



**HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA PRIMERA INFANCIA: UNA ESTRATEGIA  
EDUCATIVA DESDE EL ARTE CULINARIO**

**María Fernanda Díaz Rincón**

**Tutor Trabajo de Grado**

**Marlucio De Souza Martins**

**Pontificia Universidad Javeriana**

**Facultad de Educación**

**Licenciatura en Pedagogía Infantil**

**Bogotá, D.C., 2020**

## AGRADECIMIENTOS

Por medio de este trabajo de grado, quiero agradecer a todas las personas que me han acompañado durante estos años de formación, dándome ánimo y motivos para progresar y buscar día a día, ser una mejor persona y en consecuencia mejor maestra.

En primer lugar, a mi familia, sé que desde el principio se han esforzado y se han dedicado para que con los años me convierta en una mujer integra y agradecida. Es por esto, que hoy reconozco que el empeño ha valido la pena y cada uno de ustedes (mamá, papá, abuelos, abuelas, tíos y tías) me han inspirado y siempre serán un ejemplo de lo que anhelo ser.

También a mis amigos y amigas, pues reconozco que son personas que me han motivado, me han acompañado en este proceso y agradezco su presencia, pues sin ellos, este camino que emprendí jamás hubiese sido igual.

Por otra parte, agradezco a mis docentes, quienes desde un principio han impulsado mi amor y vocación por esta carrera, demostrándome que no me equivoque al tomar la decisión de querer servir de corazón a otros y formar el futuro de cada uno de los niños que tenga la oportunidad de conocer en el camino.

También a la Universidad Javeriana por abrirme sus puertas entendiendo la educación como un elemento fundamental para la vida y permitiéndome comprender el valor del aprendizaje y la enseñanza, al comprometerme con la mentalidad de cambiar, crear y mejorar no solo como sujeto sino buscando un impacto real en mi sociedad.

## Resumen

En la globalización del siglo XXI, el sector educativo enfrenta a múltiples fenómenos derivados de los cambios políticos, económicos, sociales y culturales. Sin embargo, uno de los problemas derivados de la globalización se encuentra los hábitos alimentarios y Colombia es uno de los países con mayores índices con respecto a problemas alimenticios a nivel mundial. Por lo anterior, los comportamientos nutricionales de los seres humanos están siendo afectados por la practicidad de consumo de comidas rápidas e industrializadas, lo que forma parte de un estilo de vida no saludable y puede traer consecuencias a futuro en la salud de las personas. En este sentido, los más afectados por esta situación es la población infantil, quienes desde su vulnerabilidad están propensos a consumir productos industrializados (paquetes y bebidas azucaradas). Este fenómeno, de manera indirecta incide en el sistema educativo, transfiriendo la responsabilidad a los docentes para la formación de hábitos alimentarios saludables, que, a su vez, se transforman en agentes dinamizadores de conciencias sociales, para la prevención y promoción de salud a través de las problemáticas actuales inmersas en el contexto social y cultural. La presente investigación tiene como principal objetivo comprender como el arte culinario puede convertirse en una herramienta pedagógica de apoyo al docente para la generación de hábitos alimenticios en la Primera Infancia. Se utilizó el método cualitativo para la interpretación del problema desde la mirada propia del investigador, como también se utilizó como modalidad de la investigación el estudio bibliográfico a través de la técnica de análisis documental para la estructuración de una herramienta pedagógica, a través del arte culinario, de apoyo al docente para los hábitos alimenticios en la primera infancia. Como resultado se estructuró un libro pedagógico denominado “Enseñando con recetas” que contiene la información más relevante con respecto a la importancia del arte culinario como una herramienta

pedagógica para transmitir hábitos alimenticios en la primera infancia. El libro contiene 21 recetas aplicables en el aula como material pedagógico de apoyo al docente y está dividido en tres etapas de desarrollo: 6 meses a 3 años; 3 a 6 años; y 6 a 8 años. Se concluye que es importante en el contexto educativo desarrollar estrategias para interiorizar prácticas que contribuyan con todos hábitos, entre estos, los hábitos alimenticios en la primera infancia. Como también, al permitir que la interacción niño-alimento sea placentera se potencia una mentalidad de apertura hacia todo tipo de comida, esto permite que al ir creciendo las oportunidades de experimentar nuevos sabores estén abiertas y los niños mantengan un balance entre las comidas chatarra (o alta en carbohidratos) y las comidas sanas. Por último, es fundamental pensar el arte culinario como una herramienta pedagógica pues a través de esta, se pueden potenciar multitud de aprendizajes, uno de estos potenciar los hábitos alimenticios, pero también puede reforzar habilidades motrices, cognitivas, sensoriales, entre otras.

*Palabras clave:* primera infancia, hábitos alimenticios, arte culinario, herramienta pedagógica.

## Abstract

In the globalization of the 21st century, the education sector faces multiple phenomena derived from political, economic, social and cultural changes. However, one of the problems derived from globalization is food habits, and Colombia is one of the countries with the highest rates of food problems in the world. Because of the above, the nutritional behaviors of human beings are being affected by the practicality of consumption of fast and industrialized foods, which is part of an unhealthy lifestyle and may bring future consequences on people's health. In this sense, the most affected by this situation is the child population, who from their vulnerability are prone to consume industrialized products (packages and sweetened drinks). This phenomenon indirectly affects the educational system, transferring the responsibility to teachers for the formation of healthy eating habits, which, in turn, are transformed into dynamic agents of social awareness, for prevention and health promotion through the current problems immersed in the social and cultural context. The main objective of this research is to understand how culinary art can become a pedagogical tool to support teachers in the generation of eating habits in early childhood. The qualitative method was used for the interpretation of the problem from the researcher's own point of view, as well as the bibliographical study through the technique of documentary analysis for the structuring of a pedagogical tool, through the culinary art, of support to the teacher for the food habits in early childhood. As a result, a pedagogic book called "Teaching with recipes" was structured, which contains the most relevant information regarding the importance of the culinary art as a pedagogic tool to transmit food habits in early childhood. The book contains 21 recipes applicable in the classroom as pedagogical material to support the teacher and is divided into three developmental stages: 6 months to 3 years; 3 to 6 years; and 6 to 8 years. It is concluded that it is important in the educational context to develop strategies to

internalize practices that contribute to all habits, among these, eating habits in early childhood. Also, by allowing the interaction between children and food to be pleasant, a mentality of openness towards all types of food is encouraged. This allows that as the children grow, the opportunities to experience new flavors are open and they maintain a balance between junk food (or high carbohydrate) and healthy foods. Finally, it is fundamental to think of culinary art as a pedagogical tool because through it, a multitude of learning can be promoted, one of which can strengthen eating habits, but it can also reinforce motor, cognitive, and sensory skills, among others.

*Keywords:* early childhood, eating habits, culinary art, pedagogical tool

## ÍNDICE GENERAL

<b>Resumen.....</b>	<b>3</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>5</b>
<b>1 INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>11</b>
<b>2 PROBLEMA .....</b>	<b>16</b>
<b>3 OBJETIVOS.....</b>	<b>19</b>
<b>3.1 Objetivo General.....</b>	<b>19</b>
<b>3.2 Objetivos Específicos .....</b>	<b>19</b>
<b>4 JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>20</b>
<b>5 ANTECEDENTES.....</b>	<b>24</b>
<i>Categoría 1: Hábitos Alimenticios .....</i>	<i>25</i>
<i>Categoría 2: Arte Culinario .....</i>	<i>28</i>
<i>Categoría 3: Aspecto Pedagógico .....</i>	<i>32</i>
<b>6 MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>37</b>
<i>Teoría 1: Aprendizaje Social .....</i>	<i>37</i>
<i>Teoría 2: Aprendizaje Por Descubrimiento .....</i>	<i>40</i>
<i>Teoría 3: Aprendizaje Experiencial .....</i>	<i>41</i>
<i>Teoría 4: Aprendizaje Significativo .....</i>	<i>43</i>
<i>Teoría 5: Desarrollo Vital.....</i>	<i>45</i>
<b>7 MARCO CONCEPTUAL .....</b>	<b>48</b>
<i>Concepto 1: Primera Infancia.....</i>	<i>48</i>
<i>Concepto 2: Hábitos Alimenticios .....</i>	<i>50</i>
<i>Concepto 3: Arte Culinario.....</i>	<i>53</i>
<i>Concepto 4: Herramienta Pedagógica .....</i>	<i>55</i>
<b>8 METODOLOGÍA .....</b>	<b>57</b>
<b>8.1 Instrumentos.....</b>	<b>58</b>
<i>Objetivo específico 1 y 2.....</i>	<i>58</i>
<i>Objetivo específico 3.....</i>	<i>59</i>
<b>9 RESULTADOS .....</b>	<b>66</b>

<b>10</b>	<b>DISCUSIÓN .....</b>	<b>71</b>
<b>11</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>73</b>
	<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>77</b>

**INDICE DE TABLAS**

<b>Tabla 1 - Antecedentes Hábitos Alimenticios .....</b>	<b>28</b>
<b>Tabla 2 - Antecedentes Arte Culinario .....</b>	<b>31</b>
<b>Tabla 3 - Antecedentes Aspecto Pedagógico.....</b>	<b>35</b>
<b>Tabla 4 - Características Ciclo Vital .....</b>	<b>46</b>

**INDICE DE FIGURAS**

<b>Figura 1 - Categorías de análisis.....</b>	<b>24</b>
<b>Figura 2 - Proceso de selección Hábitos Alimenticios.....</b>	<b>26</b>
<b>Figura 3 - Proceso de selección Arte Culinario .....</b>	<b>29</b>
<b>Figura 4 - Proceso de selección Aspecto Pedagógico .....</b>	<b>33</b>
<b>Figura 5 - Zona de Desarrollo Próximo según Vygotsky .....</b>	<b>39</b>
<b>Figura 6 - Etapas Aprendizaje según Bruner.....</b>	<b>41</b>
<b>Figura 7 -Etapas Aprendizaje Experiencial Dewey .....</b>	<b>42</b>
<b>Figura 8 - Tipos Aprendizaje Significativo Ausubel.....</b>	<b>44</b>
<b>Figura 9 - Definición de Primera Infancia.....</b>	<b>50</b>
<b>Figura 10 - Definición de Hábitos Alimenticios .....</b>	<b>52</b>
<b>Figura 11 - Definición de Arte Culinario .....</b>	<b>55</b>
<b>Figura 12 - Definición de Herramienta Pedagógica.....</b>	<b>56</b>
<b>Figura 13 - Diagramación de Contenidos .....</b>	<b>61</b>
<b>Figura 14 - Diagramación Recetas 0 a 3 años.....</b>	<b>62</b>
<b>Figura 15 - Diagramación Recetas 3 a 6 años.....</b>	<b>63</b>
<b>Figura 16 - Diagramación Recetas 6 a 8 años.....</b>	<b>64</b>
<b>Figura 17 - ISBN asignado .....</b>	<b>649</b>

## 1 INTRODUCCIÓN

Las necesidades de supervivencia humana han motivado a que el hombre busque nuevas alternativas para reducir el trabajo junto con la fuerza, como también, de crear herramientas e ideas que le han permitido llegar al punto de ser el animal más ágil de la naturaleza para reformarla dentro de un contante proceso de desarrollo enmarcada en el contexto social y cultural. Esto es, un ejemplo de cómo la mente humana a partir del uso inicialmente de los materiales que tiene a su alrededor los utiliza de forma que estos le permiten generar resultados para sí y para su entorno; nuestros antepasados iniciaron un proceso de modernización con la piedra, la madera y el fuego. muestra su vez, en la evolución humana, descubrimos a interpretar el espacio, las estrellas, el suelo, el agua y los animales, su entorno para la adaptación y practicidad humana en el contexto cultural y social.

A partir de la evolución del ser humano en relación con el entorno y el ejercicio de la interpretación del mundo no para nunca en la mente humana, llegando a los estadios conocidos por todos como la acumulación de excedentes de producción que se debe intercambiar y que se convierte en un fenómeno mundial con la aparición de las máquinas de vapor, el reloj y la producción en serie; esto combinado con el desarrollo del tráfico marítimo en grandes barcos, generó junto con la necesidad de productos de todos los lugares del planeta lo que se conoce como la primera etapa industrial. Lo anterior hace referencia a la era de la evolución industrial capitalista, porque ya no se produce únicamente para pan coger (necesidades básicas), por el contrario, se cultiva y se produce tanto que sobra para vender o intercambiar generando nuevos fenómenos de riqueza (Galbiatti, s.f.).

Esta riqueza, derivada del consumo capitalista, se concentra en los centros urbanos lo que hace que la población campesina, que es la mayoría, se desplace a las ciudades en búsqueda de

una mejor formación a sus hijos. Sin embargo, estas no cuentan con la estructura ni la alimentación o servicios necesarios para acogerlos, por tanto, a medida que aumenta la población en las ciudades se debe empezar a generar este tipo de elementos y los líderes de los lugares deben comenzar a pensar en cómo producir servicios para responder a las necesidades de esta población.

Por lo anterior, una de las áreas más afectadas es el sector educativo, ya que no existe personas y lugares adecuados o siquiera pensados para el desarrollo alimenticios de los niños. A su vez, a cada día se industrializa el sector de alimentación, que indirectamente de alguna manera incide en la industrialización de la educación, afectando así el desarrollo formativo donde los niños son preparados para el trabajo en las ciudades desde cortas edades, y no hay una educación alimentaria (Rubio, 2006).

De igual forma, todas las comunidades necesitan suministro de agua y alimento suficiente el cual, está inmerso en la industrialización que afecta directamente la forma y los productos que tradicionalmente ingerían los niños en la escuela, generando innovación, rapidez, calidad, nuevos sabores e industrializa el arte culinario. Al intercambiar inicialmente productos y servicios entre las amas de casa y posteriormente obteniendo ganancias por venta de excedentes, ejercicio que hasta hoy aún se sigue realizando y que ha creado algunos de los mejores y más productivos negocios del sector industrial, que es la alimentación escolar (Díaz, 2004).

En la globalización del siglo XXI, el sector educativo enfrenta a múltiples crisis que afectan el desarrollo de cada uno de los países; entre estos los más relevantes están relacionados con cuestiones políticas, económicas, sociales, culturales; sin embargo, uno de los factores que mayor impacto posee es el tema de la alimentación, visto desde el exceso o defecto de la ingesta (Ministerio de Salud y Protección Social, 2017).

A partir de lo anterior, es necesario observar la forma como a nivel global, el tema alimenticio es un aspecto que se entiende como un problema y los países poco a poco han ido implementando múltiples soluciones que favorezcan la salud entendida como un fenómeno relacionado directamente con la comida. Sin embargo, cabe resaltar que a pesar de que a nivel general se ve perjudicada toda la población, quienes poseen más dificultades son los más vulnerables como lo son los niños entre 0 y 17 años. Por cuanto, debido a la velocidad de la cotidianidad es muy práctico abrir un paquete y tomar una gaseosa, acostumbrando a los más pequeños a prácticas que son perjudiciales para su salud.

En este sentido, es posible entrever que la sociedad actual necesita retornar a costumbres tradicionales de alimentación y salud como lo son el consumo habitual de frutas y verduras, recordando que el sedentarismo actual derivado del uso de las tecnologías hace que, las personas tengan dinámicas de menor movilidad, lo que apoya el alto incremento de obesidad mórbida al igual que altos índices de desnutrición en la población ya demarcada (Vera, 2013).

En los países desarrollados se tiene severos regímenes en contra del consumo masivo de alimentos no saludables y comidas rápidas; sin embargo, la explosión comercial y publicitaria ha sensibilizado a la comunidad en el consumo habitual de este tipo de alimentos priorizándolos y colocándolos a la mano en las grandes superficies comerciales, lo que permite, que las personas al realizar sus compras lo lleven de forma inmediata, por sobrealimentos saludables, que quedan en lugares apartados de acceso. Sin importar, la normalización o los esfuerzos gubernamentales de los países, se lucha contra un fenómeno que es eminentemente de acceso, por cuanto, los infantes al comprar con su familia solicitan lo que está más accesible recordando el marketing comercial que influye en los mismos, sin importar lo que docentes y terapeutas indiquen de forma contraria (ENSIN, 2015).

Por otro lado, los altos márgenes de ganancias, que dejan a los comerciantes la venta de estos productos no puede competir, con el campesino común o el agricultor que no cuenta, ni con la publicidad o acceso a los recursos comerciales para hacer que sus productos lleguen y sean consumidos con la voracidad de los elementos en discusión, es necesario que los gobiernos y la sociedad se reúna para mirar y contemplar el futuro de los niños que a la velocidad del consumo que se tiene de estos artículos y como se demuestra en la Guía de Alimentación Saludable (2013), mórbida, desnutrición, anorexia y bulimia. Esto, debido al exceso del culto a la modernidad (Bolaños, 2011).

Es importante, recordar que las sociedades orientales, en el pasado presentaban un bajo nivel de enfermedades cardíacas e hipertensión debido a la ausencia en el consumo de sal; sin embargo, con la occidentalización de la alimentación la salificación de los alimentos se ha popularizado y, por ende, el problema endémico de las enfermedades coronarias es ya un problema no de las zonas urbanizadas sino de toda la población en general. Los más afectados, por esta situación es la población infantil, quienes desde su vulnerabilidad solo pueden aceptar lo que se les presenta y convertirse en consumidores globales y en futuros enfermos sociales (Ministerio de Salud y Protección Social, s.f.).

Para el caso de países emergentes, como Colombia, no hay diferencia de la realidad; la situación, aunque en indicadores menores, se pronuncia de la misma forma. Con un agravante, son muy pocas o casi inexistentes las políticas públicas que buscan contrarrestar la problemática en cuestión, y aún más los cambios ambientales, por la producción de los tubérculos (papas) cultivados en zonas de páramo han colaborado para el deshielo de las zonas nevadas y húmedas del país, derivado del alto consumo de estos elementos masivamente por la población en la región (Vera, 2013).

De igual forma, la densidad de la población, prioritariamente urbana y sus dinámicas de movilidad, especialmente en los jóvenes ha determinado, últimamente por el boom masivo de creación de negocios de comidas rápidas los cuales se conciben prácticamente en cualquier esquina de la ciudad a veces sin control, y sin un análisis de salubridad para el consumo social (Vera, 2013). Por lo anterior, ha llevado a la niñez y la juventud colombiana por optar en consumir este tipo de mercado (comidas rápidas), por su fácil acceso, olvidando los parámetros culturales y tradicionales de la alimentación familiar. Con un agravante, la mayoría de estos alimentos entre ellos, embutidos presentan alto porcentaje en sal y potasio, que no son fáciles de digerir y difíciles de expulsar del organismo, lo que crea sumado al sedentarismo, un alto porcentaje en enfermedades cerebro vasculares, cardíacas y obesidad. Esta tendencia asociada con un estilo de vida no saludable culmina en el desarrollo de algunas enfermedades, que es el producto derivado de una conducta o ritmo de vida perjudicial para la salud que se obtiene desde la primera infancia y en la adultez, que es prácticamente imposible de combatir (De La Cruz, 2015).

Este fenómeno, de manera indirecta incide en el sistema educativo, transfiriendo la responsabilidad a los docentes para la formación de hábitos alimentarios saludables, que, a su vez, se transforman en agentes dinamizadores de conciencias sociales, para la prevención y promoción de salud a través de las problemáticas actuales inmersas en el contexto social y cultural. En este sentido, el docente en el sistema educativo asume el rol formativo para un cambio social a través de sus clases con nuevas formas de enseñanza-aprendizaje, con la creación de estrategias, proyectos y dinámicas lúdico-pedagógicas para propiciar a los niños hábitos conscientes saludables, teniendo como atención y motivación actividades permeadas por el arte culinario.

## 2 PROBLEMA

A partir de la primera revolución industrial, el ser humano ha sufrido un proceso de mutación de los estilos y hábitos de vida, a partir de ahí, surge la necesidad de ampliar estudios que permitan generar una comprensión más amplia de la relación existente entre los hábitos alimenticios y el arte culinario. Para después poder aplicar dichos conocimientos en pro de los niños, sus padres y docentes, quienes son una población que puede beneficiarse de esta información al modificar ciertas prácticas para que los espacios de alimentación continúen desarrollándose y sean cada vez menos los problemas alimenticios encontrados en nuestra sociedad. Es por esto, que a continuación se realiza un recorrido histórico de la forma como se ha transformado el concepto de alimentación y los factores que han influenciado en la percepción de las personas sobre la alimentación a través del tiempo.

Colombia es uno de los países con mayores índices con respecto a problemas alimenticios a nivel mundial. Según la ENSIN (2015), se presentan las siguientes cuestiones: “Inseguridad alimenticia en el hogar, 54.2 de cada 100 hogares, en especial cuando Mujer jefe de hogar, Indígenas, Índice riqueza más bajo, Regiones Atlántica, Orinoquía/Amazonía” (p. 22). Esto evidencia precisamente, que más del 50% de los hogares colombianos no tienen la forma de garantizar las cinco comidas básicas necesarias, es decir, el desayuno, medias nueves, almuerzo, onces y comida. Sino que al contrario, presentan un alto porcentaje de las familias en el país luchan por conseguir los alimentos indispensables para el día así solo logren proveer una de estas pues lo importante es comer “algo”.

Esto, además se relaciona de forma directa con las cifras relacionadas con la infancia, dado que muchas de las familias colombianas tienen entre 2 y 3 hijos aproximadamente y en varios de los casos sus recursos económicos son limitados para asegurar la nutrición que se

espera puedan brindar. Por lo anterior, se evidencia que el 10.8% de los niños entre 0 y 5 años poseen un retraso en la talla. Además, el 3.7% de la población (0 y los 5 años) poseen desnutrición (ENSIN, 2015).

Dichas cifras están vinculadas con la ausencia de alimentos dadas las condiciones económicas y sociales de la población, donde los más afectados por esta situación según ENSIN (2015) son los indígenas, seguidos por las zonas más rurales de Colombia. De la mano con esto, hay que tener en cuenta que en Colombia existe una gran cantidad de población perteneciente a dichas etnias lo que ocasiona que prestar atención a dichas cantidades no sea solo un síntoma de alerta sino un problema real que es necesario atacar desde las grandes ciudades hasta dichas poblaciones que requieren una colaboración para obtener alimentos y saber distribuirlos entre ellos.

Por otra parte, el exceso de peso es también un problema de salud a nivel mundial generado por hábitos alimenticios no saludables, con respecto a este, se encuentra que en Colombia el 6.8% de los niños entre 0 y 5 años tienen una condición de obesidad. En este aspecto, no se encuentra un elemento diferenciador entre regiones, pero si, entre sexo pues son los niños (género masculino) la mayoría de los que enfrentan esta situación (ENSIN, 2015).

Es evidentemente que el problema de salud por alimentación en Colombia es un elemento real que ataca a toda la población, es por esto que desde el gobierno y múltiples instituciones se han ido realizando trabajos y campañas que fomenten una mejora en las condiciones alimenticias de las personas, entre estas existen iniciativas como «*No comas más mentiras*» que alertan a la población sobre los problemas alimenticios de los colegios. La Red Papaz logró emitir un comercial contra 'comida chatarra', aunque en general son muy pocas o casi inexistentes las políticas públicas que buscan contrarrestar este tipo de problemática (Vera, 2013).

A raíz de esa situación, se evidencia la necesidad de enfocar la atención en la infancia pues los niños son el génesis del proceso formativo de una sociedad, en otras palabras, a la larga son los niños quienes a futuro crecerán para ser los adultos de la sociedad y asumir las responsabilidades que a ellos les acaecen. Es precisamente en esta etapa de maduración que debe motivar a que desde cortas edades se lleve un registro de su salud en todos los ámbitos, mental, psicológica y física, pues a medida que van creciendo dichos aspectos tendrán unas repercusiones en el desarrollo y comportamientos del niño que pueden ser tanto positivos como negativos. A partir de allí, el problema de desnutrición o sobrepeso debe ser atacado desde el contexto educativo para evitar riesgos de salud posteriores y ganar con el tiempo hábitos alimenticios saludables. A su vez, en este contexto los docentes son los agentes que propician actividades lúdico-pedagógicas directamente con los niños para desarrollo de nuevas conductas en el ámbito de la promoción de hábitos saludables. Es por esto que, es indispensable preguntarse, ¿De qué manera el arte culinario se convierte en una herramienta pedagógica, de apoyo al docente, para generar hábitos alimenticios en la primera infancia?

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo General**

Comprender como el arte culinario puede convertirse en una herramienta pedagógica, de apoyo al docente, para la generación de hábitos alimenticios en la primera infancia.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

- Analizar la base teórica y conceptual respecto del arte culinario, los hábitos alimenticios y la primera infancia.
- Caracterizar las necesidades formativas de los niños, en la primera infancia, en el marco del ciclo vital.
- Diseñar una herramienta pedagógica basada en el arte culinario, como apoyo al docente, para fomentar hábitos alimenticios en la primera infancia.

## 4 JUSTIFICACIÓN

El Arte Culinario nos propone desarrollar las ideas de arte en la infancia y su valor dentro del proceso de aprendizaje del niño, es por esto que desde la concepción Vigostkiana se subraya la importancia del arte como parte fundante de la vida del niño. Esta concepción está basada en la idea de que es fácil advertir en la conducta del hombre una actividad que le permite combinar y crear (Vigotsky, 2003). Esta actividad puede ser impulsada e incrementada desde la más temprana edad a través de todas las actividades que componen la vida de los niños. Promover su creatividad desde cada uno de los eventos cotidianos y significativos en la vida de los niños.

Uno de estos eventos diario, repetitivo y en algunas ocasiones difícil es la alimentación. En el mundo contemporáneo la alimentación para niños se ha visto muy influenciada por la publicidad de los medios de comunicación que busca determinar la decisión de que comen los niños, en muchas ocasiones con productos con alto contenido calórico y de lípidos que genera malos hábitos alimenticios, no solo en niños también los adultos se ven irresistiblemente tentados por los colores y formas de la publicidad. Lo que puede llevar a desórdenes alimenticios y obesidad. Si la preparación de alimentos tiene un componente artístico que tenga en cuenta los colores, las texturas, además de que sean ricos a nivel nutricional es probable que los niños disfruten mucho más la experiencia de comer y no la vean como una obligación.

La alimentación para el niño no tiene el mismo sentido que para el adulto, aparentemente el adulto sabe la importancia para su salud y para el fortalecimiento de los huesos y los músculos que conlleva el alimentarse bien. El niño vive la alimentación como parte de su universo cotidiano que está mediado por el juego. Aquí es bueno detenerse en la importancia del juego en la vida de los niños. Los niños no se limitan en sus juegos a recordar experiencias vividas, sino que las reelaboran creadoramente, combinándolas entre sí y edificando con ellas nuevas

realidades acordes con sus aficiones y necesidades (Ramírez, 2015). El juego es el lenguaje natural de los niños dentro de este lenguaje el niño ve la comida por los colores y formas. Por esto, es interesante crear platos que además de nutritivos generen interés, curiosidad y ganas de probar a los niños. Es desde ahí donde podemos intervenir ya que la alimentación puede ser algo más entretenido y artístico en la vida de los niños si incluimos el arte culinario.

En la educación de los niños es importante recordar que el cerebro no sólo es un órgano capaz de conservar o reproducir nuestras pasadas experiencias, sino que también es un órgano combinador, creador; capaz de reelaborar y crear con elementos de experiencias pasadas nuevas normas y planteamientos (Vigotsky, 2003). La experiencia a través de la comida puede ofrecer a los niños mucho más que solamente alimentarse, puede ser una herramienta pedagógica donde el niño tenga experiencias que amplíen su mundo, para esto es necesario que la escuela piense que además de nutrir, la comida es una forma de introducir al niño dentro de un contexto social y cultural. Entrar en la cultura para conocer los colores, las matemáticas y las proporciones, la historia de los alimentos, pero además es un momento social de reunión con sus compañeros y de compartir.

En ese sentido, “cuanto más rica sea la experiencia, más abundante deberá ser la fantasía” (Ramírez, 2015, p. 37). De aquí, se puede entender la necesidad de proporcionar abundantes experiencias que impacten a los estudiantes y dentro de estas experiencias podemos incluir las que tiene que ver con el sentido del gusto. Tal vez, de las experiencias que más conservemos en nuestra mente adulta están los sabores de la infancia. Es alrededor de la comida donde se forjan nuestros valores familiares, sociales y culturales. Esto como un aporte para el pleno desarrollo de la imaginación de los niños en la escuela.

Basado en que los humanos son seres sensibles que nacen y viven en entornos experienciales que potencian el sistema sensorial. Ramírez (2015), asegura que es vital el papel del arte en la maduración de la conciencia ya que para lograr aclarar con mayor precisión los conceptos trabajados en la escuela es necesario que los estudiantes maduren esta capacidad y vivan estéticamente el acto educativo. El acto educativo no ocurre solamente dentro de los salones de clase, muchos recordamos como los mejores momentos de la escuela lo pasamos en el restaurante compartiendo con nuestros compañeros. En este sentido, para Ramírez (2015) cada campo de formación se relaciona con los demás ámbitos de la vida cotidiana del individuo, lo que plantea la integración interdisciplinaria si se quiere lograr una verdadera comprensión y aplicación de la educación en la vida del niño.

De acuerdo con Ramírez (2015), esto implicaría que cada disciplina beneficia posibilidades de desarrollo más allá de su esfera de acción específica. Lo que permitiría que los conceptos trabajados en determinada disciplina tengan un alcance mayor que les permita franquear ámbitos escolares inesperados. En este sentido es muy interesante integrar el espacio de alimentación en el colegio al desarrollo cognitivo y experiencial del niño desde donde pueden devenir conocimientos, emociones y sensaciones que enriquecen y nutren en muchos sentidos su vida escolar. La función creadora es más una regla que una excepción, es por esto que la cocina también puede ser un gran momento para desarrollar esta función.

Otro elemento importante es el juego, como parte importante de la vida del niño, algo que a los niños les fascina es jugar con la comida, algo que generalmente es mal visto por nuestra sociedad y que en los colegios e instituciones educativas se reprime severamente. Pero tal vez el niño nos está enviando una señal si es el juego el lenguaje de la infancia (Piaget, 1959) no sería

ideal basarnos en el también al momento de crear un plato con el que el niño pueda ¿jugar y comer a la vez?

Esta pregunta nos inquieta, porque rompe el tabú de la comida como elemento que no pertenece al ámbito del juego, y nos propone buscar formas lúdicas de plantearse la alimentación y la infancia, que estén mediadas por el arte culinario de tal manera que el niño viva una experiencia placentera y de aprendizaje desde la preparación hasta la llegada a la mesa.

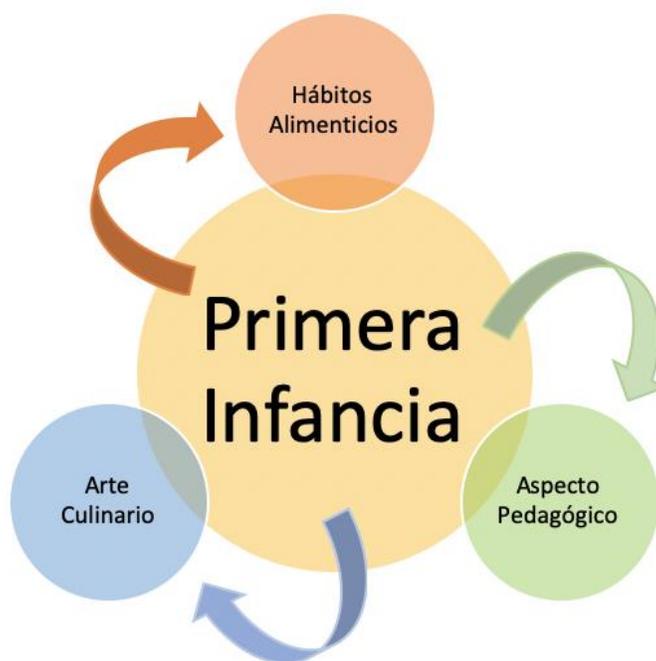
A partir de ahí, es fundamental pensar en la comida como un elemento transitorio que esta presente en varios espacios, desde la cocina hasta el comedor e incluso la habitación. Es por eso, que se puede pensar en los alimentos en la escuela, de hecho, estos de por sí ya se encuentran presentes en refrigerios y almuerzos, pero se han visto como un elemento ajeno al ente educativo. Sin embargo, la comida abre un mundo de aprendizajes que deben comenzar desde cortas edades. Pero para saberlo es fundamental tener claridad de que tan útil pueden llegar a ser estos en el aula. Es desde allí, que la investigación de otros autores genera una base sólida que conecte el aula, la alimentación, el arte y los hábitos, pues estos, desde su interés han tenido que desarrollar un paralelo y plantear el beneficio de traer prácticas de alimentación a la escuela como tal.

## 5 ANTECEDENTES

Para la realización de los antecedentes de la investigación se utilizaron las bases de datos integrada de la Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J. de la Pontificia Universidad Javeriana – Bogotá, enfocándose en el uso de la búsqueda avanzada en las bases de datos de Redalyc, Scopus, Elsevier, Ebsco, SpringerLink, durante el período comprendido entre enero de 2013 y diciembre de 2019. Las palabras clave empleadas en la búsqueda fueron: «primera infancia», «hábitos alimenticios», «arte culinario», «estrategias didácticas», «alimentación», «enseñanza-aprendizaje», combinadas a través de conectores como AND/OR. Por otro lado, la exploración se apoyó en el buscador Google Académico, enfocándose en la lectura de publicaciones en revistas indexadas únicamente.

### Figura 1

*Categorías de análisis*



*Nota.* Elaboración propia.

Para tener una claridad de los estudios previos referentes al tema se hace necesario dividir la información en las tres categorías mencionadas anteriormente, hábitos alimenticios, arte culinario y aspectos pedagógicos; estas tres temáticas relacionadas directamente con la primera infancia de tal forma que no se pierda el norte de la investigación, sino, al contrario exista una claridad con respecta a la forma como se triangula la información para que sea válida y sirva como base de lo que se hace necesario seguir investigando en la actualidad.

En este sentido, fue necesario realizar una búsqueda segmentada de la temática, sin embargo, es preciso mencionar que se trató de enfocar lo encontrado para que en todo momento tuviera relación con primera infancia. Al final, fue complejo encontrar algunas publicaciones que se hubiesen hecho anteriormente donde se observara el arte culinario como una estrategia pedagógica para la adquisición de hábitos alimenticios en la escuela. Lo que demuestra precisamente lo inexplorado que se encuentra el tema en el ámbito de la educación.

### ***Categoría 1: Hábitos Alimenticios***

Para la búsqueda de esta categoría se utilizaron las bases de datos anteriormente mencionadas; Cabe destacar que para esta categoría fue posible encontrar múltiples artículos e investigaciones dado que los hábitos alimenticios se muestran como un tema de interés en la población y en especial los investigadores.

Para esta categoría en un primer momento se hallaron 30 investigaciones, de las cuales se tuvieron en cuenta 20, sin embargo, fue necesario filtrar y únicamente 10 artículos cumplieron con los criterios anteriormente mencionados. Este proceso se ve reflejado en la Figura 2. Los 10 artículos fueron leídos en su totalidad y se buscó enfocar la atención en la metodología y conclusiones de tal forma que se obtuvieran las herramientas necesarias para esta investigación, enfocándose primordialmente en la importancia de los hábitos alimenticios relacionados a las

instituciones educativas y la primera infancia. Dichos artículos se clasificaron de la siguiente forma: 3 artículos enfocados de forma general en los hábitos alimenticios en la primera infancia, 2 artículos que mencionan la importancia de la alimentación desde el hogar en la infancia y 5 artículos que relacionan la alimentación y el impacto de las instituciones educativas.

**Figura 2**



*Procedimiento de selección de los artículos en la búsqueda de la categoría 1.*

*Nota.* Elaboración propia.

Para comenzar se mencionan los elementos relevantes con respecto a los hábitos alimenticios en relación con la primera infancia. Esta temática a diferencia de las demás es una de las que más se ha abordado en el tiempo, dado que múltiples autores se ven interesados en el desarrollo del ser humano y por esto, se enfocan en su primera etapa de formación, la infancia. A partir de allí, es importante mencionar que la alimentación es considerada una, si no, el más, importante aspecto en la formación de los niños, tanto por sus componentes nutricionales como por el bienestar que este le proporciona para el resto de la vida.

Con respecto precisamente a este elemento, Romero (2013) menciona que, “sabemos que la alimentación es algo indispensable para la vida. Es por ello, por lo que debemos poner mayor

énfasis en este ámbito sobre todo en la primera etapa de nuestra vida, es decir, en la infancia. Una buena alimentación en la infancia nos garantiza una correcta salud y un buen desarrollo físico, psíquico, emocional y social” (p. 6). Esto encierra la razón por la que la alimentación se convierte en un aspecto tan importante en las investigaciones realizadas dado que impactan la vida de los sujetos a corto, mediano y largo plazo. Este además se ha investigado en relación a la salud, la cognición, la relación interfamiliar, la publicidad, la adquisición de hábitos y la escuela.

A partir de ahí, es claro que este es un aspecto que se ha relacionado a través de la historia con múltiples temáticas. Sin embargo, para esta investigación lo que concierne es aquellos estudios que han relacionado los hábitos alimenticios con la escuela y la primera infancia. Con respecto a esto, los autores se repiten a la alimentación en la escuela como un problema dado que la gran mayoría de las instituciones no poseen los recursos o la información necesaria para proveer dietas y alimentos balanceados o simplemente para proveer la seguridad alimentaria que en muchos hogares se encuentra ausente. (Anaya, y Álvarez, 2018). Es por esto, que algunos años atrás se consideraba que este aspecto estaba relacionado directamente con el hogar y las problemáticas familiares a las que los niños se vieran expuestos.

Sin embargo, con el correr del tiempo, la escuela cada vez más se considera el segundo hogar de sus estudiantes y por eso se preocupa por velar por su seguridad en todo aspecto. A su vez, Ivetto, Guadalupe, y Camacho, (2018), mencionan que muchos de los problemas educativos están relacionados con la mediocridad de las instituciones dado que se conforman con cumplir lo básico y con eso consideran que abarcan todo. Esto al relacionarse con la alimentación, se entiende con el hecho de que las escuelas brindan alimentos, sin embargo, no cumplen con una dieta balanceada y en muchas ocasiones no contribuyen con la adquisición de hábitos alimenticios.

**Tabla 1***Antecedentes Hábitos Alimenticios*

<b>Fecha</b>	<b>Título</b>	<b>Autor(es)</b>	<b>Institución</b>
2018	Factores asociados a las preferencias alimentarias de los niños	Anaya y Álvarez	Revista Eleuthera
2017	Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes.	Campo, Herazo, García, Suarez, Méndez, y Vásquez	Salud Uninorte
2016	La importancia de la alimentación en el desarrollo de las funciones cognitivas del niño.	Sampedro	Universidad de la Rioja
2015	Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente.	Moreno y Galeano	Hospital Universitario 12 de octubre
2015	La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial.	De La Cruz	Revista Scielo
2013	Promoción de hábitos alimentarios saludables desde la escuela.	Romero	Universidad de Valladolid
2012	Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud.	Ivetto, Guadalupe, y Camacho	Revista Chilena de Nutrición
2011	Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir.	Ministerio del Poder Popular para la Alimentación.	Ministerio del Poder Popular para la Educación
2005	La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad.	Restrepo y Maya	Universidad de Antioquia.
2003	La alimentación y la nutrición del escolar.	Restrepo	Universidad de Antioquía.

*Nota.* Elaboración propia.

En la **Tabla 1**, se pueden apreciar las fuentes que relacionan los hábitos alimenticios con la primera infancia; es evidente que a pesar de no ser un tema ampliamente explorado si ha existido un interés previamente por relacionar estos elementos. A partir de allí, se puede extraer esta temática como un elemento fundamental a la hora de conocer los niños y buscar generar un impacto en sus vidas de forma positiva, pues los hábitos y en este caso alimenticios son aprendizajes que permanecen y el poder fortalecer este elemento desde la escuela posee múltiples beneficios para los individuos en su infancia y después en su vida adulta.

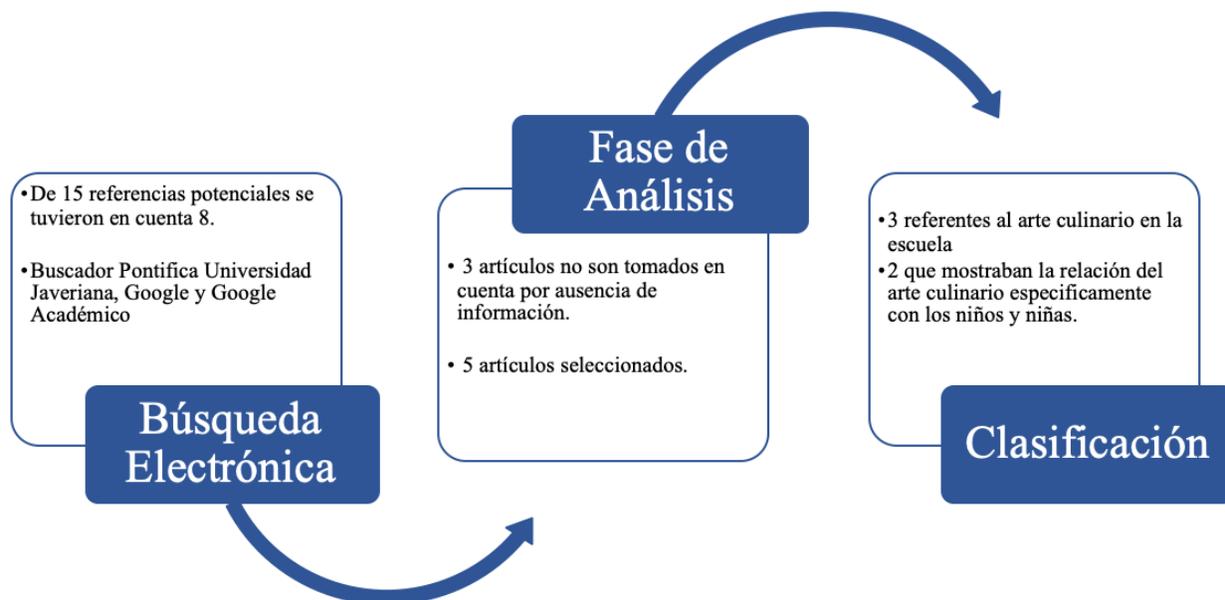
***Categoría 2: Arte Culinario***

Para la búsqueda de esta categoría se utilizaron las bases de datos anteriormente mencionadas; Esta fue la categoría más compleja para encontrar dado que existe una amplia ausencia de estudios con respecto a esta temática.

Es por esto que en un primer momento se encontraron 15 artículos, sin embargo, de estos solo se tuvieron en cuenta 8 pues no cumplían con los criterios de selección en especial tener relación de una u otra manera con la primera infancia. Este proceso se evidencia en la figura 2. Estos 8 fueron leídos en su totalidad y se enfocó en hallar las posibles relaciones existentes entre el arte culinario y las temáticas que se buscan abordar en la investigación. Pero, al finalizar la lectura de estos fue necesario descartar otros 3 que se consideraban repetitivos o que poseían información básica comparada con los otros 5. Al final estos, se categorizaron 3 referentes al arte culinario en la escuela y los otros 2 que mostraban la relación del arte culinario específicamente con los niños.

### Figura 3

#### *Proceso de selección Arte Culinario*



*Nota.* Elaboración propia.

El segundo elemento al que es importante realizarle un acercamiento es todos aquellos estudios realizados en torno al arte culinario y la relación que existe con la primera infancia.

Cabe resaltar que el arte culinario es considerado como una temática de estudio reciente y es por

esto que el hallazgo de estudios que realizarán una conexión entre los temas fue bastante complejo. Sin embargo, los artículos existentes dan parámetros fundamentales para continuar con la investigación. Esto puesto que en ellos se menciona la importancia del arte culinario como una forma innovadora de cocinar, esta es mayormente conocida en áreas de la culinaria, como restaurantes, recetas de cocina y hasta menús fitness (con las nuevas tendencias del Siglo XXI). La adquisición de este arte con el tiempo se ha considerado una práctica elite que permite dar diferentes categorías a los alimentos que se prepara; es por esto que la adquisición de estrellas Michelin (prestigioso premio gastronómico a nivel mundial) evalúa el emplatado y balance alimenticio de cada restaurante, estos dos elementos son la base fundamental precisamente del arte culinario.

Es evidente que la gran mayoría de los estudios entorno al arte culinario se enfocan en otros contextos ajenos a la educación y la primera infancia, sin embargo, los que existen relacionados con estas temáticas establecen que son prácticas que se complementan la una con la otra. Con respecto a este aspecto Yáñez y Mera (2014) establecen que, “el arte culinario es una forma creativa de preparar los alimentos, constituyendo así un sello social y cultural en representación de una región o comunidad. Con su incorporación al mundo educativo infantil busca desarrollar en los niños la expresión plástica, estimulando tanto en niños los sentidos en general, en especial la observación para posteriormente aplicar la creatividad en la práctica” (p.1).

Es por esto, que el uso del arte culinario en la formación de los niños se puede convertir en una herramienta supremamente útil y funcional dado que se compaginan las características propias de los niños con una actividad rectora que además de ser divertida puede ser educativa. Los estudios que se han realizado de hecho demuestran que los niños se encuentran muy

dispuestos a aprender cuando se modifican las metodologías y cuando sus sentidos pueden involucrarse en el aprendizaje (en especial en las más cortas edades).

Además, se evidencia que los docentes con el transcurrir del tiempo han tratado de innovar sus prácticas y cada vez más realizar actividades que generen aprendizajes significativos en sus estudiantes que permitan el desarrollo de sus competencias en la sociedad. Esto se resume en lo que establecen Ceballos y Gordillo (2018), “las cocinas invitan a la participación, teniendo en cuenta que la comida tiene múltiples modalidades de comunicación a través de su color, perfume y forma. Cuando comemos con otros se crea un espacio para compartir. La educación implica a todos los que trabajan en un lugar activo y propositivo, es un lugar familiar” (p.12).

**Tabla 2**

*Antecedentes Arte Culinario*

<b>Fecha</b>	<b>Título</b>	<b>Autor(es)</b>	<b>Institución</b>
2018	El fomento de las actividades rectoras en la primera infancia a partir del arte culinario.	Ceballos y Gordillo	Universidad de San Buenaventura
2015	La cocina como recurso didáctico en Educación Infantil.	Prádanos	Universidad de Valladolid.
2015	Proyecto “Cocina Para Todos”	Mérida	Colegio Público Hispanidad.
2013	Para comer... cinco sentidos	Ministerio de Cultura	Instituto Colombiano de Bienestar Familiar
2003	La alimentación y la nutrición del escolar.	Restrepo	Universidad de Antioquía.

*Nota.* Elaboración propia.

A partir de la **Tabla 2**, se evidencia que el arte culinario es un concepto reciente y hay muy pocas investigaciones que relacionen dicho elemento con la infancia. Es por esto, que el poder generar una relación entre estas temáticas es innovador y conlleva un impacto positivo en los infantes. Las investigaciones que se han realizado previamente evidencian que los niños disfrutaban del contacto con los alimentos dado que están desarrollando y utilizando sus sentidos para aprender. Es por esto, que además de motivar el aprendizaje puede convertirse en una

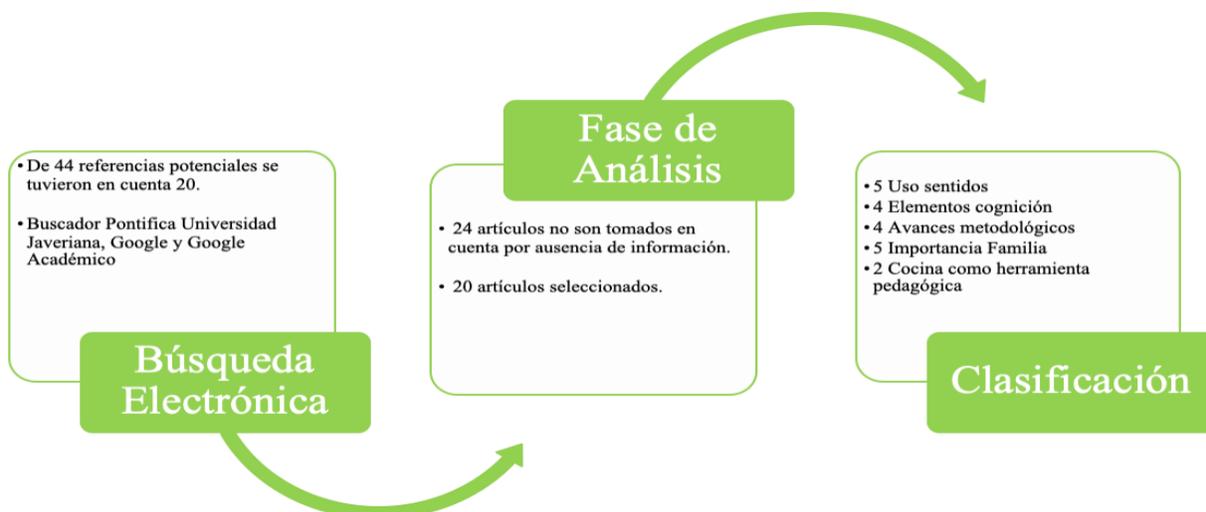
herramienta eficaz para que dicha formación perdure en el tiempo y sea transversal con otros conocimientos.

### ***Categoría 3: Aspecto Pedagógico***

Para la búsqueda de esta categoría se utilizaron las bases de datos anteriormente mencionadas; Es claro que el hallazgo de la información sería muy amplio es por esto que para hacer la selección de los artículos se leyó de forma concienzuda los resúmenes para después tener en cuenta todo el artículo. Fue por esto, que en un primer momento se tuvieron 44 posibles artículos después de esa primera lectura. Sin embargo, de eso fue necesario descartar 24 después de la lectura en su totalidad, dado que unos hablaban de la escuela en general sin especificar primera infancia, muchos se enfocaban en la secundario y otros no brindaban herramientas sobre la actualidad, sino que era información que para la investigación se consideraba obsoleta. Este proceso es evidente en la Figura 4. Al final esos 20 artículos se clasificaron, 5 están relacionados con utilizar los sentidos como herramienta principal en la escuela, 4 evidencian los elementos cognitivos claves en la formación de infantes, 4 evidencian los avances metodológicos que deben implementar los docentes, 5 relacionan el rol de la familia para un aprendizaje significativo de los estudiantes y 2 establecen la cocina como una herramienta pedagógica útil en el aula.

**Figura 4**

*Proceso de selección Aspecto Pedagógico.*



*Nota.* Elaboración propia.

Con respecto al tercer aspecto, de los elementos en torno a lo pedagógico es importante aclarar que no se abarcó toda la educación en sí; al contrario, lo que se pretendía encontrar era aquellos elementos educativos indispensables en la formación de la primera infancia que contribuyen con el aprendizaje a través de formas innovadoras; además que poseer un marco más amplio de algunas iniciativas propuestas en otros países con respecto al enfoque pedagógico que se debe adquirir a la hora de buscar potenciar hábitos alimenticios en la infancia permite generar herramientas adecuadas para que los docentes colombianos puedan intervenir en sus aulas de forma adecuada.

A partir de ahí, los elementos que mencionan las investigaciones se enfocan primordialmente en la comprensión de los contextos como elemento fundamental dado que, la cultura y el ambiente en el que los individuos nacen, crecen y aprenden es la base para entender las necesidades y deseos de los sujetos. Esto teniendo en cuenta que, es importante que la educación en la actualidad tenga la capacidad de responder de forma apropiada a lo que las y

niños esperan y necesitan aprender, a partir de ahí, es esencial pensar en los gustos y motivaciones que ellos poseen puesto que, esto garantiza en una mayor medida la adquisición de saberes que trascenderán la escuela y permanecerán para la vida (Vásquez, 2012).

Por otra parte, la relación que existe entre familia y escuela marca radicalmente la diferencia entre un aprendizaje significativo y uno tradicional; esto dado que a través del tiempo se ha comprobado el impacto que la familia tiene en los infantes, desde la forma en que son criados y las figuras de apego que estos poseen pues a pesar de que van creciendo la presencia de estos sujetos de forma integral en la vida de los niños permite que estos se sientan seguros y abiertos a aprender con una mayor disposición y mejor actitud ante las nuevas temáticas. El involucramiento de los padres en las actividades académicas facilita la labor docente y permite un mejor seguimiento de los estudiantes; es por esto, que el plantear actividades que se pueden realizar tanto en el hogar como en el colegio (como cocinar) permite que los niños se familiaricen y se sientan más abiertos a compartir las experiencias que viven en ambos lugares, dando pie a diálogos más completos (Prádanos, 2015).

Por último, es clave mencionar que el cambio de las actividades cotidianas en el aula proporciona un éxito inminente para que los niños estén más a gusto en la escuela y quieran aprender cosas nuevas día a día. El cambio de ambiente, materiales, temáticas, entre otros; estimulan adecuadamente los sentidos de los niños de tal forma que se despierta su curiosidad innata y su apetito por conocer el mundo que los rodea; es por eso que actividades entorno a la comida son bastante atractivas para los niños de cualquier edad especialmente los más pequeños pues los alimentos poseen una amplia variedad de colores, olores, formas, texturas que se conectan directamente con la curiosidad de los niños. (Ministerio del Poder Popular para la Alimentación, 2011).

**Tabla 3***Antecedentes Aspecto Pedagógico*

<b>Fecha</b>	<b>Título</b>	<b>Autor(es)</b>	<b>Institución</b>
2019	Protagonistas de Primera Infancia. Convocatoria de Mejores Prácticas.	Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.	Instituto Colombiano de Bienestar Familiar
2016	La importancia de la alimentación en el desarrollo de las funciones cognitivas del niño.	Sampedro	Universidad de la Rioja
2016	Posturas formativas frente a la disciplina gastronómica en el contexto iberoamericano y colombiano: Retos y posibilidades	Gómez	Universidad Católica Luis Amigó
2015	La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial en infantil	Moreno	Universidad del Zulia
2015	La Educación Sensorial En El Aula De Infantil	Barragán	Universidad de Valladolid
2014	Arte, educación y primera infancia: sentidos y experiencias.	Sarlé, Ivaldi y Hernández	Organización Estados Iberoamericanos
2014	Estrategias de fortalecimiento de la Escuela y Familia.	García y Pacheco	Fundación Promigas
2014	La manipulación y la experimentación en Educación Infantil	Morillas	Universidad de Cádiz
2014	Factores que influyen en el comportamiento alimentario infantil	Díaz	Pontificia Universidad Javeriana
2014	Investigación e innovación en Educación Inicial	Miralles, Alfageme y Rodríguez	Universidad de Murcia
2013	Educación para la primera infancia.	Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico	Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico
2012	La Alimentación Escolar como Oportunidad de Aprendizaje Infantil.	Vásquez	N/A
2011	La Relación Familia-Escuela Y Su Repercusión En La Autonomía Y Responsabilidad De Los Niños/As	León	Universidad de Barcelona
2011	El juego como estrategia didáctica en la educación infantil	Leyva	Pontificia Universidad Javeriana
2009	La Creatividad En La Primera Infancia	Vargas	Universidad de Antioquia
2005	La Psicología Social De La Comida: Una Aproximación Teórica Y Metodológica A La Comida Y Las Prácticas De La Alimentación Como Secuencias Narrativas.	Amon, Guareschi y Maldavsky	Pontificia Universidade Católica do Rio Grande do Sul
2005	Ser maestro hoy, el sentido de educar y el oficio docente	Ministerio de Educación Colombiano	Ministerio de Educación Colombiano
2003	La alimentación y la nutrición del escolar.	Restrepo	Universidad de Antioquia.
s.f.	Libro del profesor: aprende a comer, aprende a cocinar	Instituto de Estudios del Azúcar y la Remolacha	Instituto de Estudios del Azúcar y la Remolacha
s.f.	El desarrollo y aprendizaje infantil, y su observación.	Pastor, Nashiki, y Pérez,	Universidad Nacional Autónoma de México.

*Nota.* Elaboración propia.

A partir de la **Tabla 3** se puede apreciar que el aspecto pedagógico es evidentemente el campo más explorado en relación con la primera infancia. Esto brinda una amplia variedad de estrategias que es posible utilizar y los múltiples impactos que estos han tenido en investigaciones previamente. Es por eso que enfocarse en una actividad de la cotidianidad (la

cocina) que utiliza los sentidos y permite espacios de creación en los niños puede tener un gran impacto en su aprendizaje dando pie a buenos resultados en la relación entre el conocimiento y los estudiantes.

A partir de las categorías anteriormente mencionadas, es evidente que a pesar de que existe una amplia búsqueda del tema de la alimentación en la infancia y como propiciar hábitos alimenticios a través de la escuela, es claro que el arte culinario es una herramienta que se incorpora poco a poco a la sociedad y por ende a las instituciones educativas. Esto se relaciona directamente con el hecho de que los infantes han cambiado al ritmo de la cultura y la sociedad; es por esto que la educación debe responder de manera apropiada a las necesidades y requerimientos de sus estudiantes en la actualidad, entre esto se destaca su deseo por el conocimiento, pero su efectividad con la adquisición del mismo está relacionada con las herramientas utilizadas; de esto se rescata la innovación en las aulas desde espacios no necesariamente cuadrículados sino que, buscan empalmar con la cotidianidad de los individuos, como lo es la cocina.

El tener la oportunidad de brindar información a docentes para implementar actividades innovadoras a través de los alimentos permitirá continuar con procesos de aprendizajes acordes a las necesidades de los niños del siglo XXI y así aportar a su crecimiento y desarrollo en el futuro, fomentando la ingesta de alimentos saludables que brindarán beneficios a los sujetos en sus capacidades cognitivas y físicas.

## 6 MARCO TEÓRICO

El desarrollo cognitivo y físico de los niños en la primera infancia es un campo en el que múltiples teóricos se han enfocado, cada uno explorando un enfoque diferente. A partir de allí, se han establecido una serie de elementos claves que, propician un aprendizaje óptimo en los infantes y marcan la clave para que los procesos de adquisición de conocimientos se enfoquen en brindar las herramientas adecuadas para querer aprender en el presente y utilizar la información también en el futuro.

Es por esto, que la investigación pretende enfocarse en las teorías de carácter social que evidencian la interacción (con otros sujetos y con el medio) como el punto de partida para adquirir aprendizajes que perduren en el tiempo. Entre estos, se destacan la teoría de Lev Semyonovich Vygotsky (1979) enfocada en el Aprendizaje Social; Jerome Seymour Bruner (1969) entorno al Aprendizaje por Descubrimiento; John Dewey (1938) estableciendo la importancia del Aprendizaje Experiencial; David Ausubel (1986) explicando el Aprendizaje Significativo y por último Diane E. Papalia (2001) con sus investigaciones de Psicología del Desarrollo Vital.

### *Teoría 1: Aprendizaje Social*

Para Vygotsky (1979) el elemento fundamental a la hora de entender el desarrollo y aprendizaje de los sujetos está directamente relaciona con dos elementos primordiales el lenguaje y la interacción con otros sujetos. Es por esto, que comprender dichos elementos es lo que conlleva a que los sujetos logren adquirir conocimientos de forma efectiva con respecto a su cultura y se desempeñen exitosamente en el medio.

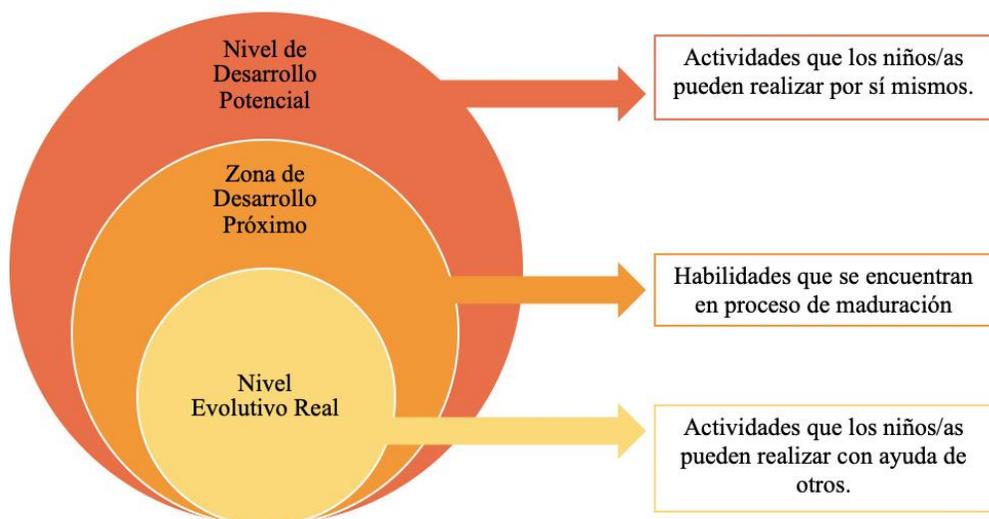
En sus investigaciones se rescatan los planteamientos que giran en torno a esto, en primer lugar, se establece el significado de las funciones humanas superiores entendidas como aquellas

competencias que se adquieren a través de la interacción social y por ende dependen del medio en el que el individuo se desenvuelve. A partir de allí, hay una distinción entre aquellas capacidades innatas y las que proporciona el medio (como lo es la escuela) para entender de que está compuesto el mundo y la forma adecuada para desempeñarse en él.

Otro elemento fundamental que se establece es lo que se conoce como la *Ley Genética General*, esta muestra que, toda función en el desarrollo cultural del niño aparece dos veces, o en dos planos. Primero aparece en el plano social y luego en el plano psicológico. Primero aparece entre la gente como una categoría intrapsicológica y luego dentro del niño como una categoría intrapsicológica (Vygotsky 1979). Es por esto, que es necesario que los infantes comprendan el mundo desde la interacción y así podrán después interiorizarlo como un elemento propio de cada sujeto que sirve como un motor de aprendizaje y de autorregulación en el entorno.

Por último, y uno de los planteamientos con más relevancia en torno a los descubrimientos de este autor. Está relacionada con los niveles evolutivos de aprendizaje, que se explican a continuación en la Figura 5. En el primer lugar se encuentra el nivel evolutivo real, entendido como aquellas funciones mentales en los niños que suponen las actividades que ellos pueden realizar de forma autónoma (estas funciones demuestran lo que ya se ha madurado en el sujeto). En segundo lugar, se encuentra el nivel de desarrollo potencial, este se refiere a las actividades que los niños pueden realizar con ayuda de otros sujetos. Sin embargo, en la mitad de ambos niveles se encuentra la *Zona de Desarrollo Próximo*, entendida como la distancia entre el nivel real de desarrollo y nivel de desarrollo potencial, y son aquellas habilidades que se encuentran en proceso de maduración (Vygotsky, 1979).

**Figura 5** Zona de Desarrollo Próximo según Vygotsky



*Nota.* Elaboración propia.

A partir de ahí, es importante rescatar que Vygotsky en todo momento hace referencia a la mediación que genera el lenguaje en la interacción humana, es de anotar que para que un sujeto desarrolle funciones maduras es esencial que haya “otros” con mayor experiencia que guíen el proceso a tal punto que se acompaña el proceso hasta poderlo hacer por sí mismo. En muchas ocasiones es el maestro quien está ahí y no es solo el transmisor de información sino el que facilita ese proceso de aprendizaje.

Con respecto a la temática de esta investigación es evidente que, el aprendizaje social es un elemento fundamental a la hora de aprender por medio del arte culinario, esto dado, que el docente es el encargado de permitir que sus estudiantes adquieran determinadas habilidades y procesos cognitivos mentales a través de la cocina, acompañando sus procesos y permitiendo que sean los mismos niños quienes realicen las actividades que les darán la madurez suficiente para emplear los mismos recursos que se utilizan al cocinar en otros ámbitos de su vida.

## ***Teoría 2: Aprendizaje Por Descubrimiento***

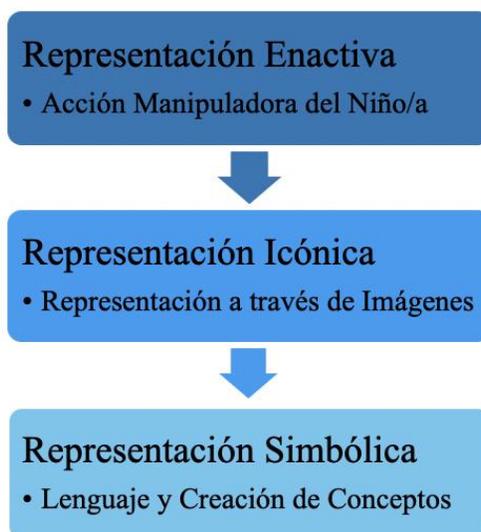
Para Bruner (1969) es indispensable tener una visión del alumno como un sujeto activo, que aprende por sí mismo dando pie a la curiosidad y la exploración del mundo que lo rodea. A partir de ahí, los sujetos que acompañan dicho aprendizaje se centran en brindar las herramientas apropiadas para que los niños logren incorporarse a la sociedad de la mejor manera posible.

A partir de ahí se establece la labor del docente entorno a un proceso de construcción en donde este sujeto asume su rol como tutor en el que se pretende ir más allá de las capacidades ya presentes en el sujeto. Es por esto que, es indispensable una fase de *andamiaje*. Está entendida como: la existencia de un sistema de apoyo para la adquisición del conocimiento que consiste en un proceso de interacción comunicativa entre las personas adultas y el niño, el cual permite crear un mundo en el que el niño entra (...) el andamiaje como un proceso de transferencia de habilidades, en el que el adulto apoya al niño en el aprendizaje. Al principio el apoyo es grande y poco a poco va retirando su control sobre el proceso hasta que el niño logra el aprendizaje (Bruner, 1978).

Es por esto, que se plantean tres etapas en el aprendizaje, estas se muestran en la Figura 6. La primera es la *representación enactiva*, donde los alumnos aprenden a concebir los objetos actuando directamente sobre estos, es decir que el aprendizaje se da haciendo y viendo cómo otros realizan determinadas actividades. La segunda es la *representación icónica* la cual consiste en la interpretación de las cosas por medio de imágenes o esquemas espaciales, cercanas a los niños y su experiencia sensible. La tercera es *representación simbólica* se trata de estructurar jerárquicamente el lenguaje a través de la realidad (Bruner, 1978).

## Figura 6

*Etapas Aprendizaje según Bruner*



*Nota.* Elaboración propia.

A partir de ahí es fundamental tener claro que el estudiante en ninguna circunstancia recibe el aprendizaje de forma pasiva, al contrario, es él mismo quien se encarga de descubrir los conceptos y las relaciones de tal forma que desarrolla la capacidad para reordenar sus estructuras mentales y adapta los contenidos a su esquema cognitivo previo.

Al relacionar el aprendizaje por descubrimiento con la temática de la investigación es evidente que la cocina y en general los alimentos son materiales con los que se puede conocer un sinnúmero de características del mundo en general. Es por esto, que al tener la oportunidad de explorar, preguntar y descubrir la comida, los estudiantes están también enriqueciendo sus experiencias sensibles a través de conceptos nuevos aplicables a otros campos de su vida.

### ***Teoría 3: Aprendizaje Experiencial***

Dewey (1938) desarrolló su teoría en torno al involucramiento del individuo en su aprendizaje, a partir de ahí, es indispensable el contacto directo del sujeto con aquello que se está

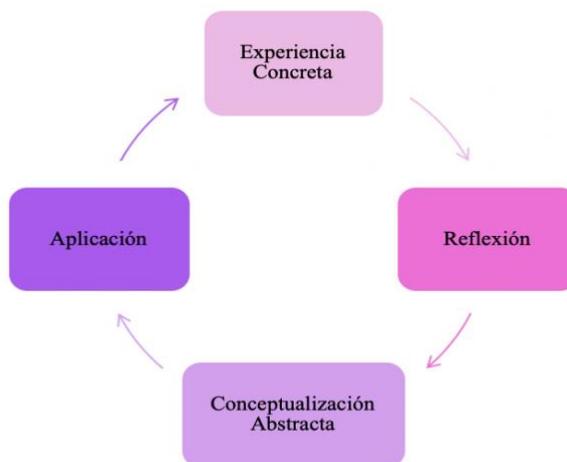
estudiando. Es por esto que la experiencia es fundamental a la hora de adquirir conocimientos puesto que es a partir de allí, que los sujetos recuerdan y pasan de una simple memorización o contemplación a una recordación continua. Además, la experiencia permite que se reflexione entorno a lo vívido y allí se construyen significados más profundos.

Es a partir de allí, que se genera un proceso de aprendizaje en el que al igual que en el aprendizaje por descubrimiento, es el estudiante quien tiene la tarea de aprender y buscar sus propias herramientas para hacerlo; de tal manera que se convierte en un sujeto activo que motivado por su pasión y curiosidad transforma sus experiencias en conocimientos.

Para ello Dewey (1938) establece cuatro fases fundamentales: experiencia concreta, reflexión, conceptualización abstracta y aplicación. Estas se evidencian en la Figura 7. Es por esto que, el aprendizaje inicia con una experiencia concreta en otras palabras vive un acontecimiento, después ocurre la reflexión de lo que vive para entenderla desde un concepto existente. Pero al final debe ocurrir una aplicación que para este modelo se considera la fase más importante pues supone la transferencia del conocimiento a otras situaciones.

### **Figura 7**

*Etapas Aprendizaje Experiencial Dewey*



*Nota.* Elaboración propia.

Es importante recalcar que, el aprendizaje se muestra de forma cíclica puesto que, las cuatro fases se encuentran interrelacionadas. De tal forma que según lo explica Dewey (1938), el proceso de aprendizaje requiere de la integración de cada una de las fases. De este modo, no basta con una experiencia para provocar conocimiento, sino que para que esto ocurra realmente, es necesario la participación e implicación cognitiva del sujeto, buscando sentido a lo experimentado, relacionándolo con su conocimiento previo y desarrollando estructuras conceptuales que le permitan aplicar el nuevo conocimiento a diversas situaciones.

A partir de allí, es evidente que al trabajar el arte culinario con los niños se están propiciando espacios para vivir nuevas experiencias fuera del aula, es por esto que, las vivencias que tienen los niños al utilizar todos sus sentidos en pro de su aprendizaje permitirán después reflexionar y aplicar conceptos de este oficio en otros campos de su quehacer diario, de tal forma que se da pie a aprender de un tema específico, pero relacionarlo con el mundo en general.

#### ***Teoría 4: Aprendizaje Significativo***

Según Ausubel (1986), el factor más importante que influye en el aprendizaje es lo que el alumno sabe, averígüese esto y enséñese consecuentemente. A partir de ahí, es fundamental tener en cuenta que para este modelo los estudiantes no son hojas en blanco listas para ser llenadas sino al contrario, ellos mismos poseen una información previa a partir de la cual se debe enseñar para que estos conceptos sean modificados, transformados y reordenados por el mismo individuo, generando unos sistemas de cognición propios y estructurados a partir de sus experiencias.

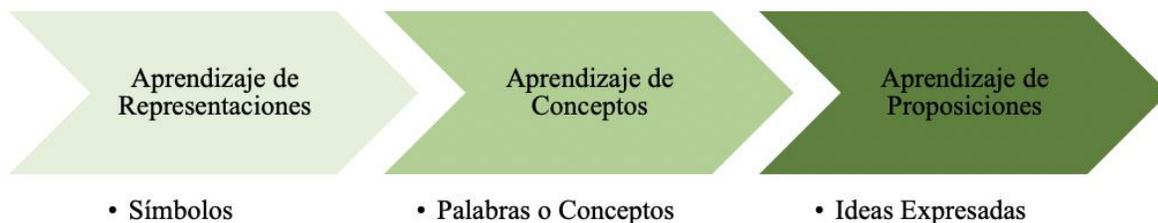
El objetivo del aprendizaje significativo es precisamente ese, desarrollar en el individuo una capacidad autónoma para reconocer la importancia de los contenidos adquiridos, de nada sirve que el sujeto aprenda para olvidar; al contrario, el aprendizaje adquiere valor cuando el

sujeto convierte el aprendizaje en conceptos transversales útiles para su vida en múltiples situaciones. Es por esto, que para poder llegar a alcanzar un aprendizaje significativo el material o recurso que se utilice debe tener una importancia lógica y psicológica y los estudiantes tiene que presentar una actitud favorable.

De la mano con lo anterior Ausubel establece tres tipos de aprendizajes significativos. Estos se ilustran en la Figura 8. El primero, *aprendizaje de representaciones*, este se refiere al momento en el que el estudiante es capaz de dar significado a los símbolos verbales o escritos a través de la asociación con el objeto. El segundo, *aprendizaje de conceptos*, los estudiantes son capaces de extraer de la realidad los atributos comunes de los objetos. El tercero, *aprendizaje de proposiciones*, el estudiante asimila ideas que resultan de combinaciones lógicas. (Ausubel, 1986)

### Figura 8

*Tipos Aprendizaje Significativo Ausubel*



*Nota.* Elaboración propia.

Por lo tanto, el aprendizaje se configura a partir de lo que el alumno o alumna sabe y gracias a la función mediadora del profesor, pues este posee la responsabilidad de tener en cuenta los conceptos previos para que el sujeto pueda reorganizar su conocimiento del mundo y transferir ese conocimiento a nuevas situaciones o realidades.

Es evidente que el objetivo de cualquier maestro es generar aprendizaje significativo en sus estudiantes pues de esa manera estaría aportando no solo a los niños de su aula, sino a los adultos en los que se convertirán y la sociedad en la que vivirán. Es por esto que, el tratar el arte culinario como recurso para saber los conocimientos previos de los niños y generar nuevos para su vida permite que aprendan elementos nuevos pero que también se lleven estos consigo durante toda su vida, de tal forma que sus hábitos se modifiquen y sean duraderos y puedan no solo utilizar esta información para ellos, sino que desarrollen la capacidad para transmitírsela a otros.

### ***Teoría 5: Desarrollo Vital***

Según Papalia (2001), “el campo del desarrollo humano se centra en el estudio científico de los procesos sistemáticos de cambio y estabilidad en las personas. Los científicos del desarrollo examinan las formas en que las personas cambian desde la concepción hasta la madurez, así como las características que se mantienen bastante estables” (p.4) A partir de ahí se hace necesario comprender las características del desarrollo del ser humano enfocándose en las primeras etapas, aquellas edades relacionadas con la primera infancia.

Es por eso, que en la Tabla 4, se pretenden evidenciar aquellas características de los niños desde la concepción hasta los 11 años de edad; para esto la autora se enfoca en los aspectos del desarrollo físico (proceso de crecimiento del cuerpo y el cerebro, que incluye las pautas de cambio de las capacidades sensoriales, habilidades motrices y salud), desarrollo cognoscitivo (pauta de cambio de los procesos mentales, como aprendizaje, atención, memoria, lenguaje, pensamiento, razonamiento y creatividad) y desarrollo psicosocial (Pauta de cambio de emociones, personalidad y relaciones sociales). A partir de ahí, la autora realiza la división de su estudio en estas primeras cuatro etapas que son de especial interés; prenatal, infancia, niñez temprana y niñez media.

Tabla 4

*Características Ciclo Vital*

<b>Etapa</b>	<b>Desarrollo Físico</b>	<b>Desarrollo Cognoscitivo</b>	<b>Desarrollo Psicosocial</b>
<b>Prenatal (Concepción al Nacimiento)</b>	Se produce la concepción por fecundación natural o por otros medios. La dotación genética interactúa con las influencias ambientales desde el principio. Se forman las estructuras y órganos básicos del cuerpo; comienza el crecimiento acelerado del cerebro. Ocurre el mayor crecimiento físico de la vida. Gran vulnerabilidad a las influencias ambientales.	Se desarrollan las capacidades de aprender, recordar y responder a la estimulación sensorial.	El feto responde a la voz de la madre y siente preferencia por ella.
<b>Infancia (Nacimiento a 3 años)</b>	Al nacer, operan en diversa medida todos los sentidos y sistemas del cuerpo. Se incrementa la complejidad del cerebro, que es muy sensible a las influencias ambientales. Rápido crecimiento físico y desarrollo de las destrezas motrices.	Están presentes las capacidades de aprender y recordar incluso en las primeras semanas. Hacia el final del segundo año se desarrolla la capacidad de usar símbolos y de resolver problemas (aprendizaje sensorial). Se desarrolla rápidamente la comprensión y uso del lenguaje.	Apego a padres y otros. Se desarrolla la autoconciencia. Se produce el cambio de la dependencia a la autonomía. Aumenta el interés en otros niños
<b>Niñez Temprana (3 a 6 años)</b>	El crecimiento es constante; el aspecto es más esbelto y las proporciones son más parecidas a las del adulto. Se reduce el apetito y son comunes los problemas de sueño. Aparece la lateralidad; mejora la coordinación motora gruesa y fina y la fuerza.	En alguna medida el razonamiento es egocéntrico, pero aumenta la comprensión del punto de vista de los demás. La inmadurez cognoscitiva produce ideas ilógicas sobre el mundo. Se consolidan la memoria y el lenguaje. La inteligencia se hace más predecible. La experiencia preescolar es común, y más aún la preprimaria.	El autoconcepto y la comprensión de las emociones se hacen más complejos; la autoestima es global. Aumentan la independencia, iniciativa y el autocontrol. Se desarrolla la identidad de género. Los juegos son más imaginativos y elaborados y, por lo común, más sociales. Son comunes el altruismo, la agresión y el temor. La familia todavía es el centro de la vida social, pero otros niños cobran más importancia.
<b>Niñez Media (6 a 11 años)</b>	El crecimiento se hace más lento. Aumentan la fuerza y las capacidades deportivas. Son comunes las enfermedades respiratorias, pero la salud en general es mejor que en cualquier otro momento del ciclo vital.	Disminuye el egocentrismo. Los niños comienzan a pensar en forma lógica, pero concreta. Se incrementan las habilidades de memoria y lenguaje. Los avances cognoscitivos permiten a los niños beneficiarse de la escuela formal. Algunos niños revelan necesidades y dotes educativas especiales.	El autoconcepto se hace más complejo e influye en la autoestima. La corrección refleja el cambio gradual del control de los padres al hijo. Los compañeros adquieren una importancia central.

*Nota.* Elaboración propia.

Esta división que presenta la autora es fundamental al hablar de la investigación dado que la herramienta pedagógica que se pretende crear para los maestros debe ir acorde con las necesidades de los niños. Al tener claro lo que ocurre en cada una de las etapas del desarrollo se pueden proponer actividades y recetas que vayan acordes con lo que pueden hacer y lo que se busca potenciar según la edad de los estudiantes.

Por otra parte, es evidente que las cinco teorías mencionadas anterior se relacionan la una con la otro para potenciar el aprendizaje en los niños dependiendo su edad y necesidades específicas. Con respecto a la investigación al plantear herramientas pedagógicas que incorporen el uso del arte culinario permite que sean los niños quienes aprendan a partir de una actividad cotidiana como la comida. De tal forma que se fomente una actitud para querer aprender y poder investigar los distintos fenómenos que suceden al cocinar. A partir de allí el descubrir el entorno se les facilitará a los estudiantes y podrán aprender no solo en la escuela sino en sus hogares también.

Para finalizar, la interacción tanto con los docentes, como con compañeros y padres de familia es fundamental para que los niños desarrollen sus habilidades culinarias y valores relacionados con un espacio como la cocina, además que una actividad así no se enfoca solo en un logro, sino que se hace transversal en la formación social, física y cognitiva de los estudiantes. Además, las actividades realizadas tienen en cuenta los conocimientos previos de los niños permitiendo que ellos muestren de una forma tangible lo que saben, lo que han visto que otros hacen y así adquieran y modifiquen procesos cognitivos antiguos y no se queden solo en el momento, sino que las experiencias que allí se desarrollen den pie a la adquisición de procesos que fomenten hábitos alimenticios para el resto de la vida.

## 7 MARCO CONCEPTUAL

Para la realización de la investigación es fundamental tener en cuenta la definición de determinados conceptos que permitirán desarrollar de forma efectiva el trabajo y orientarán el desarrollo para la construcción del trabajo final. Esto dado que, al tener claridad, se entregará un producto de calidad que se adapte a la población y se enfoque en lo que se requiere. Es por esto, que se abordarán los siguientes cuatro conceptos: primera infancia, hábitos alimenticios, arte culinario y herramienta didáctica. A partir de ellos, se podrá establecer el camino que se pretende seguir y la forma apropiada para que estos se complementen entre sí.

### *Concepto 1: Primera Infancia*

Con respecto al primer concepto, primera infancia, es esencial realizar un amplio bagaje de las nociones que existen en torno a este; es por esto que se seleccionaron tres definiciones desde lo que plantean las Naciones Unidas en la Convención Sobre los Derechos de los Niños, también lo que menciona la UNICEF con base a la Organización Mundial de la Salud y por último la Ley De Cero a Siempre de la política colombiana.

Las Naciones Unidas (2005), comprenden la primera infancia a partir de la globalidad y por eso establecen lo siguiente:

Las definiciones de primera infancia varían en los diferentes países y regiones, a tenor de las tradiciones locales y la forma en que están organizados los sistemas de enseñanza primaria. En algunos países, la transición de la etapa preescolar a la escolar tiene lugar poco después de los 4 años. En otros países, esta transición tiene lugar en torno a los 7 años. En su examen de los derechos en la primera infancia, el Comité desea incluir a todos los niños pequeños: al nacer y durante el primer año de vida, durante los años preescolares y en la transición hasta la escolarización. En consecuencia, el Comité propone que una definición de trabajo adecuada de la primera infancia sería el período comprendido desde el nacimiento hasta los 8 años. (p. 3).

La UNICEF (2013), detalla en torno a lo que ocurre durante esta etapa y especifica en elementos fundamentales de la misma; determinan lo siguiente:

La primera infancia es el período que se extiende desde el desarrollo prenatal hasta los ocho años. Se trata de una etapa crucial de crecimiento y desarrollo, porque las experiencias de la primera infancia pueden influir en todo el ciclo de vida de un individuo. Para todos los niños, la primera infancia es una importante ventana de oportunidad para preparar las bases para el aprendizaje y la participación permanentes, previniendo posibles retrasos del desarrollo y discapacidades. (p. 5).

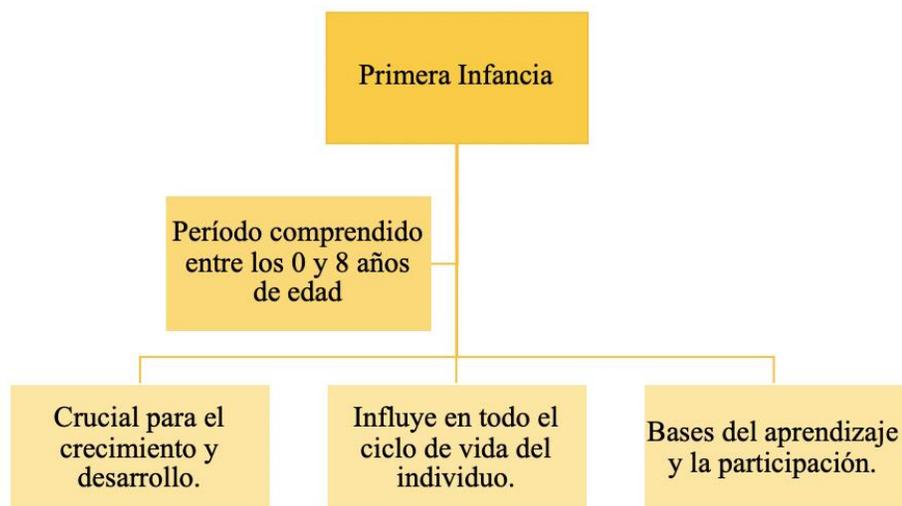
La Ley de Cero a Siempre (2013), entiende el concepto entorno a un rango de vida de los sujetos que da pie para el establecimiento de diferentes parámetros que favorezcan el crecimiento de los sujetos, es por esto que se percibe como:

Se entiende como primera infancia el periodo comprendido entre la gestación y los cinco años, 11 meses y 30 días. Por ello se nomina este periodo como “De cero a cinco años” (entendiendo que va hasta finalizar los cinco años) o “De cero hasta cumplir los seis años”. (p.12).

A partir de esas definiciones se encuentran elementos en común que permiten comprender lo que se debe entender al hablar de Primera Infancia. La Figura 9. evidencia con mayor claridad los principales puntos de este concepto y aquello que lo hace relevante.

## Figura 9

### Definición de Primera Infancia



*Nota.* Elaboración propia.

Se hace necesario mencionar que para esta investigación se tendrá en cuenta la definición que brinda la UNICEF (2013), dado que, no se limita únicamente a mencionar el período de edad que abarca la primera infancia sino que además esclarece aquellos elementos fundamentales que ocurren durante esta etapa para obtener un óptimo crecimiento y desarrollo del individuo; estos aspectos están ligados precisamente con el trabajo que se pretende realizar de fomentar hábitos alimenticios que perdurarán en la vida de los sujetos.

### **Concepto 2: Hábitos Alimenticios**

Con respecto al segundo concepto, hábitos alimenticios o hábitos alimentarios se hizo necesario comprender la concepción a partir de los planteamientos que otros investigadores han establecido; esto dado que las grandes organizaciones tales como UNICEF, la Organización Mundial de la Salud, entre otros, no dan una definición concreta de lo que estos son. Es por esto, que las definiciones a continuación han sido elaboradas por Dilma Mercedes Velazco en el

estudio realizado en torno a Hábitos alimenticios en los estudiantes del nivel inicial; María de Los Ángeles García en su investigación Hábitos alimentarios, ingesta de energía y nutrientes y padecimiento de sobrepeso/obesidad en escolares españoles y por último, Adriana Ivette Macias M., Lucero Guadalupe Gordillo S., Esteban Jaime Camacho R. en su tesis en torno a Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud.

Velazco (2019), presenta la noción de este concepto entorno a las influencias que existen desde el sujeto como tal y el ambiente que lo rodea, es por esto que, establece:

Los hábitos alimentarios podrían definirse como el comportamiento más o menos consciente colectivo en la mayoría de los casos y siempre repetitivo, que conduce a la gente a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de sus costumbres sociales, culturales y religiosas y que está influido por múltiples factores, sociales, económicos, culturales. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas (p.6).

Por otra parte, García (2012) se enfoca en comprender dicho concepto desde sus bases humanas y lo que permite modificaciones a lo largo de la vida, a partir de allí menciona:

Tradicionalmente los hábitos alimentarios han sido uno de los factores más estables de toda la herencia sociocultural del hombre. En la actualidad asistimos a una revolución debido a que estos hábitos están sufriendo importantes cambios teniendo como resultado un gran impacto en el estado nutritivo. En los primeros años de la vida la alimentación ocurre principalmente como respuesta a señales de hambre y saciedad. Sin embargo, a partir de los tres o cuatro años, la alimentación no responde sólo al hambre, sino que se ve influenciada por factores ambientales, influencias familiares, de amigos, colegio (p.6).

Además, Ivetto, Guadalupey Camacho (2018) realizan una recopilación corta de la definición en torno a las generalidades que permiten la creación de estos. Es por eso que mencionan:

Definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge en que se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales (p. 2).

A partir de dichas definiciones se evidencia entonces que existe una serie de elementos fundamentales a la hora de buscar potencias hábitos alimenticios. La figura 10. evidencia de forma resumida lo más relevante de este concepto.

### Figura 10

*Definición de Hábitos Alimenticios*



*Nota.* Elaboración propia.

Para esta investigación se tomará como base de este concepto lo que plantea García, M. dado que especifica de forma concreta lo que refiere a los hábitos alimenticios desde las generalidades hasta las especificidades haciendo énfasis en la influencia que tiene el ambiente, la familia y la escuela para seleccionar y consumir determinados alimentos desde la primera infancia hasta la adultez. Por ende, esto, se relaciona de manera directa con el objetivo de la investigación pues pretende influenciar desde la escuela los hábitos que los niños adquieran.

### ***Concepto 3: Arte Culinario***

El arte culinario, como ya se ha mencionado anteriormente es un campo relativamente nuevo en términos de investigaciones y por ende de historia. Es por esto, que para hallar su definición se recurrió a algunos trabajos en el que los autores se destacan por establecer las bases de este concepto, su relación con el entorno, la cultura, la edad y demás factores que lo modifican. La primera definición fue tomada del trabajo de Melissa Ceballos y Ma. Alejandra Gordillo en torno al Fomento de las actividades rectoras en la primera infancia a partir del arte culinario. En segundo lugar, Patricia Yáñez y Tatiana Mera en su investigación «Influencia del Arte Culinario en el Desarrollo Integral en niños de 5 años». Por último, lo planteado por Marcelo Ocaño en su escrito de El Arte Culinario.

Ceballos y Gordillo (2018), se enfocan en comprender este concepto desde una mirada histórica, con su evolución mediada por el ser humano es por esto que lo definen como:

La Culinaria radica su principal concepto en el arte de crear, preparar y en general cocinar de una manera artística, reflejando mediante la comida y la preparación de esta, características personales, sociales y culturales (p.7).

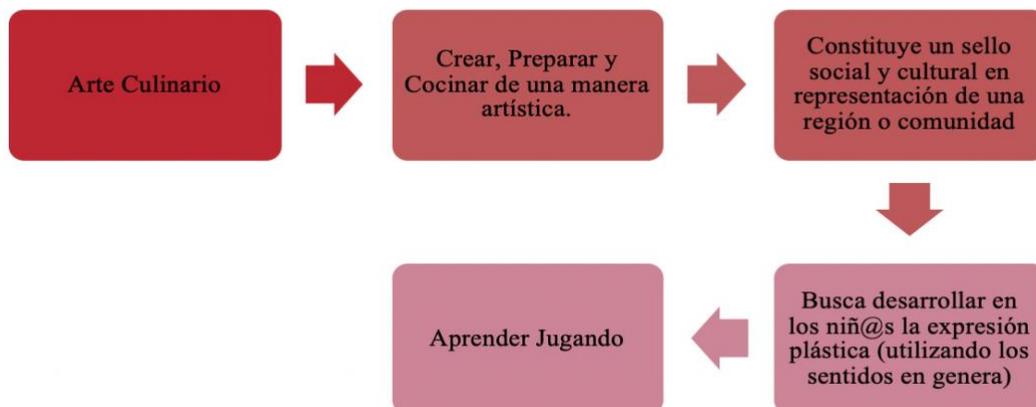
Yáñez y Mera (2015), establecen su definición enfocándose en la relación del arte culinario con la infancia en sí, a partir de allí plantean:

El arte culinario es una forma creativa de preparar los alimentos, constituyendo así un sello social y cultural en representación de una región o comunidad. Con su incorporación al mundo educativo infantil busca desarrollar en los niños la expresión plástica, estimulando tanto en niños los sentidos en general, en especial la observación para posteriormente aplicar la creatividad en la práctica. Si se tiene en cuenta que el niño aprende a través del contacto y de la relación directa con el entorno que le rodea, la cocina es un espacio privilegiado que permite a niños, aprender jugando. (p. 1).

Ocaño (2014), realiza su definición a partir de un panorama mucho más general de tal forma que su definición es más sencilla para comprender, él menciona lo siguiente:

El arte culinario es una forma creativa de preparar los alimentos y depende mucho de la cultura, en términos de conocimientos respecto a los alimentos, su forma de prepararlos, así como de los rituales sociales establecidos alrededor de la comida. La cocina tradicional es un arte fundamentalmente social con caracteres locales y tradicionales, pero la sociedad moderna ha conseguido facilitar su elaboración y materias primas que se cultivan a miles de kilómetros. Es importante, en la cocina moderna esta base de distintos orígenes étnicos y culturales. (p.4)

A partir de dichas definiciones se extraen las características más importantes y se establece su relación directamente con el campo de la educación infantil. La figura 11 evidencia el proceso de comprensión y su impacto en el campo educativo.

**Figura 11***Definición de Arte Culinario*

*Nota.* Elaboración propia.

Con respecto a esta investigación se utilizará como base los planteamientos de Yánez y Mera (2015) puesto que, además de dar una definición general de lo que es el arte culinario, complementan dicho concepto con lo que ocurre en la escuela y la forma como este concepto afecta de manera directa el aprendizaje de los niños de tal manera que, permite desde su definición evidenciar una importancia más allá de aspectos sociales y culturales.

***Concepto 4: Herramienta Pedagógica***

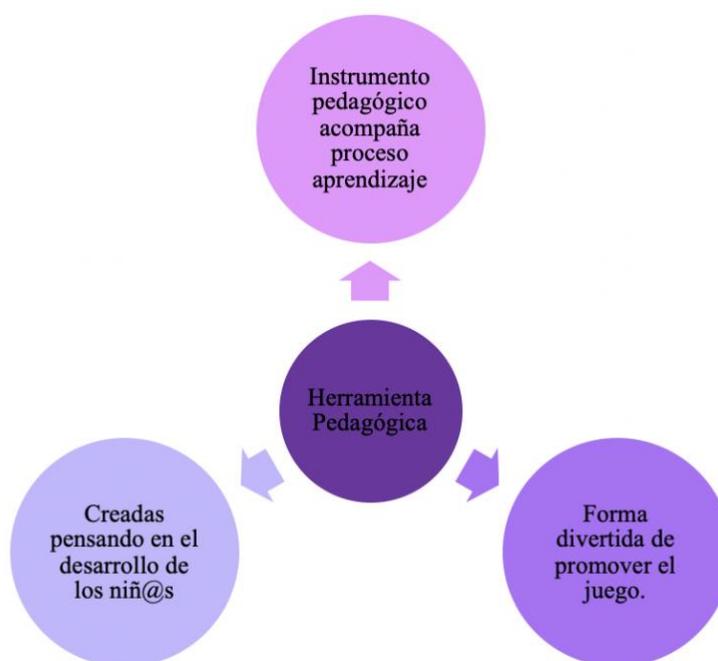
Con respecto a la definición de herramienta pedagógica es clave tener en cuenta que esta indudablemente debe estar enfocada en el campo de lo educativo. Es por eso que, se debe hallar las concepciones que giren entorno a la primera infancia explicando de forma clara el impacto y beneficio que estas traen para los estudiantes. Para ello se utilizó los planteamientos de la Corporación Educativa aeioTU en su artículo para la revista educativa edu.co; ellos establecen lo siguiente:

Estas herramientas constituyen instrumentos pedagógicos que los maestros elaboran con el fin de acompañar el aprendizaje de los niños y así potenciar su desarrollo. Lo

importante es que cada herramienta pedagógica se crea pensando en el proceso de desarrollo de los niños, en las habilidades que deben potenciar, en las experiencias que los niños viven con sus maestros en el aula, en los espacios abiertos del centro y con sus familias en los hogares. Las herramientas pedagógicas son una forma divertida de promover el juego (p.2).

### Figura 12

#### *Definición de Herramienta Pedagógica*



*Nota.* Elaboración propia.

Como se puede evidenciar para esta investigación se usa como base dicha definición a la hora de construir la herramienta pedagógica que se le brindará a los maestros, teniendo en cuenta la población a la que va dirigida y utilizando como base las necesidades y características propias de la población infantil.

## 8 METODOLOGÍA

La presente investigación se realiza a partir del método cualitativo, este se caracteriza porque,

hay una variedad de concepciones o marcos de interpretación, que guardan un común denominador: todo individuo, grupo o sistema social tiene una manera única de ver el mundo y entender situaciones y eventos, la cual se construye por el inconsciente, lo transmitido por otros y por la experiencia, y mediante la investigación, debemos tratar de comprenderla en su contexto (Sampieri, 2018, p.8).

A partir de ahí esta investigación pretende dar una interpretación desde la mirada propia del investigador y con base en la teoría con respecto a los hábitos alimenticios en la primera infancia y su relación con el arte culinario; es fundamental mencionar que precisamente la motivación para llevar a cabo la investigación desde esa temática se vincula con las experiencias personales del autor.

De la mano con lo anterior, la modalidad de la investigación es el estudio bibliográfico, esta se caracteriza por ser “un texto escrito que tiene como propósito presentar una síntesis de las lecturas realizadas durante la fase de investigación documental, seguida de unas conclusiones o una discusión” (Peña, s.f., p. 2). Eso es precisamente lo que se busca realizar en el presente documento, puesto que los antecedentes y la información hallada dan pie para realizar una serie de conclusiones en torno a la pregunta y los objetivos planteados anteriormente. Cabe mencionar precisamente que los dos primeros objetivos específicos hacen referencia a este elemento pues gracias a la búsqueda realizada se puede compartir dicha información.

Por otra parte se hace necesario, utilizar la técnica de análisis documental, esta se identifica como “un conjunto de operaciones encaminadas a representar un documento y su contenido bajo una forma diferente de su forma original, con la finalidad posibilitar su

recuperación posterior e identificarlo” (Castillo, 2005, p. 2). Es por ello, que se pretende responder a la pregunta y los objetivos de la investigación.

## **8.1 Instrumentos**

### ***Objetivo específico 1 y 2***

Se realizó una amplia búsqueda bibliografía con el fin de generar una base teórica y conceptual de los principales conceptos de esta investigación, primera infancia, arte culinario y hábitos alimenticios. Para la selección de los artículos que fueron utilizados como base de investigación, se incluyeron los siguientes criterios de selección: 1) artículos publicados en revistas científicas de pedagogía, educación y nutrición en el periodo comprendido entre enero de 2013 y diciembre de 2019; 2) artículos con las palabras clave seleccionadas; 3) estudios realizados en las tres categorías: hábitos alimenticios, pedagógico y arte culinario, con enfoque en la primera infancia; y 4) publicaciones en español, portugués o inglés; 5) artículos de ministerios de educación o ministerios de agricultura en torno al impacto de la alimentación en sus poblaciones (sin importar el país). A su vez, los criterios de exclusión de la revisión fueron: 1) artículos anteriores al año 2013; 2) investigaciones o artículos realizados desde otras áreas del conocimiento como: antropología, filosofía y teología; 3) artículos duplicados y 4) artículos que no fueran publicados en revistas científicas indexadas (literatura gris). Cabe resaltar que la investigación fue compleja dada la ausencia de artículos que hablarán del tema de interés. Esto debido a que, la gran mayoría de lo que se encontraba se enfocaba en solo uno de los tres temas de utilidad (hábitos alimenticios, arte culinario y aspecto pedagógico).

Para ello fue necesario explorar los antecedentes de las investigaciones existentes en torno a estos, después especificar sus definiciones y a partir de allí, analizar las relaciones que

existen entre los tres para establecer teorías que los interconectarán y permitieran evidenciar su necesidad y utilidad en las instituciones educativas.

### ***Objetivo específico 3***

Se realizó una recopilación de la información más relevante con respecto a la importancia del arte culinario como una herramienta pedagógica para transmitir hábitos alimenticios en la primera infancia. A partir de allí, se estructuró un libro pedagógico denominado “Enseñando con recetas” que contiene la información más relevante con respecto a la importancia del arte culinario como una herramienta pedagógica para transmitir hábitos alimenticios en la primera infancia. Además, el libro contiene 21 recetas aplicables en el aula como material pedagógico de apoyo al docente y está dividido en tres etapas de desarrollo: 6 meses a 3 años; 3 a 6 años; y 6 a 8 años; a través de recetas para reforzar el acercamiento a diferentes tipos de alimentos y potenciar hábitos saludables a través del aprendizaje y el juego.

Para la realización del libro se tuvo en cuenta la recopilación de la búsqueda de información que se ha realizado en este documento (objetivo específico 1 y 2), además, de incluir una serie de recetas aplicables en el aula; para informar y contribuir con la innovación de las actividades ejecutadas en las clases.

El libro presenta la siguiente distribución:

- a. Preámbulo: Palabras de introducción por parte de la investigadora, las cuales buscan conectar a los docentes con el objetivo de la misma los anima a emplear la estrategia que allí se dispone en su quehacer como maestros.
- b. Introducción: En este apartado se pretende generar una breve contextualización en torno, a los principales conceptos; dar a conocer a los maestros las características de los niños en la primera infancia; así como la definición de hábitos alimenticios y primera infancia;

por último, se establecerá la importancia de incluir dichos elementos en las prácticas docentes y como la información se vuelve transversal a la hora de aprender y enseñar.

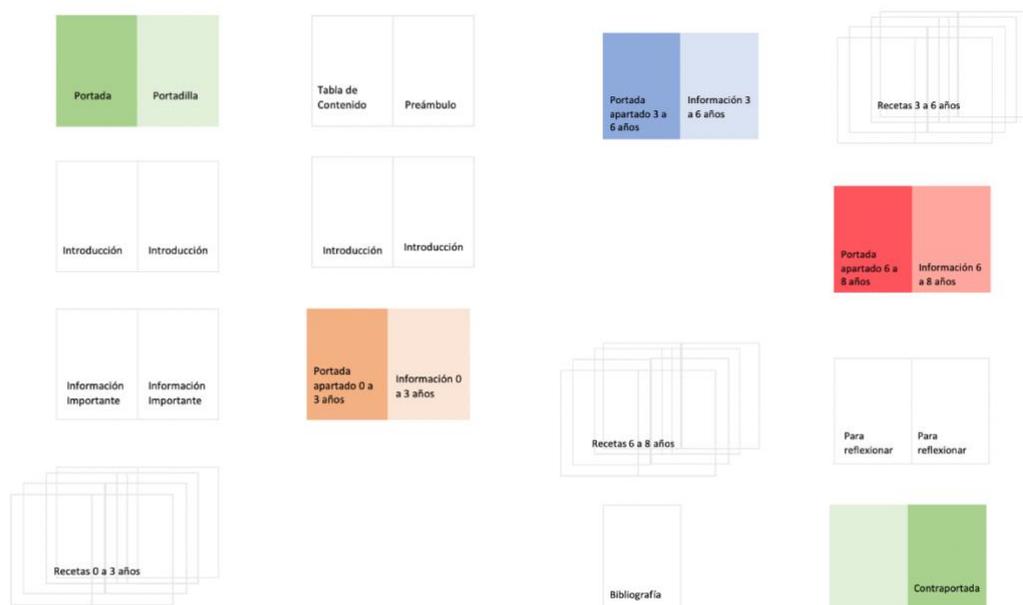
- c. Información importante: En esta sección de la cartilla se pretende informar a los lectores (maestros), elementos claves que deben tener en cuenta a la hora de preparar las recetas. Para ello, se establecerán una serie de códigos que serán reiterativos, tales como 1 taza, 1 cuchara, cantidad de litros, recipientes y demás elementos que serán necesarios a la hora de preparar las recetas.
- d. Recetas: Este será el mayor apartado de la cartilla, en él se dispondrá del material didáctico como tal para que al seguir paso a paso lo que en este se recomienda exista una relación directa entre los estudiantes y la comida; esto potenciando un aprendizaje experiencial, colaborativo, significativo y por descubrimiento. Para esto además el apartado se dividirá por etapas, tal y como lo hace Papalia en su teoría del ciclo vital, sin embargo, se abarcará únicamente aquellas edades que componen la primera infancia (de 0 a 8 años) de tal forma que se logre una respuesta positiva por parte de los estudiantes y se genere el acercamiento teniendo en cuenta la forma como aprenden, lo que les gusta y lo que les disgusta.

Cabe mencionar que, para la primera etapa que se establece, los niños son aún muy pequeños para llevar a cabo una receta como tal, es por esto que se dispondrá de actividades que conecten a los estudiantes con los alimentos a un nivel más sensorial; esto permite que haya un acercamiento con la comida y poco a poco se conozca lo que existe y se genere un gusto por todo tipo de alimentos.

Por otra parte, cada apartado contará con una serie de recetas que incluyan determinados ingredientes como frutas, verduras, carbohidratos y proteínas. Para ello se dispondrá de los elementos que se requieren y el paso a paso de las recetas.

### Figura 13

*Diagramación base de los contenidos a abordar y su estructura*



*Nota.* Elaboración propia.

- Apartado 1: Niños y Niñas de 6 meses a 3 años

Al interior de este apartado se busca incorporar siete recetas para que los docentes puedan trabajar en el aula. Sin embargo, es importante tener en cuenta la edad, en realidad el apartado abarcara desde los seis meses de edad, que es el momento en el que comienza la alimentación complementaria. Además, se enfocará más en que sean actividades sensoriales, las cuales permiten una interacción directa con diferentes tipos de alimentos, de tal forma, que se abren las puertas al mundo de la exploración y el juego con el uso de los sentidos.

Cada una de las actividades tiene, cuatro subtemas, los materiales necesarios para un grupo determinado de estudiantes (lo que ellos deben tener) y los materiales que el docente por su parte debe manejar. Después se explica el paso a paso (procedimiento de las actividades), las precauciones que es importante tener en cuenta, y más al trabajar con niños de cortas edades y por último el apartado que explica los aprendizajes que los estudiantes adquieren al realizar cada actividad.

### Figura 14

*Diagramación secuencia de realización de recetas 6 meses a 3 años*



*Nota.* Elaboración propia.

- Apartado 2: Niños y Niñas de 3 a 6 años

Al interior de este apartado se propone el uso nuevamente de siete recetas, en estas se evidencia de manera más clara el arte culinario como una herramienta, dado que los niños tendrán la oportunidad de crear a través de alimentos y jugar de diferentes maneras con sus platos. El nivel de dificultad de estas recetas es aún básico, pues se busca el disfrute de los niños en las actividades y no fomentar niveles de frustración que puedan generar rechazo hacia los alimentos más adelante.

Al igual que en el anterior apartado cada una de las actividades tiene, cuatro subtemas, los materiales necesarios para un grupo determinado de estudiantes (lo que ellos deben tener) y los materiales que el docente por su parte debe manejar. Después se explica el paso a paso (procedimiento de las actividades), las precauciones que es importante tener en cuenta dejando un campo también de libertad sin perder la supervisión de los mismos y, por último, el apartado que explica los aprendizajes que los estudiantes adquieren al realizar cada actividad.

### Figura 15

*Diagramación secuencia de realización de recetas 3 a 6 años*



*Nota.* Elaboración propia.

- Apartado 3: Niños y Niñas de 6 a 8 años

En el último apartado se propone siete recetas, que incorporan el arte culinario en todo su esplendor, en estas edades los niños son mucho más autónomos y sus habilidades motrices están a punto de alcanzar un pico en su desarrollo, lo cual, permite unas exigencias mayores a la hora de cocinar y crear platos cada vez más elaborados sin dejar de lado la imaginación y creatividad de los niños. En este apartado se hace especial énfasis para que los niños se retengan a sí mismo al cocinar, pero también al probar sus propias creaciones.

Al igual que en los anteriores apartados cada una de las actividades tiene, cuatro subtemas, los materiales necesarios para un grupo determinado de estudiantes (lo que ellos deben tener) y los materiales que el docente por su parte debe manejar. Después se explica el paso a paso (procedimiento de las actividades), las precauciones que es importante tener en cuenta pues durante esta etapa se permite más autonomía y el uso de instrumentos cada vez más riesgosos, por último, el apartado que explica los aprendizajes que los estudiantes adquieren al realizar cada actividad.

### Figura 16

*Diagramación secuencia de realización de recetas 6 a 8 años*



*Nota.* Elaboración propia.

- e. Para reflexionar: Para finalizar la cartilla, esta tendrá un breve apartado de las conclusiones de la investigación y las recetas que se realizaron. Esto con el fin de que los docentes logren generar un paralelo entre lo que se ha hallado de forma teórica y lo que ellos vivirán en la práctica. A partir de ahí se les hará una invitación a compartir con la investigadora los resultados que encuentren al aplicar esta estrategia en el aula.

## 9 RESULTADOS

A partir de la indagación bibliográfica y para dar respuesta al objetivo específico 1, analizar la base teórica y conceptual respecto del arte culinario, los hábitos alimenticios y la primera infancia. Se hizo evidente la ausencia de investigaciones que giraran en torno a estos conceptos. Esto debido a que el arte culinario es un elemento relativamente nuevo en la historia de la humanidad, pero aún más reciente al ser incorporado en las instituciones educativas, las cuales se han enfocado en utilizar siempre las mismas metodologías, que responden adecuadamente a los requerimientos curriculares, pero han dejado de lado las necesidades e intereses de los niños, quienes con el paso del tiempo también se han modificado en torno a lo que ocurre en la sociedad y la manera como adquieren conocimiento esta íntimamente relacionada con esto. A partir de ahí, al hablar precisamente del arte culinario es evidente que es una herramienta efectiva y que se adapta con lo que los niños desean actualmente para generar aprendizajes en los estudiantes, puesto que, aporta una excelente relación con aspectos propios de la educación como lo es por ejemplo el juego, la estimulación sensorial, la interacción con otros y un mundo de sabores y colores (Romero, 2013).

Por otra parte, los hábitos alimenticios se relacionan directamente con el arte culinario pues buscan experimentar por medio de la comida la adquisición de costumbres; evidentemente ha sido un poco más indagado y los autores confirman que los hábitos deben generarse desde experiencias positivas en especial en la primera infancia para que estos no se conviertan en simples recuerdos sino al contrario haya una trascendencia para el resto de la vida (De La Cruz, 2015).

Además de esto, se evidenció que la educación necesita renovarse, el campo educativo, ha tenido un estancamiento en la historia, pues en las escuelas se mantienen muchas prácticas

que han sido parte de las mismas desde siglos anteriores. Desde ahí, que los investigadores planteen la necesidad de buscar recursos innovadores que potencien y se adapten a los aprendizajes de las nuevas generaciones, donde la sociedad se ha modificado, ha avanzado con tecnología, economía e incluso políticas nuevas. Es por esto que, la educación debe cambiar y debe pensar en los elementos cotidianos como recursos posibles en el aula. De hecho, se muestra los alimentos como recursos prácticos, económicos e incluso actuales, a los que la sociedad en general puede tener acceso; por eso, es fundamental que los docentes los acojan en sus aulas y busquen metodologías u otras formas de enseñar, pero también de aprender (Ceballos y Gordillo, 2018).

Con relación a esto, es fundamental que la adquisición de nuevas prácticas de enseñanza como lo es incluir el arte culinario al aula tenga siempre presente las características y necesidades de los niños en las instituciones. A partir de ahí, se estableció la relación con el objetivo específico 2 caracterizar las necesidades formativas de los niños, en la primera infancia, en el marco del ciclo vital. Es por esto que, no podría haber un impacto real si se implementan estrategias que no favorezcan los requisitos propios de cada edad. Además, como ya varias investigaciones lo han demostrado, los procesos de adquisición de saberes están directamente relacionados con los desarrollos cognitivos y físicos propios de los niños (Papalia, 2001).

Para que un aprendizaje sea efectivo debe responder y adaptarse a la edad en la que el niño se encuentra. Es por eso, que es fundamental tener en cuenta la manera como el autor, propone separar a los estudiantes en 3 etapas desde los 0 hasta los 8 años, que son las edades que abarca la primera infancia. De estos se rescata que los niños de 0 a 3 años, requieren de actividades dinámicas, que no duren más de 15 minutos incluyendo la preparación pues su

periodo de atención es limitado y todo debe estar enfocado en el uso de su cuerpo, es decir sus sentidos.

De 3 a 6 años se evidencia que es clave permitir que los estudiantes exploren el entorno y poco a poco ganen cierto grado de independencia, además están explorando lo que son como seres humanos, en esta etapa es clave el acompañamiento y la supervisión bajo la libertad misma del individuo. Por último, de 6 a 8 años, los niños han superado la etapa egocéntrica y están listos para compartir con otros y realizar actividades conjuntas, preocupándose genuinamente por los demás y comprendiendo sus pensamientos y emociones; además cada vez se sienten más capaces de realizar las tareas por ellos mismos y les gusta imitar las actividades realizadas por los adultos. A partir de esto, la indagación en torno al ciclo vital fue trascendental ya que se podía pensar en actividades para potenciar hábitos alimenticios, pero manteniendo la relación con las necesidades e intereses de la población.

Una vez terminada la revisión bibliográfica a través del análisis documental, se elaboró como producto final el libro pedagógico denominado “Enseñando con recetas” que presenta 21 recetas aplicables en el aula como material pedagógico de apoyo al docente y está dividido en tres etapas de desarrollo: 6 meses a 3 años; 3 a 6 años; y 6 a 8 años.

Por lo anterior, una vez terminado la elaboración (diagramación y edición) del libro, se hizo la solicitud del International Standard Book Number (ISBN) ante la Cámara Colombiana del Libro, que es un gremio sin ánimo de lucro que representa y defiende los intereses de editores, librerías y distribuidores, con el objetivo de promover el desarrollo del sector del libro en Colombia.

El ISBN es un sistema internacional de numeración para publicaciones «tipo-libro» certificado por normas ISO que identifica cada título, impreso y/o digital, de acuerdo con su

procedencia (región, país o área idiomática) y número del editor. Está conformado por trece dígitos precedidos por las siglas ISBN.

En Colombia el ISBN está contemplado por la Ley 98 de 1993, artículo 11, la cual establece que: “Todo libro editado e impreso en el país deberá llevar registrado el número estándar de identificación internacional del libro (ISBN), otorgado por la Cámara Colombiana del Libro, sin el cual el editor no podrá invocar los beneficios de esta ley”. Según la misma Ley en su Capítulo II, Art. 3º: «Se entiende por empresa editorial la persona jurídica responsable económica y legalmente de la edición de libros, revistas, folletos o coleccionables seriados de carácter científico o cultural, pudiendo realizar su producción en talleres propios o de terceros, total o parcialmente».

Por lo anterior, el libro “Enseñando con recetas” fue aprobado por la Cámara Colombiana del Libro como producto resultado de la tesis de grado para el título de Licenciado en Pedagogía Infantil, de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Javeriana. Disponible en:

<http://ensenandoconrecetas.ml/>

## Figura 17

ISBN asignado



Resultado investigativo de la tesis denominada  
 Hábitos alimenticios en la primera infancia: una estrategia educativa desde el arte culinario  
 de la Pontificia Universidad Javeriana

Artículo para citación APA: Díaz, M. (2020). Hábitos alimenticios en la primera infancia:  
 una estrategia educativa desde el arte culinario.  
 Colombia: Bogotá, Pontificia Universidad Javeriana,  
 Facultad de Educación.  
 ISBN: 978-958-49-0378-5.

© 2020 Enseñando con Recetas  
 Diseño y Diagramación: Grupo CrearIdeas  
 Fotógrafo: Good Way Nutrition  
 crearideas



ISBN 978-958-49-0378-5  Colombia

Enseñando con recetas

**Autor:** Díaz Rincón, María Fernanda

**Colaboradores:** Good Way Nutrition (Fotógrafo); CrearIdeas, Grupo (Diseñador)

**Editorial:** Díaz Rincón, María Fernanda

**Materia:** 001.4 - Investigación

**Clasificación Thema:** YPZ - Educativo: guías de estudio y repaso;

YPWC - Educativo: materias con orientación de Formación Profesional;

JNTC - Desarrollo de competencias

**Público objetivo:** Profesional / académico

**Disponibilidad:** Disponible por el enlace - <http://ensenandoconrecetas.ml/>

**Publicado:** 2020-11-02

**Número de edición:** 1

**Tamaño:** 217Mb

**Soporte:** Digital

**Formato:** Pdf (.pdf)

**Idioma:** Español

*Nota.* Cámara Colombiana del Libro (2020).

## 10 DISCUSIÓN

A través de la lectura de las diferentes fuentes consultadas, se puede observar la manera como entre los mismos autores se llegan a determinados acuerdos, entorno a lo que es fundamental a la hora de trabajar la primera infancia, el arte culinario, estrategias pedagógicas y hábitos alimenticios (Restrepo, 2002; De La Cruz, 2015; Anaya y Álvarez, 2018; Ceballos y Gordillo, 2018; Mérida, 2015; Sampedro, 2016). De estas, se rescata el hecho de que se considere que el arte culinario se convierte en una excelente herramienta pedagógica, ya que, si se tiene en cuenta, lo que se busca con la escuela, es generar aprendizajes significativos en la vida de los niños y para eso deben comprender la utilidad de lo que se aprende para un momento presente, pero también para el futuro. Además, se debe aplicar lo que mencionan los diferentes autores de responder a las necesidades e intereses propios de los estudiantes, según su edad y nivel de desarrollo (Restrepo, 2002; De La Cruz, 2015; Anaya y Álvarez, 2018; Ceballos y Gordillo, 2018; Mérida, 2015; Sampedro, 2016). Para ello, el docente debe tener una información clara de los contextos y de sus estudiantes para trabajar herramientas que conecten directamente con ellos y despierten su interés.

Es por esto, que es fundamental los conocimientos del maestro desde una base teórica sólida sobre sus clases, así como la comprensión que se tiene de la edad evolutiva de sus estudiantes y las exigencias que puede tener según el grado de escolaridad (Miralles, Alfageme y Rodríguez, 2014). En este sentido, es fundamental que los docentes se empapen de información, pero sobre todo sepan desde qué teorías están basando sus enseñanzas hacia los niños.

De la mano con eso, el libro Enseñando con Recetas se planteó como una estrategia, que recolectará la teoría y la logrará poner en práctica en un espacio de fácil acceso para los docentes. Para ello, se muestra como tal, lo referente a cada uno de los conceptos centrales de la investigación, pero siempre se marcaba un norte con respecto a los aprendizajes esperados en cada una de las actividades. Para esto, se profundizó en las características propias de los estudiantes clasificándolos por edades, pero además teniendo siempre teorías enfocadas en el

quehacer diario. Para eso Vygotsky (1979), Dewey (1938), Brunner (1969) y Ausubel (1986), plantearon las bases de la creatividad puesta en marcha, estrategia que busca como tal un acercamiento directo con el entorno, con lo que se puede aprender al descubrir un sin fin de aprendizajes que el mismo mundo le aporta al ser humano. Por eso, desde actividades cotidianas como la cocina, se puede llegar a un aprendizaje significativo en términos de hábitos, pero también de habilidades y destrezas motoras, sociales y cognitivas.

A partir de allí, se comprendió que en realidad el mundo es un aula de clases; es por esto que trabajar actividades propias del hogar, permite no solo aprender a cocinar sino también se abren las puertas a una convivencia diferente dentro del aula, pero dando cabida a que en el interior del hogar los niños también sean bienvenidos en espacios para adultos como lo son las cocinas.

Con respeto a eso, se demuestra desde la postura misma del investigador que la escuela debe quitarse las barreras, que a través del tiempo siempre se han impuesto; ya que la educación debe pasar de estar sentados en un escritorio viendo al tablero a estar haciendo y aprendiendo mientras se interactúa. Son espacios de acción los que más impactan las vidas de los niños y es ese aprendizaje experiencial el campo que se debe traer a las aulas. Los niños deben disfrutar sus clases y no debe ser simplemente una obligación prestar atención, sino al contrario la curiosidad y el juego motivan la adquisición de saberes que pueden darse bien sea de forma directa como también indirecta.

Por lo anterior, se hace necesario que la escuela abarque el mundo del sujeto, sus sentimientos, emociones y percepciones, es, en ese momento donde los aprendizajes no se quedan en simples contenidos, sino que logran convertirse en momentos vividos. El maestro, es entonces un sujeto fundamental y su vocación lo motiva a hacer cambios que van en pro de mejorar, de generar ambientes de aula más o menos, donde tanto él como sus estudiantes se sienten bienvenidos y gozan de cada instante que viven juntos.

## 11 CONCLUSIONES

La formación de hábitos a través de la historia se ha visto como un elemento responsable por parte de los padres de familia; puesto que, el hogar es el espacio en el que los niños nacen y crecen de tal manera que adquieren las costumbres que se poseen. Sin embargo, los niños también se forman en la escuela y pasan casi la misma cantidad de tiempo en ambos espacios. De tal forma que, tanto la familia como las instituciones educativas deben asumir el aprendizaje de hábitos como una obligación.

Para ello, la escuela debe buscar estrategias para interiorizar prácticas que contribuyan con todos hábitos, entre estos, los hábitos alimenticios. Cabe recordar que la alimentación balanceada es un componente fundamental para el desarrollo físico y mental de las personas. En especial, al hablar de la primera infancia, de los 6 meses (al comenzar la alimentación complementaria) y hasta los 8 años, es fundamental que los niños conozcan todo tipo de alimentos y sepan la importancia de ingerirlos. Es por esto que, es importante que generen agrado por estos, de tal manera que poco a poco se familiaricen con los sabores, colores y texturas, produciendo así un efecto positivo para el resto de la vida, pues desde cortas edades tienen recuerdos agradables con los alimentos.

Al permitir que la interacción niño-alimento sea placentera se potencia una mentalidad de apertura hacia todo tipo de comida, esto permite que al ir creciendo las oportunidades de experimentar nuevos sabores estén abiertas y los niños mantengan un balance entre las comidas chatarra (o alta en carbohidratos) y las comidas sanas. Entendiendo que, puede ingerir de todo siempre y cuando exista un equilibrio, poniendo en primer lugar, su bienestar.

Para esto, la escuela debe pensar en la metodología o herramienta que pueda favorecer dicho aprendizaje, es por esto, que una manera efectiva es por medio del arte, de por sí que este

genera agrado e intriga en los niños. Pero, el arte por medio de la comida, es decir el arte culinario, se destaca por aprovechar el máximo de los colores y texturas que la comida brinda para establecer obras de arte en el plato. Es tanto su éxito que actualmente hay expertos en esta práctica. Sin embargo, en el aula se ve como un elemento nuevo y a pesar de pensar en la comida como un recurso, es fundamental pensar el arte culinario como una herramienta pedagógica pues a través de esta, se pueden potenciar multitud de aprendizajes, uno de estos potenciar los hábitos alimenticios, pero también puede reforzar habilidades motrices, cognitivas, sensoriales, entre otras.

Es por esto que, la escuela y en especial los docentes deben adaptarse y conocer a cada uno de sus estudiantes. Iniciando por comprender las características generales de su grupo, edad, grado de escolaridad, procesos de desarrollo mental y físico. Para esto, debe tener en cuenta autores que con anterioridad brinden conocimientos en torno a las cualidades de los niños según su edad. Eso permite que las actividades sean enriquecedoras para los estudiantes y contribuyan con el desarrollo de estos como sujetos.

A partir de ahí, los niños de 6 meses a 3 años aún no tienen un desarrollo que les permita cocinar o realizar las recetas como tal, es por esto que, el docente se debe enfocar en fomentar ejercicios de estimulación que permitan a los estudiantes ingresar de manera sana y segura al mundo de los alimentos. Para ello, se debe permitir un juego y exploración a través de los colores, las texturas, los olores y sabores, para que poco a poco se genere agrado e interacción con los alimentos pues desde allí, se crea una relación para abrirse a probar y tener curiosidad en torno a lo que se puede e incluso querer conocer lo que aún no se puede comer.

Con respecto a los niños de 3 a 8 años, es clave que el docente vaya incrementando de manera paulatina el nivel de dificultad de las actividades. Para esto puede incorporar nuevos

elementos y alimentos que despierten la curiosidad en los niños y abra un mundo de probabilidades al juego y aprendizaje. En estas edades es fundamental la creatividad e imaginación tanto de los maestros como de los estudiantes; los docentes deben traer a colación su niño interior para poder ponerse en los zapatos y buscar recetas que siempre les gusten a otros, pues es a partir de una actitud positiva que se puede potenciar la ingesta de alimentos nuevos y darse oportunidad de probar para con criterio definir que es agradable y que no.

Es importante que, durante las últimas etapas de la primera infancia de 6 a 8 años, se realicen procesos de reflexión en torno a las actividades. Para ello, se pueden destinar 10 minutos al final de la realización de las recetas para conversar y que los estudiantes puedan expresar lo que sienten, como se sienten, que les gusta, que mejorarían. Este momento permite que el docente pueda cada vez hacer actividades más interesantes para los niños y tiene la oportunidad de mejorar su quehacer diario.

Para finalizar, es fundamental que los docentes se comprometan con los aprendizajes de sus estudiantes, busquen innovar en sus prácticas y puedan mejorar día a día para que a través de su trabajo se formen sujetos íntegros. Para eso la generación de hábitos es fundamental pues es evidente que la formación adecuada en la infancia repercute durante toda la vida.

Es de anotar que la investigación realizada da pie a nuevas indagaciones en torno a esta temática. Como ya se mencionó anteriormente, el arte culinario es un campo relativamente nuevo y la incorporación de este a las instituciones educativas marca un nuevo comienzo en torno a las estrategias didácticas que es posible incorporar en el aula.

Es por esto, que se anima a los lectores a continuar con el proceso enfocándose en diferentes poblaciones, el producto realizado en torno a este documento se centró en una población que en cierta medida posee recursos y a partir de estos logra implementar una serie de

recetas en el aula. Sin embargo, puede ser interesante orientar el trabajo hacia instituciones de bajos recursos y buscar la manera de que éstas también puedan ver los alimentos como parte fundamental de la enseñanza.

Por otra parte, este documento también puede ser la base para abordar otras culturas y etnias del mundo. Para ello, es fundamental comprender los alimentos que estas desde sus raíces poseen y poder organizar recetas que potencien una alimentación saludable sin invadir dichas culturas sino al contrario adaptando las recetas a sus propios recursos.

## REFERENCIAS

AeioTU. (2019). *Las herramientas pedagógicas, un recurso para potenciar el desarrollo de los niños por medio del juego*. Revista edu.co. Colombia. Bogotá. Obtenido de:

<https://revistaedu.co/secciones/tematicas-educativas/las-herramientas-pedagogicas-un-recurso-para-potenciar-el-desarrollo-de-los-ninos-por-medio-del-juego/1401/>

Amon, D., Guareschi, P. y Maldavsky, D. (2005). La psicología social de la comida: una aproximación teórica y metodológica a la comida y las prácticas de la alimentación como secuencias narrativas. Brasil: Porto Alegre. *Pontificia Universidade Católica do Rio Grande do Sul*. Obtenido de:

[http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/237/La Psicolog. social de la comida.pdf?sequence=1](http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/237/La_Psicolog._social_de_la_comida.pdf?sequence=1)

Ausubel, D. (1986). *Significado y Aprendizaje Significativo*. Obtenido de:

[http://www.arnaldomartinez.net/docencia\\_universitaria/ausubel02.pdf](http://www.arnaldomartinez.net/docencia_universitaria/ausubel02.pdf)

Barragán, M. (2015). *La Educación Sensorial En El Aula De Infantil*. España: Valladolid.

Universidad de Valladolid. Obtenido de: □

<http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/14616/TFG-G1400.pdf;jsessionid=9C0F2CE35E2ED85327EE7EC26F28229B?sequence=1>

Bolaños, P. (2011). *Alimentación y Riesgo de Enfermar*. Sevilla, España.

Cámara Colombiana del Libro (2020). ISBN 978-958-49-0378-5, Enseñando con recetas. Autor:

Díaz Rincón, María Fernanda. Obtenido de:

<https://isbn.camlibro.com.co/catalogo.php?mode=detalle&nt=363821>

- Camargo, A. y Martínez, C. (2010). Jerome Bruner: Dos Teorías Cognitivas, Dos Formas De Significar, Dos Enfoques Para La Enseñanza De La Ciencia. *Psicogente*, 13(24),329-346. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552357008>
- Castillo, L. (2005). Análisis Documental. *Biblioteconomía*. Obtenido de: <https://www.uv.es/macass/T5.pdf>
- Carrera, Beatriz. Y Mazzarella, Clemen. (2001). Vygotsky: enfoque sociocultural. *Educere*, 5(13),41-44. Obtenido de: [https://www.academia.edu/16307783/Redalyc\\_Vygotsky\\_enfoque\\_sociocultural\\_Educere](https://www.academia.edu/16307783/Redalyc_Vygotsky_enfoque_sociocultural_Educere)
- Campo, L. H. (2017). Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. *Salud Uninorte*, 33(3), 419-428.
- Ceballos, M. y Gordillo, M. (2018). El fomento de las actividades rectoras en la primera infancia a partir del arte culinario. Colombia: Santiago de Cali. Universidad de San Buenaventura Colombia. Obtenido de: [http://bibliotecadigital.usbcali.edu.co/bitstream/10819/5555/1/Fomento\\_Actividades\\_Rectoras\\_Ceballos\\_2017.pdf](http://bibliotecadigital.usbcali.edu.co/bitstream/10819/5555/1/Fomento_Actividades_Rectoras_Ceballos_2017.pdf)
- De cero a siempre (2013). Estrategia de atención integral a la primera infancia FUNDAMENTOS POLÍTICOS, TÉCNICOS Y DE GESTIÓN. Colombia. Obtenido de: <http://www.deceroasiempre.gov.co/QuienesSomos/Documents/Fundamentos-politicos-tecnicos-gestion-de-cero-a-siempre.pdf>
- De la Cruz, E. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial.
- Díaz, J. (2004). La revolución Industrial británica y la alimentación. Notas para un estudio historiográfico. Obtenido de:

[Texto completo \(pdf\) - Dialnetdialnet.unirioja.es › descarga › articulo](#)

Díaz, M. (2014). Factores que influyen en el comportamiento alimentario infantil. Colombia:

Bogotá. Pontificia Universidad Javeriana. Obtenido de:

<http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v62n2/v62n2a10.pdf>

ENSIN. (2015). [www.minsalud.gov.co](http://www.minsalud.gov.co). Obtenido de:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/ensin-colombia-2018.pdf>

Galbiatti, M. (s.f). Revolución Industrial. Obtenido de:

<https://www.aiu.edu/resources/Proceso%20Administrativo/6.pdf>

García B. y Pacheco, A. (2014). Estrategias de fortalecimiento de la Escuela y Familia.

Colombia: Barranquilla. Obtenido de:

<http://www.fundacionpromigas.org.co/es/Biblioteca/Documents/Libros/Escuelas%20de%20Familia%20-%20Version%20Digital.pdf>

García, M. (2012). Hábitos alimentarios, ingesta de energía y nutrientes y padecimiento de sobrepeso/obesidad en escolares españoles. España. Universidad Complutense de Madrid.

Obtenido de: <https://eprints.ucm.es/15184/>

Gómez, M.M. (2017). Posturas formativas frente a la disciplina gastronómica en el contexto iberoamericano y Colombia- no: Retos y posibilidades. *Espiral, Revista de Docencia e Investigación*, 7(1), 27 - 60.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2019). Protagonistas de Primera Infancia.

Convocatoria de Mejores Prácticas. Colombia: Bogotá. Obtenido de:

<http://juegoyninez.org/wp-content/uploads/2018/09/eBook-Protagonistas-PrimeraInfancia-Web.pdf>

Instituto de Estudios del Azúcar y la Remolacha. (s.f.) Libro del profesor: aprende a comer, aprende a cocinar. Obtenido de: □

[https://www.jerez.es/fileadmin/Documentos/Educacion/LIBRO\\_PROF\\_APRENDE\\_A\\_COMER.pdf](https://www.jerez.es/fileadmin/Documentos/Educacion/LIBRO_PROF_APRENDE_A_COMER.pdf)

Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico. (2013). Educación para la primera infancia. Colombia: Bogotá. Obtenido de:

[http://www.idep.edu.co/sites/default/files/archivo\\_revista/Revista-Educacion-y-Ciudad-UNA-2013-24.pdf](http://www.idep.edu.co/sites/default/files/archivo_revista/Revista-Educacion-y-Ciudad-UNA-2013-24.pdf)

Ivetto, A., Guadalupe, L. y Camacho, J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Chile. Revista Chilena de Nutrición. Obtenido de:

[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182012000300006](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006)

León, B. (2011). La relación Familia-Escuela y su repercusión en la autonomía y responsabilidad de los niños/as. España: Barcelona. Universidad de Barcelona. Obtenido de:

[https://extension.uned.es/archivos\\_publicos/webex\\_actividades/4440/larelacionfamiliaescuelaysurepercusionenlaautonomiay.pdf](https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4440/larelacionfamiliaescuelaysurepercusionenlaautonomiay.pdf)

Leyva, A. (2011). El juego como estrategia didáctica en la educación infantil. Colombia: Bogotá. Pontificia Universidad Javeriana. □

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/6693/tesis165.pdf>

Mérida, C. (2015). Proyecto “Cocina Para Todos”. España: Zaragoza. Colegio Público Hispanidad. Obtenido de:

<http://a12.escapatedewebs.com/sites/a12.escapatedewebs.com/files/pdf/jornadasconchimerida.pdf>

- Ministerio de Cultura. (2013). Para comer... cinco sentidos. Colombia: Buenaventura. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Obtenido de: <https://maguared.gov.co/wp-content/uploads/2015/09/ParaComer.pdf>
- Ministerio de Educación. (2005). Ser maestro hoy, el sentido de educar y el oficio docente. Colombia. Obtenido de: [https://www.mineducacion.gov.co/1621/propertyvalues-31232\\_tablero\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/propertyvalues-31232_tablero_pdf.pdf)
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2017). Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional. Bogotá, Colombia.
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (s.f.). La sal en la Alimentación. Bogotá, Colombia.
- Miralles, P., Alfageme, M. y Rodríguez, R. (2014). Investigación e innovación en Educación Inicial. Universidad de Murcia. Obtenido de: <Investigación e innovación en Educación Infantil - Dialnetdialnet.unirioja.es > descarga > libro>
- Moreno, F. (2015). La utilización de los materiales como estrategia de aprendizaje sensorial en infantil. Venezuela: Maracaibo. Universidad del Zulia. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/310/31045568042.pdf>
- Moreno J. y Galeano M. (2015). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. España: Madrid. Hospital Universitario 12 de octubre. Obtenido de: [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276\\_Jose%20Moreno.pdf](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/xix04/05/n4-268-276_Jose%20Moreno.pdf)
- Morillas, V. (2014). La manipulación y la experimentación en Educación Infantil. Universidad de Cádiz. Obtenido de: <https://rodin.uca.es/xmlui/bitstream/handle/10498/16622/tfg%20final.pdf>

Naciones Unidas. (2005). Convención Sobre los Derechos del Niño. Ginebra. Obtenido de:

<https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2010/8019.pdf>

Ocaño, M. (2014). El Arte Culinario. España. Obtenido de:

<https://es.scribd.com/doc/303765973/El-Arte-Culinario>

Papalia, D. (2001). Desarrollo Humano. (8va Edición). Colombia. Mc Graw Hill International S.A. Obtenido de:

<https://psicologoseducativosgeneracion20172021.files.wordpress.com/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>

Pastor, R., Nashiki, R. y Pérez, M. (s.f.). El desarrollo y aprendizaje infantil, y su observación. México. Universidad Autónoma de México. Obtenido de:

[http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/Desarrollo\\_y\\_aprendizaje\\_infantil\\_y\\_su\\_observacion\\_Pastor\\_Nashiki\\_y\\_Perez.pdf](http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/Desarrollo_y_aprendizaje_infantil_y_su_observacion_Pastor_Nashiki_y_Perez.pdf)

Peña, L. (s.f.). Proyecto de Indagación. Pontificia Universidad Javeriana. Obtenido de:

[https://www.javeriana.edu.co/prin/sites/default/files/La\\_revision\\_bibliografica.mayo\\_2010.pdf](https://www.javeriana.edu.co/prin/sites/default/files/La_revision_bibliografica.mayo_2010.pdf)

Ramírez, V. (2015). Las artes y el juego en el desarrollo creativo del docente universitario.

Obtenido de: <http://www.scielo.org.co/pdf/sph/v11n1/v11n1a06.pdf>

Reyes, M., García, J., y Tellez, M. (2018). Impacto de la publicidad en los hábitos alimenticios en los niños. México. 9 (2), 116-126.

Restrepo S. y Maya, M. (2005). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. Colombia: Medellín. Universidad de

Antioquia. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/557/55703606.pdf>

Rios, Q. (s.f.). El juego como estrategia de aprendizaje en la primera etapa de Educación Inicial.

Madrid. Obtenido de:

[https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1910/2013\\_01\\_31\\_TFM\\_ESTUDIO\\_DEL\\_TRABAJO.pdf?sequence=1](https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1910/2013_01_31_TFM_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1)

Romero M. (2010). El aprendizaje experiencial y las nuevas demandas formativas. Revista de Antropología Experimental y las Nuevas Demandas Formativas. 10 (8). 89-102. Obtenido de: <http://revista.ujaen.es/huesped/rae/articulos2010/edu1008pdf.pdf>

Romero, S. (2013). Promoción de hábitos alimentarios saludables desde la escuela. España.

Universidad de Valladolid. Obtenido de:

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/3690/TFG-O%2080.pdf;jsessionid=0D1B7C5BBDB709C5CE4CEE3E0915E2AC?sequence=1>

Rubio, J. (2006). Desarrollo Económico y Educación. Indicios Históricos en las primeras

“Revoluciones Industriales”. España: Sevilla. Obtenido de:

<http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/318/274>

UNICEF (2017). Definición y rango etario, para primera infancia en El Salvador. Obtenido de:

<https://www.unicef.org/elsalvador/media/1446/file/Definición%20y%20rango%20etareo%20para%20primera%20infancia%20en%20El%20Salvador.pdf>

UNICEF (2013). El desarrollo del niño en la primera infancia y la discapacidad: Un documento de debate. Obtenido de: [https://www.unicef.org/disabilities/files/ECDD\\_SPANISH-](https://www.unicef.org/disabilities/files/ECDD_SPANISH-FINAL_(low_res).pdf)

[FINAL\\_\(low\\_res\).pdf](https://www.unicef.org/disabilities/files/ECDD_SPANISH-FINAL_(low_res).pdf)

Sampiere, R. (2018). Metodología de la investigación, las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.

Mc Graw Hill Education. México.

- Sarlé, P., Ivaldi, E. y Hernández, L. (2014). Arte, educación y primera infancia: sentidos y experiencias. España: Madrid. Organización Estados Iberoamericanos.
- Vargas, N. (2009). La Creatividad En La Primera Infancia. Colombia: Medellín. Universidad de Antioquia. Obtenido de: <http://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/6998>
- Velazco, D. (2019). Hábitos alimenticios en los estudiantes del nivel inicial. Perú. Universidad Nacional de Tumbes. Obtenido de: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/888/VELASCO%20VELASCO%2c%20DILMA%20MERCEDDES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vera, A. y. (2013). Documento guía, Alimentación Saludable. Cali, Colombia.
- Yáñez, P. y Mera, T. (2014). Influencia del Arte Culinario en el Desarrollo Integral en niños y niñas de 5 años de edad. Instituto Tecnológico Cordillera, Centro Infantil “Leibniz”. Quito. Obtenido de: <http://www.dspace.cordillera.edu.ec/bitstream/123456789/1791/1/120-EDU-14-14-1719347948.pdf>