juegos y recetas
- Recetario de verduras divertidas
- Toppers y cubiertos divertidos con personajes de verduras
- Video con marionetas de verduras
- Kit de huerto para niños
- Pizarrón de competencias con papás

Preguntas de entrevista con la Nutrióloga Claudia

¿Cómo debe estar compuesta una dieta correcta de un niño de 4 a 5 años?

¿Qué factores influyen en los hábitos alimenticios de un niño?

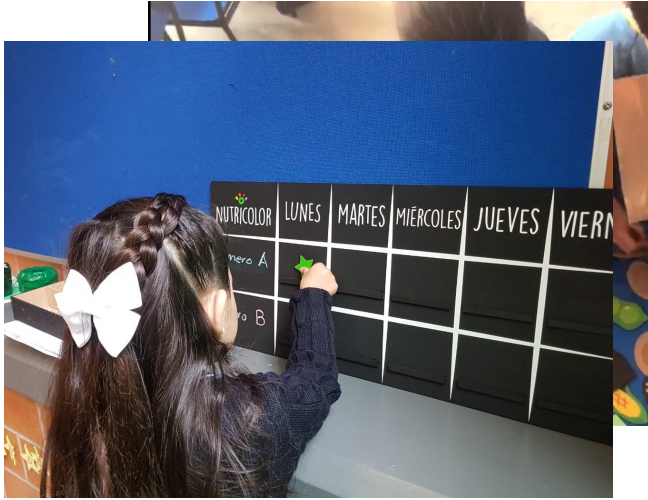
¿En qué afecta omitir el consumo de verduras en el desarrollo de un niño?

Cronológicamente, ¿Cuáles son las conductas alimenticias de un niño?

¿Cómo haces para que los padres fomenten el consumo de verduras en niños?

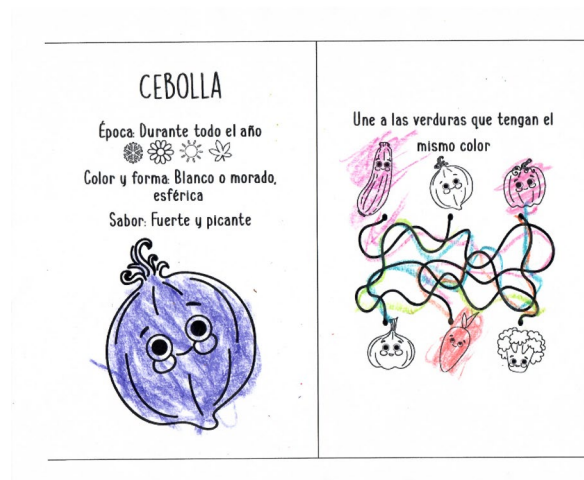
¿A qué crees que se debe el disgusto por las verduras a esta edad?

Fotos de observación de campo



Fotos validación y resultados





Referencias:

Muñoz, M., Dayana, S. (2017) Formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en la etapa de educación inicial. Bogotá. Recuperado de: <http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/6447/1/MuñozBarajasMarelvi2017.pdf?fbclid=IwAR2Kwd1SlsPu5GsuNaV6KEycfnvLg6Cy-czwH18RCSEQKD5gLNboCeYeG2xE>

tal.edu.co/bitstream/11349/6447/1/Mu-

ñozBarajasMarelvi2017.pdf?fbclid=IwAR2Kwd1SlsPu5GsuNaV6KEycfnvLg6Cy-czwH18RCSEQKD5gLNboCeYeG2xE

Casablanca, I. (2016) ¿Por qué los niños no quieren comer verdura? Recuperado de: <https://educandoennutricion.com/los-ninos-no-quieren-comer-verduras/?fbclid=IwAR2zEHwDFmMlNdb2b-94XDGrBvDbulVY5bg9DUwqKssO40JUD7lps-FuflvM>

Jesu, M (2011) Como cultivar zanahoria. Recuperado de: http://www.huertodeurbano.com/como-cultivar/zanahoria/?fbclid=IwAR20jI-vd0xg4FWwivVkdUUsmwwPW3FQPWsmOVdAc7SiVxSbda_xNc7bZy5o

Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables. UNICEF. Recuperado de: https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf?fbclid=IwAR0gUmQ4y-yXW6DmzVfcwg75k1AsidDfeDu9pradDEze7JTm48RSp_-f0lo

Instituto Nacional de Nutrición (2002). Pasito a Pasito los niños crecen sanitos. I.N.N., Caracas, Venezuela.

Vilaplana, M. (2004) Verduras y hortalizas, Volúmen 23. Recuperado de: <http://www.el-sevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-verduras-hortalizas-13057699>

Subcommittee on the Tenth Edition of the RDA. Food and Nutrition Board. Commission on life Sciences. National Research Council. Raciones dietéticas recomendadas. Barcelona: Consulta, 1991.

Mataix J, Carazo E. Nutrición para educadores. Madrid: Díaz de Santos, 1995;167-79.

Lamas, B.(2012), Nutrición, Red Tercer Milenio. Disponible: <http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/salud/Nutricion.pdf>

Novoa. J. (1981). Qué debe comer mi hijo. Edit. Diana. México.

Gonzales, N. , López, G. , Prado, L. (2016) Importancia de la nutrición, Acta Pediátrica Hondureña. Disponible: <http://www.bvs.hn/APH/pdf/APHVol7/pdf/APHVol7-1-2016-13.pdf>