



**SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA DE AULA “ME ALIMENTO SANO,
PAISANO” A PARTIR DE LAS HUERTAS FAMILIARES PARA PROMOVER
HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, EL DESARROLLO Y
CRECIMIENTO SANO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE CUARTO Y QUINTO GRADO
DE PRIMARIA EN LA ESCUELA CHARRASCAL DE DABEIBA, ANTIOQUIA**

NORA AMELIA MARTÍNEZ HERNÁNDEZ

UNIVERSIDAD ICESI

ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MAESTRÍA EN INNOVACIÓN EDUCATIVA

SANTIAGO DE CALI

2023

**SISTEMATIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA DE AULA “ME ALIMENTO SANO,
PAISANO” A PARTIR DE LAS HUERTAS FAMILIARES PARA PROMOVER
HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, EL DESARROLLO Y
CRECIMIENTO SANO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE CUARTO Y QUINTO GRADO
DE PRIMARIA EN LA ESCUELA CHARRASCAL DE DABEIBA, ANTIOQUIA**

NORA AMELIA MARTÍNEZ HERNÁNDEZ

Trabajo de grado presentado como requisito para optar por el título de magister en
Innovación Educativa

Tutor

Gustavo Murillo Yepes, Dr. Ciencias-Física

**UNIVERSIDAD ICESI
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MAESTRÍA EN INNOVACIÓN EDUCATIVA
SANTIAGO DE CALI**

2023

Agradecimientos

A mi Padre celestial, quien, desde sus misteriosas formas de actuar, me permitió vivir esta experiencia, brindándome los recursos tanto económicos como humanos para hacer este sueño posible.

A todos los miembros de mi familia, en especial a mis hijos Samuel y Julián los cuales son mi motor de vida, a mi hermosa madrecita que siempre ha creído en mí y a mi compañero de vida quien desde su acompañamiento contribuyó a este hermoso propósito.

A los niños, padres de familia y comunidad educativa en general que participaron activamente en las diversas actividades propuestas con el propósito de llevar a cabo esta propuesta.

A la universidad ICESI y a los diferentes maestros que acompañaron mi proceso por la Maestría, a mi tutor por su sabias orientaciones y acompañamiento, quien desde su experiencia dio significado a este trabajo.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	7
Justificación de la práctica educativa	9
El problema de la sistematización	12
Pregunta problema para la sistematización	17
Objetivos de la sistematización	17
Objetivo General.....	17
Objetivos Específicos.....	17
Ejes de la sistematización	18
Grupos de alimentos	18
Alimentación saludable	19
Huertas familiares	19
MARCO CONCEPTUAL	20
Huertas	20
Definición	20
Tipo de Huertos	20
Alimentación Saludable.....	22
Definición	22
Variedad.....	23
Equilibrada	24
Saludable.....	24
Tipos de Alimentos	25
Alimentos Orgánicos	25
Alimentos procesados.....	25
Alimentos rápidos	25
Grupos de Alimentos.....	26
Lípidos	26
Carbohidratos	26
Proteínas	26
Vitaminas.....	27
Agua	27
DELIMITACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA.....	27

Delimitación espacio temporal de la práctica	28
Descripción del contexto histórico cultural	29
Actores claves en la práctica educativa.....	33
DESCRIPCIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA.....	33
Objetivo General de la práctica	34
Objetivos específicos de la práctica.....	34
Marco Analítico pedagógico de la práctica.....	35
Fases de la experiencia de aula “Me alimento sano, paisano”	38
ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA “ME ALIMENTO SANO, PAISANO”	40
Reflexión general de la experiencia.....	54
CONCLUSIONES	55
Anexos	62
Anexo 1: formato de encuesta para padres de familia	62
Anexo 2: formato de encuesta para padres de familia	65
Anexo 3: Resultados de las encuestas en forma gráfica.....	68
Anexo 4: Rejilla de análisis.....	73
Anexo 4: Infografía resumen de la experiencia didáctica diseñada	77

Índice de Imágenes

Imagen 1 Municipio de Dabeiba	28
Imagen 2 Panorámica del corregimiento San José de Urama	30
Imagen 3 CER Charrascal.....	32
Imagen 4 socialización del proyecto con padres	41
Imagen 5 Preparando el terreno para la huerta.....	42
Imagen 6 Estudiante entusiasmado en la labor de preparar el terreno a pesar del calor.	43
Imagen 7 La familia trabajando en equipo	43
Imagen 8 Sembrando las semillas	44
Imagen 9 Las matemáticas en acción. Los niños y las niñas haciendo distribución de los espacios para la siembra.....	45
Imagen 10 Los niños y niñas presentando su proyecto.	47
Imagen 11 Los niños y niñas junto a su profesora mostrando su trabajo con orgullo.	47
Imagen 12 Las plantas creciendo de forma saludable.	48
Imagen 13 Huerta familiar que consiguió la mejor producción.....	49
Imagen 14 Cultivo de zanahoria.....	50
Imagen 15 Los niños consumiendo croquetas de zanahoria realizadas con las zanahorias que cultivaron.....	51
Imagen 16 Alimentos preparados con las plantas cultivadas y cosechadas	52
Imagen 17 Conferencia sobre nutrición para los padres de familia	52
Imagen 18 Los niños viendo la película animada Ratatouille, con la cual se complemento el proyecto a través de una actividad lúdica, pero de mucho aprendizaje.....	53

INTRODUCCIÓN

La presente sistematización consiste en implementar un proyecto de aula, llamado “Me alimento sano, paisano” que promueve hábitos de alimentación saludable en los niños de la vereda Charrascal a través de huertas familiares. Esta propuesta surgió de la observación constante y directa por parte de la docente de la vereda Charrascal, durante el recreo o descanso de los niños al inicio del año escolar. Se observó que los niños consumían principalmente arroz blanco y huevo revuelto en sus loncheras, sin variaciones en su alimentación a pesar de vivir en lugares diferentes.

Esta falta de variedad en los alimentos se identificó como una problemática que se origina en los inadecuados hábitos de alimentación saludable, ya que se observó la ausencia de otros alimentos que contienen vitaminas y minerales, como las hortalizas, frutas, verduras y leguminosas. Según (Paz Lugo, 2015) “La alimentación se puede definir como el acto voluntario, consciente y educable que implica la búsqueda, selección, elaboración e ingestión de los alimentos que constituyen nuestra dieta”. Por lo tanto, es importante contar con una alimentación de calidad, especialmente en los primeros años de vida.

Según Díaz (2022) “A través de la educación para la salud se pretende favorecer la adquisición de hábitos para alcanzar un estado nutricional saludable y así conseguir un óptimo crecimiento y desarrollo del niño/a, pudiendo evitar enfermedades asociadas” (pag ,9). En este mismo sentido es importante contar con una alimentación de calidad y variada durante la etapa de crecimiento y desarrollo del infante.

La falta de estos nutrientes en las loncheras de los niños se convierte en una problemática que afecta su desarrollo, ya que puede provocar desnutrición, retraso en el crecimiento, entre otras problemáticas de salud.

Además, en otro momento cotidiano durante las actividades académicas, los niños de tercer y cuarto grado estaban trabajando los contenidos del área de ciencias naturales. Uno de los niños realizó una lectura sobre la prevención de la anemia, lo cual generó muchos interrogantes en los estudiantes, como, por ejemplo, ¿Qué es la anemia?, ¿Cómo se puede prevenir?, Por qué es importante alimentarse bien?, ¿Qué sucede cuando una madre gestante no consume todos los tipos de alimentos? ¿Qué características físicas tiene un niño con anemia o malnutrición? y ¿Cómo se puede prevenir la anemia? Todos estos interrogantes fueron el punto de partida, para introducir a los niños en la experiencia didáctica de las huertas familiares “Me alimento sano paisano”, la cual pretende fomentar una alimentación saludable y equilibrada.

A partir de estas observaciones e interrogantes de los niños, se planteó la implementación de huertas familiares como estrategia para promover hábitos de alimentación saludable en los estudiantes. La idea es que estos participen activamente en el cultivo y cuidado de las plantas, lo que les permitirá aprender sobre el ciclo de vida de los alimentos, la importancia de los nutrientes y cómo obtenerlos de forma natural a través de una dieta balanceada fortaleciendo las habilidades científicas, de acuerdo con la intencionalidad de la misma.

Vera, (2014), nos dice que “La huerta escolar sirve como estrategia didáctica para desarrollar en los estudiantes del grado sexto las capacidades de observación,

exploración e investigación hacia nuevos conocimientos de la naturaleza y sus procesos, hacia el cuidado de los seres vivos y su estrecha relación con la existencia del ser humano” (pág,14).

Además, se espera que esta experiencia les enseñe a valorar y apreciar los alimentos frescos y cultivados de manera orgánica fomentando la cultura ambiental, teniendo en cuenta que:

“El ser humano es responsable directo del cuidado y conservación del ambiente, porque con sus acciones negativas como deforestación, quema de bosques, tala indiscriminada, arrojo de basura, entre otras está poniendo en peligro la existencia de la vida humana” (Campoverde & Soplacupo, n.d., 112)

JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA

La alimentación es un proceso vital y natural del ser humano, del cual el organismo obtiene la energía, vitaminas y minerales que requiere para realizar las funciones vitales y la construcción de tejidos, ligamentos, huesos, entre otros elementos que componen sus diferentes sistemas. Este proceso alimenticio está estrechamente relacionado con la cultura, las costumbres, las condiciones climáticas, la economía familiar y la salud. Por lo tanto, es realmente importante fomentar desde temprana edad los hábitos de estilo de vida saludable, como la promoción de la actividad física y una alimentación sana y adecuada.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948) define la salud como:

"un estado de completo bienestar físico, mental y social, que no consiste únicamente en la ausencia de enfermedad", (pág, 1). Por lo tanto, se entiende como promoción de la salud todas aquellas acciones encaminadas a crear hábitos saludables que nos ayuden a lograr ese estado de bienestar.

Teniendo en cuenta lo anterior, la promoción de hábitos saludables a cualquier edad de la vida es fundamental, pero a temprana edad es mucho más significativa, ya que los niños y las niñas se encuentran en una etapa crucial de desarrollo humano, dónde están adquiriendo aprendizajes, hábitos, formas de vivir e interacciones con el mundo que los rodea. Estos conocimientos son transmitidos por los adultos o cuidadores significativos, como los padres, adultos y maestros, en entornos protectores como los hogares y los centros educativos. Al respecto Prieto nos dice que:

“es imprescindible que el entorno familiar sea consciente de las consecuencias que causa una mala alimentación y promueve unos hábitos alimentarios saludables y adecuados para sus hijos, trabajando de manera simultánea con los centros educativos, los cuales proporcionarán a los menores conocimientos y pautas para llevar a cabo una vida saludable basada en una alimentación adecuada y la realización de diversos hábitos necesarios para el mantenimiento y mejora de la salud” (pag 5). (Prieto, 2021)

Estos hábitos pueden establecerse por la educación recibida o ser adquiridos con el paso del tiempo, y se ven influenciados por contextos sociales o factores individuales. Aunque la mayoría de los componentes que determinan si un hábito es

saludable o no se pueden modificar con el tiempo, siempre será más beneficioso para la salud adquirir hábitos saludables desde edades tempranas.

La implementación de huertas familiares no solo ayudará a mejorar los hábitos alimenticios de los niños, sino que también fomentará la participación activa de las familias en la educación nutricional de sus hijos. Los padres y cuidadores podrán involucrarse en el proceso de cultivo de las plantas, brindando un espacio de interacción y aprendizaje en el hogar. De esta manera, se busca fortalecer la importancia de la alimentación saludable como un pilar fundamental en el desarrollo integral de los niños, (Restrepo & Maya, 2005,132).

Además de la promoción de hábitos saludables, la implementación de huertas familiares también tiene beneficios en términos sociales, económicos y ambientales.

Desde el punto de vista social, esta iniciativa fomenta la colaboración y la solidaridad entre las familias, pues se pueden intercambiar conocimientos, experiencias y productos cultivados en las huertas. Desde el punto de vista económico, la producción de alimentos en casa puede reducir los gastos familiares en la compra de vegetales y frutas. Y desde el punto de vista ambiental, el cultivo de alimentos de manera orgánica contribuye a la conservación del suelo, la biodiversidad y la reducción de la contaminación. Restrepo, S., & Mayan, nos dicen que “El estado nutricional está determinado por factores económicos, sociales y culturales, y por la disponibilidad, el acceso, el consumo y el aprovechamiento biológico de los alimentos” (Pág 128).

En conclusión, la implementación de huertas familiares como estrategia de promoción de hábitos de alimentación saludable en los niños de la vereda Charrascal es una propuesta que busca brindarles herramientas para que adquieran conocimientos sobre alimentación, nutrición y autocuidado. Además, esta iniciativa promueve la participación activa de las familias, fortalece los vínculos comunitarios y contribuye al cuidado del medio ambiente. Es fundamental que desde temprana edad se promueva un estilo de vida saludable, ya que esto permitirá un mejor desarrollo físico, mental y social de los niños, sentando las bases para un futuro saludable.

EL PROBLEMA DE LA SISTEMATIZACIÓN

En el entorno escolar cotidiano, especialmente al comienzo del año escolar, es común ver a los niños consumir sus loncheras preparadas en casa. Los niños suelen pedir ayuda para destapar sus portacomidas, y esta situación me ha permitido observar los menús preparados desde sus hogares, los cuales se ven carentes de alimentos nutritivos como las proteínas, lípidos, frutas y verduras. De acuerdo con lo que manifiestan (Ajete & Martínez, 2019), en su artículo: "Las frutas y verduras constituyen los grupos básicos de alimentos con mayor aporte de vitaminas y minerales en la alimentación humana. Son esenciales para el desarrollo físico del adolescente dado su aporte en fibras, tocoferoles, folatos, vitamina C, beta-carotenos, fitoestrógenos y polifenoles" (pag 5). Una alimentación equilibrada y variada que incluya frutas y verduras para el desarrollo y crecimiento adecuado de los niños es de suma importancia. También señalan que la falta de acceso a estos alimentos puede deberse a factores socioeconómicos.

Esta situación me preocupa debido a la constancia con la que se prepara el mismo menú, que consiste principalmente en arroz y huevo. Es evidente la falta de alimentos variados que el organismo necesita para estar saludable y adecuadamente nutrido, de acuerdo con su edad y etapa de desarrollo.

“Debido a que una proporción importante de los niños aún no conoce la variedad de F&H, se debe promover y educar desde edades tempranas, para incrementar su consumo, por ello es importante destacar que en esta edad es básico el establecimiento de buenos hábitos alimenticios, los cuales dependen fundamentalmente de la actitud y de otros conocimientos que tenga su madre o persona que permanezca más tiempo con el niño. Esa persona debe saber elegir alimentos de alto valor nutritivo y bajo costo, así como conocer la mejor manera de prepararlos” (Ajete & Martínez, 2019, 4)

Esto genera varios interrogantes en mí: ¿Por qué los alimentos que los niños traen de sus hogares son tan repetitivos en su preparación? ¿Por qué es tan evidente la falta de leguminosas, hortalizas y frutas? ¿Será que las casas de los niños no tienen acceso a estos alimentos? ¿Será que los padres y los niños desconocen la importancia nutricional de las frutas y verduras? ¿Será que no se ha educado a los niños y jóvenes de forma que puedan disfrutar consumiendo frutas y verduras?

Otro aspecto que profundiza mis inquietudes, frente a la problemática anteriormente expuesta, es que en una de las temáticas compartidas en la práctica educativa, en el área de las ciencias naturales de la educación primaria, se enseñan hábitos saludables, el cuidado del cuerpo en todas sus dimensiones y la promoción

de estilos de vida saludables, los cuales están estrechamente relacionados con una alimentación sana y adecuada. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) en su informe "Estado Mundial de la Infancia (2019)" destaca que la falta de consumo de frutas y verduras en la infancia y la adolescencia es un problema global que afecta negativamente la salud y el desarrollo de los niños. También resalta la importancia de la educación nutricional para fomentar hábitos saludables desde temprana edad, (pág 38).

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS), en su informe "Promoción de la alimentación saludable en los centros educativos" (2016), manifiesta que los entornos escolares son fundamentales para promover una alimentación saludable y que es necesario ofrecer variedad de alimentos, incluyendo frutas y verduras, para garantizar una buena nutrición en los niños. Sin embargo, la realidad es que esto puede ser complicado en una escuela rural, en un lugar poco accesible geográficamente, donde no producen dan naturalmente una gran variedad de alimentos y frutas ni tan poco llegan al comercio.

Si bien se expone la importancia de consumir frutas y hacer ejercicio físico durante los diálogos y construcciones grupales que se llevan a cabo diariamente; se ha podido evidenciar que los niños tienen poco conocimiento sobre la gran variedad de alimentos que nos ofrece la naturaleza, especialmente frutas, verduras y hortalizas. Los niños viven en un entorno social, familiar y cultural que parece carecer de este conocimiento. Por ejemplo, a través de las conversaciones con los niños, pude constatar que no conocen una fruta llamada kiwi, no han probado el sabor de

una pera y apenas conocen el melón, entre otras frutas que son muy nutritivas y deliciosas.

Estos grupos alimenticios, frutas, verduras y hortalizas son muy importantes para la salud. En ese sentido, las *Guías Alimentarias Nacionales*, que son los indicadores alimentarios desarrollados por cada país, suelen recomendar el consumo variado de alimentos, incluyendo frutas, verduras y leguminosas. Por ejemplo, en Estados Unidos, el Departamento de Agricultura y Servicio de Alimentos (USDA) y el Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) publican las Pautas Dietéticas para los estadounidenses, que incluyen recomendaciones específicas sobre el consumo de frutas y verduras.

A esto hay que añadir que los niños tienen acceso a informaciones sobre su salud que no saben cómo interpretar, debido a su falta de conocimiento y práctica en la alimentación variada. Sirva como ejemplo una anécdota vivida en la actividad académica: los niños de tercer y cuarto grado estaban trabajando los contenidos del área de ciencias naturales. Uno de los niños leyó sobre la prevención de la anemia, lo cual generó muchas preguntas en los niños como: "¿Qué es la anemia? ¿Cómo se puede prevenir? ¿Por qué es importante alimentarse bien? ¿Qué ocurre cuando una madre embarazada no consume diferentes tipos de alimentos? ¿Cuáles son las características físicas de un niño con anemia o desnutrido? ¿Cómo podemos prevenir la anemia?". Estos interrogantes sirvieron para introducir a los niños en la programación e implementación de huertos familiares.

Esta propuesta surge de estas necesidades detectadas y organiza a partir de los criterios postulados en las Guías de Alimentación para la población colombiana, entre los que están: Promoción de la salud, Nutrientes esenciales, Equilibrio y variedad, Educar sobre las porciones adecuadas, Adaptabilidad cultural. Los cuales se explican a continuación:

Promoción de la salud: Una alimentación saludable es fundamental para la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, la hipertensión y algunas formas de cáncer. Siguiendo la guía, se busca brindar herramientas para mejorar la calidad de vida de la población y reducir el riesgo de desarrollar estas enfermedades.

Nutrientes esenciales: La guía destaca la importancia de una adecuada ingesta de nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas saludables. Estos nutrientes son necesarios para el correcto funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo y para mantener una buena salud en general.

Equilibrio y variedad: La guía fomenta una alimentación equilibrada y variada, donde se incluyan diferentes grupos de alimentos en las porciones adecuadas. Esto garantiza una ingesta equilibrada de nutrientes y evita deficiencias o excesos perjudiciales para la salud.

Educar sobre las porciones adecuadas: La guía proporciona información sobre las porciones adecuadas de diferentes alimentos, lo que ayuda a evitar el exceso de consumo de alimentos y a controlar el peso corporal. Además, promueve el consumo responsable de alimentos, evitando el desperdicio y el mal uso de los recursos disponibles.

Adaptabilidad cultural: La guía tiene en cuenta las costumbres y la diversidad cultural colombiana, promoviendo una alimentación saludable que incorpore los

alimentos propios de cada región. De esta manera, se respeta la identidad culinaria de cada lugar, al mismo tiempo que se brinda orientación para una alimentación saludable.

Por todo lo anterior, partiendo de la Guía de alimentación para Colombia es evidente la importancia de la alimentación saludable. radica en su papel fundamental en la promoción de la salud, la prevención de enfermedades, la ingesta adecuada de nutrientes, el equilibrio y la variedad en la alimentación, la educación sobre las porciones adecuadas y la adaptabilidad cultural. Seguir esta guía es clave para llevar una vida saludable y prevenir enfermedades relacionadas con una mala alimentación.

Pregunta problema para la sistematización

¿Qué aportes tuvo el proyecto de las huertas familiares “me alimento sano paisano” en la apropiación de las prácticas de una alimentación saludable por parte de los niños y las niñas de la vereda Charrascal?

OBJETIVOS DE LA SISTEMATIZACIÓN

Objetivo General

Evaluar el impacto de la implementación de la experiencia de aula “Me alimento sano paisano” en la mejora de los hábitos de alimentación saludable de los niños y las niñas de la vereda Charrascal, Dabeiba, Antioquia.

Objetivos Específicos

- Implementación de la experiencia de aula huertas familiares llamada “Me alimento sano paisano”.

- Describir los avances y dificultades en la implementación de las huertas familiares con el fin de realizar ajustes y mejoras efectivas en el proceso.
- Analizar los resultados de la experiencia de aula a la luz de la alimentación saludable y la participación de la comunidad educativa.

EJES DE LA SISTEMATIZACIÓN

Grupos de alimentos

Este eje busca explorar el cultivo de frutas y verduras, como parte de un grupo esencial de alimentos. Estos se han clasificado en grupos a partir de las características nutricionales que comparten, en función de su componente principal. Así, esta clasificación agrupa aquellos alimentos que tienen las mismas funciones en el organismo y aportan cantidades similares de nutrientes. Lo que permite intercambiar elementos de un mismo grupo sin alterar significativamente el aporte nutritivo de la dieta. En general, los grupos alimenticios son seis: a) Cereales, tubérculos, raíces, plátano; b) Frutas y verduras; c) Lácteos y productos lácteos; d) Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas; e) Grasas; f) Azúcares.

Alimentación saludable

Este eje implica reconocer los elementos que posibilitan la prevención de la desnutrición en todas sus formas, así como una variedad de enfermedades no transmisibles y otras condiciones de salud, según la OMS. En ese sentido, se toman conceptos como Salud, Estilo de vida saludable, Nutrición, Nutrientes, Micronutrientes, Enfermedades crónicas, Obesidad, Desnutrición, Agricultura y nutrición.

Huertas familiares

En este eje se hace énfasis en éstas como un espacio que forma parte de la agricultura familiar donde se producen diversos productos para el autoconsumo. Según la FAO (2016), tiene como funciones principales el autoconsumo, la comercialización y la recreación, siendo estas funciones las que garantizan la seguridad. Además, estos espacios de cultivo privado implican sociales, culturales y simbólicas; por lo que conlleva saberes ancestrales y científicos que explican el uso de semillas, de instrumentos o herramientas, tratamientos de sustrato y aplicación de fertilizantes y control de plagas.

MARCO CONCEPTUAL

Para la realización de esta experiencia docente es necesario tener en cuenta unos conceptos clave involucrados como Huerta, Alimentación Saludable, Tipos de Alimentos y Grupos de Alimentos. A continuación, se consigna una breve revisión de dichos conceptos.

Huertas

Definición

Según el diccionario de la RAE (Real Academia Española. 2022), la palabra huerta proviene del vocablo huerto, el cual es un espacio o porción de tierra pequeña que se utiliza para la siembra de hortalizas, verduras, legumbres y árboles frutales. En este mismo sentido, pero un poco más amplio, encontramos otra definición complementaria de la palabra huerto en el Manual de Iniciación del Huerto casero (2022),

“Un huerto es un área de siembra dentro de los límites de nuestra casa o contiguo a ella, de pequeñas dimensiones, destinada al cultivo de hortalizas, diversas plantas medicinales y aromáticas, e incluso algunos frutales. El objetivo principal de este tipo de espacios agrícolas es obtener alimentos saludables para el autoconsumo durante la mayor parte del año, y en algunos casos también para el intercambio con otras personas dedicadas a la horticultura.” (pág 4)

Tipo de Huertos

Huertos blandos

Es la forma tradicional de sembrado, en el cual tenemos un terreno descubierto, con los surcos elaborados y en el cual sembramos plántulas, semillas de hortalizas, plantas aromáticas, entre otras. Le damos el cuidado requerido como el riego de acuerdo con la condiciones climáticas y humedad del suelo, sólo esperamos que las plantas crezcan y produzcan de acuerdo con su categoría.

Huertos Duros

Su característica principal consiste en sembrar las plántulas o semillas en macetas, recipientes, canastas, tarros dispuestos para esta labor, de acuerdo con el volumen del recipiente donde se siembran las semillas es el crecimiento de las plántulas, esta forma de sembrado depende mucho del cuidado y riego que realicen sobre las macetas.

Huerto vertical

Esta forma de huertos es ideal para apartamentos o pequeñas casas donde no hay suficiente espacio, ya que se hace uso de las paredes y estructuras que sirven para sostener las macetas, son muy estéticas y favorecen el ambiente familiar. Son ideales para la siembra de hortalizas, y plantas aromáticas.

Huertos colgantes

Esta disposición de huertos es muy utilizada cuando no se tiene suelo abierto, ni paredes, se ubican estructuras verticales y de ellas se sostiene las macetas con las semillas y plántulas, su gran ventaja es que estas pueden ser ubicadas según las condiciones requeridas de luz y humedad, además son agradables a la vista y favorecen el sistema de riego.

Huerto invernadero

La característica principal de este tipo de huerto las plántulas o semillas están cubiertas por un plástico o lona, el cual protege y controla las condiciones ambientales del cultivo, en este tipo se encuentran las huertas donde las hortalizas, algunas frutas como fresas y otras decorativas.

Huertos hidropónicos

La característica principal de este tipo de huertos es el no uso de sustrato, ya que las plantas se siembran en recipientes con sólo agua, es ideal para sembrar hortalizas y plantas aromáticas, si esta es tu opción muy seguramente tendrás que invertir en otros insumos requeridos para su implementación.

Alimentación Saludable

Definición

Para definir el concepto de alimentación saludable, es pertinente hacer una separación inicial de las palabras “alimentación” y “saludable” para abordarlas desde su base inicial.

Según el diccionario de la Real Academia Española (2022). La palabra alimentación se define como “ La acción y efecto de alimentar o alimentarse, conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento” de ahí que podemos decir que la alimentación es una acción que realizamos todos los seres vivos para obtener la energía, nutrientes, micronutrientes, vitaminas y minerales que se requiere para cumplir las funciones vitales del organismo, para la producción de nuevas células y tejidos que conforman los diferentes sistemas del cuerpo, en este caso del cuerpo

humano. No obstante, es importante aclarar que el hecho o acción de alimentarse, no quiere decir que se esté sufriendo con todos los requerimientos orgánicos del organismo, pues el estómago puede sentirse saciado por algún alimento consumido, pero este no necesariamente puede estar nutriendo saludablemente el organismo.

Seguidamente, ampliaremos el significado de la palabra “saludable” que según el Diccionario de la Real Academia Española (2022) dice “que sirve para restablecer y conservar la salud corporal, De buena salud, de aspecto sano”. La palabra saludable tiene como raíz etimológica la palabra salud, la cual podemos entender como el estado en el que el ser orgánico puede cumplir todas sus funciones, en su condición física y psíquica, por ende y en conclusión las palabras “alimentación saludable” la podemos entender como la acción consciente la cual debe cumplir con las siguientes características.

Variedad

Dentro del amplio abanico de variedades, texturas, formas, sabores y colores, que existen en los alimentos, no es posible encontrar una que contenga todos los nutrientes básicos por lo tanto entiéndase como la necesidad de un aporte diario variado que contenga todos los grupos de alimentos en las porciones adecuadas para suplir todos los nutrientes requeridos por el organismo, según el artículo de Correa, G. V. (2006). *Fundamentos de alimentación saludable*, Universidad de Antioquia. El que nos dice:

“La diversidad de alimentos puede compensar la insuficiencia de un nutriente concreto por el aporte de este en otro de los alimentos de nuestra dieta. Asimismo, puede disminuir el impacto de componentes tóxicos que, de manera natural o artificial, estén presentes en un alimento. En niños 4 y en adultos 5,6, la diversidad dietética se ha asociado con un mejor estado nutricional, independientemente del nivel

socioeconómico, siendo un indicador de mayor probabilidad de alcanzar los requerimientos nutricionales y de una calidad nutricional más alta”.

Equilibrada

Según Correa, G. V. (2006). En su artículo *Fundamentos de alimentación saludable*, “Las proporciones de los alimentos elegidos deben modificarse para favorecer la variedad alimentaria de modo que la alimentación responda a las necesidades nutricionales de cada persona con sus características y circunstancias particulares”, esto nos permite inferir que las proporciones dadas a un niño no es igual a la de un adulto ya que sus requerimientos orgánicos son diferentes por la etapa de desarrollo en la que se encuentra el individuo.

Saludable

Una alimentación saludable entendida desde los conceptos anteriormente expuestos se refiere a la ingesta variada, equilibrada, adecuadamente proporcionada de acuerdo a los requerimientos del organismo teniendo presente además las etapas de desarrollo del ser humano, los cuales suplen, mantengan la salud y permita la supervivencia del organismo, evitando de este modo enfermedades crónicas no transmisibles proporcionando un estilo de vida saludable. De acuerdo con Correa, G. V. (2006). En su artículo *Fundamentos de alimentación saludable*:

“En resumen, una alimentación saludable es aquella que permite: el crecimiento y desarrollo del niño, el mantenimiento de la salud, la actividad y la creatividad del adulto y la supervivencia y el confort en el anciano. Además, el término saludable se relaciona con una alimentación que favorece y posibilita el buen estado de salud y

que disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. Estilo de vida y desarrollo de enfermedad”.

Tipos de Alimentos

En esta categoría podremos encontrar una cantidad de tipos de alimentos ofertadas por el mercadeo, pero de acuerdo con el criterio de la experiencia pedagógica a sistematizar “Me alimento sano paisano” abordaremos las que están relacionadas con el huerto familiar.

Alimentos Orgánicos

Son aquellos que crecen y se desarrollan sin pesticida y abonos químicos, desde el punto de vista biológico, todos los alimentos contienen carbono, por ende, son orgánicos.

Alimentos procesados

Son aquellos que son sometidos a procesos o modificaciones, como la molienda, cambio de textura, sometidos a procesos químicos y altas temperaturas, con adiciones químicas que permiten su conservación por largo tiempo.

Alimentos rápidos

Son los que encontramos usualmente en las cafeterías o puestos ambulantes de ventas de alimentos, entre estos podemos encontrar las salchipapas, hamburguesas, perros calientes, embutidos como los chorizos y butifarras entre otros, su característica principal es su rápida y fácil preparación.

Grupos de Alimentos

Los alimentos están representados en 6 grupos que aportan diferentes sustancias y compuestos requeridos por el cuerpo humano, entre ellos podemos encontrar, Lípidos y esteroides, carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales, agua y otras sustancias, fibras dietéticas y compuestos bioactivos.

Lípidos

Según la definición aportada por la RAE, los lípidos son “compuestos orgánicos que resultan de la esterificación de alcoholes, como la glicerina y el colesterol, con ácidos grasos” en los diferentes alimentos los podemos encontrar en alimentos de origen animal, y también en algunos vegetales como el aceite de maíz, canola, oliva, nuez y en el aguacate.

Carbohidratos

Hidratos de carbono, los cuales se clasifican en tres grandes grupos, de acuerdo al libro Fundamentos de alimentación saludable, escrito por Gladys Velasquez,(pág 5): Azúcares o Carbohidratos Simples, Monosacáridos, Disacáridos y Alcoholes Azucarados.

Proteínas

Las proteínas son aquellos alimentos que obtenemos de las partes corporales de los animales como las carnes, y otros productos obtenidos de ellos como los huevos, los lácteos. De acuerdo a la RAE Las proteínas son “Sustancia constitutiva de la materia

viva, formada por una o varias cadenas de aminoácidos; p. ej., las enzimas, las hormonas, los anticuerpos”.

Vitaminas

De acuerdo a la RAE, corresponden a cada una de las sustancias orgánicas que existen en los alimentos y que, en cantidades pequeñísimas, son necesarias para el perfecto equilibrio de las diferentes funciones vitales. Existen varios tipos, designados con las letras *A*, *B*, *C*, etc. " Las vitaminas se pueden obtener de una gran variedad de alimentos, especialmente alimentos de origen animal y vegetal.

Agua

Esta sustancia de origen mineral, la podemos encontrar ampliamente en las frutas verduras y vegetales aproximadamente el 95% de estas es agua, mientras que en las carnes y quesos el aproximadamente el 50%, es importante recordar que el agua es una sustancia vital y requerida en grandes porciones por el sistema corporal humano, según las recomendaciones médicas debemos beber al menos 8 vasos de agua al día, ya que esta tiene múltiples funciones en el organismo.

DELIMITACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA

Se sistematiza una experiencia de aula llamada "Me alimento sano, paisano", cuyo objetivo es promover hábitos de alimentación saludable entre los niños, niñas, padres de familia y la comunidad educativa en general de la vereda de Charrascal, en el

municipio de Dabeiba, Antioquia, a partir de la creación de huertas que se implementarán en los hogares de las familias de los estudiantes de la escuela, ya que son espacios adecuados para ello. Las herramientas necesarias serán prestadas por las familias. En cuanto a las semillas, estas fueron donadas por la secretaría agroambiental de la administración municipal, quienes se encargan de promover la soberanía alimentaria. La estrategia didáctica que se utilizará para lograrlo será el enfoque de aprendizaje basado en proyectos (ABP)

Delimitación espacio temporal de la práctica

La preparación, desarrollo y ejecución de la secuencia didáctica llamada "Me alimento sano, paisano" se llevó a cabo durante el primer y segundo semestre del año académico 2023.

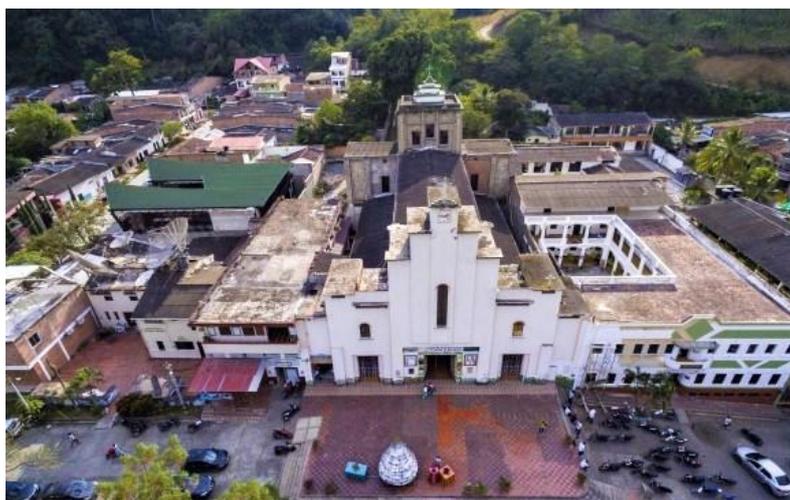


Imagen 1 Municipio de Dabeiba

Descripción del contexto histórico cultural

El municipio de Dabeiba, del departamento de Antioquia, históricamente, en sus inicios, fue ocupado por los aborígenes Catíos. Con la llegada de los españoles, se produjo una invasión que fue luchada por los indígenas y que posteriormente fueron sometidos por los europeos. La religiosa conocida como Madre Laura se encargó de la educación y orientación religiosa de los aborígenes Catíos. Con el paso del tiempo, el municipio fue expandiéndose tanto en terreno como en habitantes, dando origen a los diferentes corregimientos y veredas anexas al municipio de Dabeiba. Uno de estos corregimientos es San José de Urama, en donde se encuentra la I.E.R Urama, una institución educativa de gran importancia por ser la única institución que brinda formación a niños, niñas, jóvenes y adultos de esta comunidad.

La I.E.R Urama se construyó en el año 1936 en un local, el cual estaba ubicado en el lugar donde hoy funciona la sede del colegio. El 28 de marzo de 1966 se fundó el Hogar Juvenil Campesino del corregimiento, gracias a la gestión realizada por el sacerdote Iván Cadavid y monseñor Jorge León Oliveros. Este empezó su funcionamiento brindando atención a 38 niños y jóvenes campesinos. En 1970 pasó a manos de las hermanas Misioneras de María Inmaculada. En el mismo año se crearon los grados de sexto y séptimo. En 1986 se creó hasta el décimo grado y en 1987 se aprobó el undécimo grado del bachillerato académico, dando la primera promoción de bachilleres.

En la actualidad, la comunidad urameña cuenta con la Institución Educativa Rural Urama, la cual brinda servicio educativo desde preescolar hasta media en la jornada diurna y sabatina. La institución cuenta con 17 sedes distribuidas en las veredas aledañas y en el casco poblado. Siendo El C.E.R Charrascal, una de ellas, ubicada en la vereda de Charrascal.



Imagen 2 Panorámica del corregimiento San José de Urama

La vereda del Carrascal está ubicada en la zona rural del municipio de Dabeiba, Antioquia. Cuenta con alrededor de 12 familias, de las cuales siete tienen niños en edad escolar matriculados en la escuela de Charrascal. Sus viviendas se encuentran dispersas, lo que significa que están bastante alejadas unas de otras. Estas familias tienen una composición diversa, ya que hay familias nucleares conformadas por padres e hijos, así como también familias formadas solo por los abuelos y los nietos.

La vereda de Charrascal tiene un paisaje montañoso y hermoso, con tierras fértiles que los habitantes utilizan para cultivar caña de azúcar, café, plátanos, yucas y maíz. Estos productos se comercializan en pequeña escala y sirven como sustento para las familias. También utilizan parte de sus terrenos como potreros, donde crían ganado vacuno, lo cual constituye otra fuente de ingresos para la mayoría de las familias. Las familias son dueñas de sus parcelas, lo que les permite distribuir las libremente según las necesidades de cada familia y de la comunidad en general.

Sin embargo, esta hermosa tierra de potreros fértiles y abundante agua dulce, con una fauna y flora maravillosas, ha sido fuertemente afectada durante mucho tiempo por diferentes grupos armados al margen de la ley colombiana. Estos actos

han dejado huellas dolorosas en la memoria de sus habitantes. Los abuelos y padres de familia han sufrido miedo, traumas, pérdidas de seres queridos, desplazamiento forzado, violación de los derechos humanos y el cruel olvido por parte del Estado. Esto ha profundizado la pobreza, causado profunda tristeza y ocasionado pérdidas humanas y materiales.

En este contexto, la práctica educativa en la escuela de Charrascal ha sido fundamental para la comunidad, ya que representa una oportunidad de aprendizaje y desarrollo para los niños y jóvenes de la vereda. Los actores principales de esta práctica educativa son los docentes que imparten las clases y los estudiantes que asisten a ellas.

La sistematización de esta práctica educativa implica identificar y precisar todas las acciones, estrategias y metodologías utilizadas en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la escuela de Charrascal. Esto incluye el diseño de planes de clase, la selección y uso de recursos didácticos, la atención a la diversidad de los estudiantes, entre otros aspectos. Además, es importante contextualizar históricamente esta práctica educativa, teniendo en cuenta los factores sociales, económicos y culturales que han influenciado su desarrollo.

En el caso de Charrascal, es necesario tomar en cuenta el impacto de la violencia y el desplazamiento forzado en la comunidad, así como las limitaciones y desafíos que esto ha generado en el ámbito educativo. La presencia de grupos armados y la falta de atención estatal han dejado secuelas en los habitantes, especialmente en los abuelos y padres de familia. Por lo tanto, es fundamental considerar la situación socio-histórica de la vereda al planificar y desarrollar la sistematización de la práctica educativa. Esto implica trabajar de manera sensible y

respetuosa con las memorias y experiencias de la comunidad, buscando ser un agente de transformación y reconciliación.

Por todo lo anterior, el alistamiento del proceso de sistematización de la práctica educativa en la escuela de Charrascal implica identificar, precisar y contextualizar histórico-situadamente tanto la práctica educativa en sí como a sus actores principales. Esto requerirá considerar las particularidades de la vereda y sus habitantes, tomando en cuenta los impactos de la violencia y el desplazamiento forzado en la comunidad. El objetivo final será generar conocimiento y reflexión sobre la práctica educativa, buscando mejorarla y contribuir al desarrollo integral de los estudiantes y la comunidad en general.



Imagen 3 CER Charrascal

Actores claves en la práctica educativa

Los actores clave para llevar a cabo esta experiencia didáctica fueron los siguientes:

Los estudiantes, quienes, gracias a su motivación, actitud y compromiso, permitieron la realización de todas las actividades propuestas en el proyecto de las huertas familiares. Siempre demostraron interés por aprender, experimentar y deducir.

Los padres de familia, quienes contribuyeron proporcionando los espacios necesarios para sembrar las semillas. También ayudaron en la organización de los terrenos y estuvieron atentos a los cambios y necesidades de las huertas. Además, aportaron sus conocimientos ancestrales en la ejecución de las mismas.

La docente de aula, quien desempeñó un papel fundamental al orientar, acompañar y llevar a cabo todos los niveles y pasos necesarios para implementar el proyecto educativo. Estuvo atenta a las necesidades y dudas de los estudiantes, con el objetivo de promover aprendizajes significativos.

En general, la participación activa de los estudiantes, el apoyo de los padres de familia y el compromiso y dedicación de la docente de aula fueron los factores clave que permitieron el éxito de esta experiencia didáctica de las huertas familiares.

DESCRIPCIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA

Nombre: Me alimento sano, paisano

Tiempo de implementación: 23/02/2023 al 24/11/2023

Al finalizar la implementación la experiencia de aula que promueve hábitos de alimentación saludable en los niños de la vereda Charrascal a través de las huertas

familiares, se espera que los niños, niñas y familias identifiquen e implementen una alimentación saludable utilizando los recursos proporcionados por las huertas familiares.

Además, se espera que promuevan en sus entornos cercanos el consumo de hortalizas, verduras y frutas que ellos mismos siembran y producen en sus huertas, adoptando prácticas amigables con el medio ambiente y contribuyendo a la economía familiar. También se busca fortalecer la salud y el bienestar corporal de los participantes.

A través de la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) y el pensamiento científico, se busca fortalecer las habilidades y conocimientos de los participantes en relación con su entorno natural, con el objetivo de fomentar la adopción de estilos de alimentación saludable.

Objetivo General de la práctica

Fomentar la conciencia ambiental, la alimentación saludable y el trabajo en equipo a través del conocimiento y la participación en la creación y cuidado de huertas familiares.

Objetivos específicos de la práctica

- Sensibilizar a los padres de familia sobre la importancia de una alimentación saludable y su influencia en el desarrollo y bienestar de sus hijos.
- Fomentar la participación activa y colaboración en equipo de los niños y niñas en la siembra, cuidado y cosecha de las huertas familiares, fortaleciendo así su autonomía y responsabilidad.

- Desarrollar estrategias de educación nutricional que promuevan la valoración y consumo de alimentos saludables en los niños y niñas de la escuela Charrascal, Dabeiba Antioquia.
- Establecer alianzas con instituciones y organizaciones locales para obtener recursos y apoyo en la implementación y mantenimiento de las huertas familiares en la escuela Charrascal, Dabeiba Antioquia.

Marco Analítico pedagógico de la práctica

A continuación, se relacionan los diversos componentes que se tuvieron en cuenta al momento de diseñar e implementar la experiencia didáctica.

El enfoque de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) tiene sus raíces en el movimiento de la pedagogía activa y constructivista, que floreció a finales del siglo XIX y principios del siglo XX. Uno de los precursores más destacados del ABP fue el educador estadounidense John Dewey, quien en su obra "La Escuela y la Sociedad" (1899) promovió el aprendizaje basado en la experiencia, la acción y la participación activa de los estudiantes. Dewey abogaba por una educación más práctica y relevante, en la que los estudiantes se involucraron en proyectos auténticos y significativos.

Otro precursor importante del ABP fue el psicólogo ruso Lev Vygotsky, quien propuso la teoría del aprendizaje sociocultural. Vygotsky afirmaba que los estudiantes aprenden mejor cuando están activamente involucrados en la resolución de problemas y en la colaboración con otros compañeros. Su enfoque resalta la importancia de la construcción social del conocimiento a través de la interacción y la participación en actividades prácticas.

Sin embargo, el término "Aprendizaje Basado en Proyectos" comenzó a popularizarse en la década de 1990, cuando se aplicó en el campo de la educación para vincular el aprendizaje académico con situaciones y problemas reales. David Jonassen, uno de los principales investigadores en el campo del ABP, propuso una categorización de los proyectos educativos según sus objetivos y características, lo que ayudó a difundir aún más este enfoque.

En resumen, el ABP surgió como resultado de la combinación de varias corrientes pedagógicas y psicológicas, y tuvo precursores como John Dewey y Lev Vygotsky. Su popularidad y uso se han expandido en las últimas décadas, ya que se considera una metodología efectiva para fomentar el aprendizaje activo, la colaboración y la aplicación práctica de los conocimientos.

Seguidamente, anunciaré las bondades del enfoque ABP, los cuales son de gran aporte para la práctica educativa ya que promueve el conocimiento profundo: Los proyectos permiten a los estudiantes investigar y comprender un tema en profundidad, lo que les ayuda a desarrollar un conocimiento más sólido y duradero. Promueve el pensamiento crítico y la creatividad: Los proyectos desafían a los estudiantes a pensar de manera crítica y a encontrar soluciones creativas a los problemas planteados. Esto fomenta el desarrollo de habilidades cognitivas superiores.

Fomenta el trabajo en equipo y la colaboración: Los proyectos suelen implicar el trabajo en equipo, lo que les permite a los estudiantes desarrollar habilidades de comunicación, cooperación y liderazgo. Aprenden a relacionarse con sus compañeros y a colaborar para lograr objetivos comunes.

Mejora la motivación y el compromiso: Los proyectos suelen ser más interesantes y relevantes para los estudiantes que las lecciones tradicionales, lo que los motiva a participar y comprometerse más con el proceso de aprendizaje.

Prepara a los estudiantes para el mundo real: A través de los proyectos, los estudiantes adquieren habilidades prácticas y aplicables en el mundo real, como la resolución de problemas, la toma de decisiones y la gestión del tiempo. Esto los prepara para enfrentar desafíos y situaciones reales en su vida profesional y personal.

Fomenta la investigación y el aprendizaje autónomo: Los proyectos requieren que los estudiantes investiguen y encuentren información relevante para completarlos. Esto fomenta el aprendizaje autónomo y la capacidad de buscar y utilizar múltiples fuentes de información.

Favorece el desarrollo de habilidades transversales: Los proyectos integran múltiples áreas de conocimiento y habilidades, lo que permite a los estudiantes desarrollar habilidades transversales como la comunicación, la resolución de problemas, la organización y la planificación, entre otras.

En definitiva, el aprendizaje basado en proyectos ofrece una experiencia de aprendizaje más significativa, relevante y completa para los estudiantes, preparándose mejor para enfrentar los desafíos del siglo XXI.

La metodología que se aplica a este proyecto es cualitativa, de diseño de investigación y acción participativa. La encuesta (ver anexo 1), según (Quintana, 2016) “Esta técnica parte del análisis de las dimensiones culturales (simbólicas y materiales) de la realidad humana sometida a investigación” (pag 66) . La cual fue el instrumento de preferencia para la recolección inicial de información y visualización de los conocimientos previos de los niños y padres de familia participantes activos en el proceso, siendo esta información base fundamental para el diseño de la

experiencia didáctica “ Me alimento sano paisano”, al finalizar la implementación del proyecto, se realizará nuevamente la encuesta, de esta manera identificaremos los aportes, avances o retrocesos en su defecto de la intervención didáctica, permitiendo la comparación de variables con las cuales construiremos conclusiones desde la realidad vivenciada en la huerta familiar.

Fases de la experiencia de aula “Me alimento sano, paisano”

La experiencia de aula “Me alimento sano, paisano” consta de 10 fases que se realizan a lo largo del ciclo escolar. Se presentan a continuación:

Fase 1: Introducción a las huertas familiares, apertura del proyecto.

Propósito: Dar a conocer el proyecto a los niños por medio de un video. Proponer un espacio de participación, diálogo y construcción grupal en el cual se identifiquen los beneficios de las huertas caseras.

Fase 2: Explorando los conocimientos previos

Propósito: Elaboración y aplicación de la encuesta diagnósticas a estudiantes y padres de familia.

Fase 3: Preparación del terreno y siembra de semillas

Propósito: Los niños y niñas en compañía de la docente visitarán las viviendas de los niños en las cuales se realizará la preparación del terreno y siembra de la semilla.

Esta actividad se realizará en 3 fechas, ya que son tras huertas caseras las que se van a implementar.

Fase 4: Visita de seguimiento y control de las huertas

Propósito: En esta actividad, los niños observarán los avances de las plántulas, identificamos posibles dificultades, amenazas, y haremos un cuadro comparativo frente a las tres huertas implementadas.

Fase 5: Elaboración de controlador de plaga (insecticida casero), elaboración de compostaje a partir de la lombriz californiana y los residuos orgánicos producidos en el restaurante escolar.

Propósito: A partir de las dificultades observadas en las huertas (plagas y tierra pobre de nutrientes) se elaborará la lombriz compostera la cual aportará sustrato nutrido para las plantas y un control de plaga orgánico.

Fase 6: Semana de la buena alimentación

Propósito: En esta semana los niños y niñas participarán en actividades lúdicas pedagógicas las cuales fomentarán las adecuadas prácticas de alimentación

Identificaremos las enfermedades más recurrentes por una inadecuada alimentación, entre otros.

Fase 7: Capacitación padres de familia con nutricionista

Propósito: Brindar información y herramientas a los padres de familia desde la opinión de una experta en el tema que contribuya a la promoción de la alimentación saludable desde la implementación de las huertas familiares.

Fase 8: Cierre y aplicación de encuesta evaluativa.

Propósito: En esta actividad, las familias realizarán un plato con los elementos de la huerta y lo compartirán con los niños. Se aplicará la encuesta evaluativa del proceso realizado a partir de las huertas caseras.

Fase 9: Proceso de evaluación

Propósito: Escuchar las voces de los diferentes actores involucrados en la ejecución de la experiencia didáctica a partir del diálogo, el cual nos permitirá observar los avances, los aprendizajes y los aspectos a mejorar

Fase 10: Cierre del proyecto

Propósito: Brindar un espacio de libre representación adjudicándose el significado de lo que fue para los niños y niñas la realización o participación en el proyecto de las huertas familiares.

ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA “ME ALIMENTO SANO, PAISANO”

En la fase inicial, la cual tenía como propósito introducir a los niños en la experiencia del proyecto de las huertas familiares llamada “Me alimento sano paisano”, se realizó un diálogo grupal por medio de preguntas indagadoras, como, por ejemplo, ¿Que es una huerta? ¿tenemos huertas en casa? ¿Qué alimentos nos pueden dar las huertas? ¿Cuál es nuestra fruta preferida?, ¿Cuál es nuestra hortaliza favorita? ¿Qué nos aportan estos alimentos?, entre otras preguntas que se realizaron en forma de dinámica y juego en la cancha de la escuela, al mismo tiempo se orientó el paso a paso que haríamos a continuación para implementar las huertas en las casas de los niños y también se justificó por qué no se haría en la escuela, ya que en tiempos posteriores lo habíamos intentado implementarlas y no pudimos porque las bestias, el ganado y las hormigas arrieras se comen las plántulas que habíamos sembrado.

Los niños se mostraron muy motivados y todos querían que hiciéramos las huertas en sus casas, pero por cuestión de lejanía, transporte y tiempo no se pudo implementar las huertas en todas las casas de los niños, por tal motivo se seleccionaron las casas de los niños Janer Durango de 4 grado, Yuliana graciana de 4 grado, Emanuel Cardona 5 grado y Sharo Manco del grado 5. obviamente con

autorización previa de los padres de familia quienes se mostraron muy receptivos y colaboradores al momento que se socializo en proyecto con ellos.



Imagen 4 socialización del proyecto con padres

En los anexos de esta tesis, se visualiza la tabla en la cual se realizó el análisis de las encuestas aplicada a los niños y a las familias, las cuales sirvieron de base inicial para la elaboración de la experiencia didáctica “Me alimento sano paisano” partiendo de información real desde los conocimientos previos de la población objeto de estudio.

En la segunda fase, se programaron las visitas a las casas de los niños que fueron seleccionados para elaborar las huertas, previo a esto ya teníamos las semillas que la aportaron desde la administración municipal desde la secretaria agroambiental, dentro de la variedad de semillas teníamos, frijol, acelgas, cilantro, habichuela, mora, tomate chonto, auyama, pepino cohombro, espinaca, maíz, pimentón, zanahoria, entre otros.

Ya programada las visitas los niño junto con la profesora, que en esta caso soy yo, visitamos en días diferentes en cuatro semanas consecutivas los miércoles, en el

horario de la mañana evitando la exposición del sol y en horario escolar, preparamos el terreno el que se harían los arados, los niños muy motivados con sus herramienta, como azadón, barra, palas, picas, entre otros, removieron la tierra, abonaron con excremento de vaca y sembraron las semillas.



En esta imagen podemos observar, cómo los niños con sus herramientas limpiaron el terreno de la maleza, retiraron las piedras y removieron la tierra, fue en sus inicios un trabajo arduo, terminamos muy cansados, primero porque teníamos que caminar una gran distancia para llegar a las casa y segundo por la actividad física en la labor de limpieza y preparación del terreno. Dedicamos a esta labor dos o tres horas, luego regresamos a la escuela para terminar la jornada escolar, en ocasiones el sol era inclemente agotándonos más.

Imagen 5 Preparando el terreno para la huerta.



Imagen 6 Estudiante entusiasmado en la labor de preparar el terreno a pesar del calor.

En esta imagen, podemos observar al niño sudoroso por la labor y la temperatura del sol, pero además observamos a una de las madres de familia observando el trabajo, realizado por los niños, de igual manera brindando sus aportes y orientaciones desde sus conocimientos.



Imagen 7 La familia trabajando en equipo

En esta imagen podemos observar el trabajo fortalecido como equipo, una de las muchas bondades o aportes en la vivencia de esta experiencia didáctica, es que la elaboración de las huertas consolidó desde los diferentes roles la convivencia, el respeto, la escucha activa y el valor de la otra persona fortaleciendo la autoestima de los niños, ya que sus aportes individuales y grupales fueron valorados y tenidos en cuenta en la construcción de las mismas.



Imagen 8 Sembrando las semillas

En esta imagen, los niños, están haciendo el ejercicio del sembrado de las semillas, una oportunidad desde mi práctica docente para fortalecer los conocimientos de las ciencias naturales en cuanto al ciclo de vida de las planta, las partes de las plantas, la forma como estas se alimentan y obtienen la energía del sol para elaborar su propio alimento, los niños mayores orientan y transmiten sus conocimientos a los niños más pequeños, situación que relaciono con la teoría de Vygotsky denomina Zona de Desarrollo Próximo.



Imagen 9 Las matemáticas en acción. Los niños y las niñas haciendo distribución de los espacios para la siembra.

En esta imagen podemos observar como las niñas hacen una distribución de los espacios, esto favorece el aprendizaje espacial, movilizando conceptos matemáticos como las figuras geométricas, el espacio, el volumen, el perímetro, el área haciendo uso de los diferentes (DBA) Dispositivos Básicos del Aprendizaje como: la motivación, la percepción, la atención, la concentración y la memoria.

Al terminar el ejercicio de preparación del terreno y el sembrado de las semillas, unas semanas después iniciamos la tercera fase, que consistió en observar el crecimiento de las plantas.

En esta fase los niños pudieron identificar y hacer comparaciones entre huertas, ya que las semillas no todas brotaron al mismo tiempo, algunas ni siquiera brotaron, otras plántulas crecieron y se obtuvieron productos. Los niños realizaron cuestionamientos frente a los diferentes procesos de las diferentes Huertas. Los cuales fueron registrados en sus bitácoras.

A partir de los cuestionamiento se inició otra etapa o proceso del proyecto”. Me alimento sano paisano”, de acuerdo a la observación que realizaron los niños de la huertas se producen hipótesis y conjeturas frente al crecimiento ,necesidades y evolución de las huertas como por ejemplo: ¿porque en la huerta número dos, las plantitas se ven como débiles y enfermas, mientras que el la huerta número uno las plantas se ven fértiles, saludables?, será que les hace falta abono, la tierra está pobre de nutrientes? , de acuerdo a estos planteamientos de los niños surgió la elaboración del abono compostado con las lombrices y residuos orgánicos producidos en el restaurante escolar, actividad en la cual los niños ampliaron la información, consiguieron los materiales y elaboraron la compostera con el fin de producir abono orgánico para las huertas y con esta propuesta participaron en la feria de la ciencia, la creatividad y el emprendimiento en el colegio quedando en el primer lugar de la premiación de acuerdo a su categoría y que con este se promueve el cuidado del medio ambiente.

Para los niños y para mí como docente, esta actividad fue muy significativa, ya que se abordaron temas como el cuidado del medio ambiente por medio de la reutilización de los residuos orgánicos a favor de las huertas ya que con esta abono o compost nutrimos las plántulas, vimos la descomposición de la materia orgánica, los procesos, los microorganismos y componente que interactúan en este proceso. Los niños de los grados cuarto y quinto se apropiaron del tema y expusieron con mucha propiedad y dominio su propuesta.



Imagen 10 Los niños y niñas presentando su proyecto.



Imagen 11 Los niños y niñas junto a su profesora mostrando su trabajo con orgullo.

Es importante destacar que se elaboraron pesticidas con materiales orgánicos donados por los padres de familia, como vinagre de manzana, ajos para poder controlar las de insectos, ya que nuestras huertas estaban siendo afectadas insectos como las hormigas arrieras, gusanos, entre otros. A esta fase le llamó mantenimiento y control.

Poco a poco las plantas fueron creciendo y ya se podía hacer uso de algunas de ellas, por ejemplo, con la zanahoria preparamos tortillas con queso y harina, iniciando otra fase del proyecto.

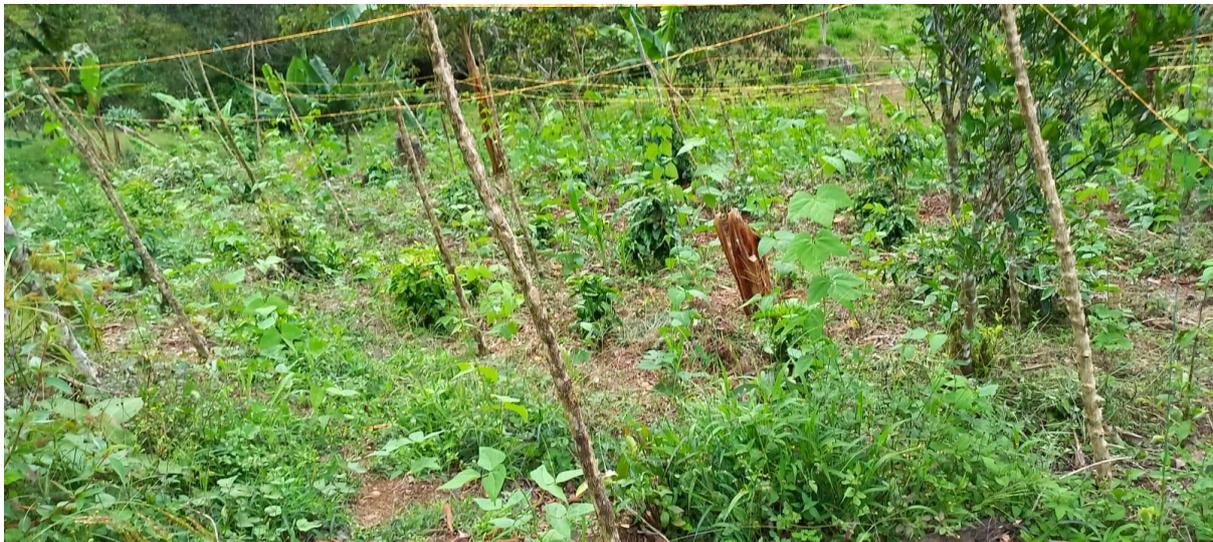


Imagen 12 Las plantas creciendo de forma saludable.

En esta imagen podemos ver algunas plantas de frijol, saludables y en poco tiempo iniciaría su proceso de floración.



Imagen 13 Huerta familiar que consiguió la mejor producción

Esta es la huerta dos, la cual dio mejores resultados en cuanto a la producción, es importante acotar que la familia en donde se sembró esta huerta fue la más comprometida, pues ellos ayudaron en el cuidado y el mantenimiento de la misma, abonado y regaron cuando los niños por cuestiones de tiempo no podían. En esta huerta se puede hacer el ejercicio de intercambio comercial con algunas tiendas del corregimiento, con la cebolla de rama, el cilantro y el frijol, de esta manera se fomentó el enfoque del emprendimiento con los productos de la agricultura.



En esta imagen vemos las plántulas del frijol, verdes, bien frescas y saludable, augurando una buena cosecha



Imagen 14 Cultivo de zanahoria

En esta imagen vemos las plantas de zanahoria, con las que más tarde preparamos las croquetas de zanahoria con queso las cuales a continuación veremos en la imagen.



Imagen 15 Los niños consumiendo croquetas de zanahoria realizadas con las zanahorias que cultivaron.

y de esta forma se hizo con cada uno de los alimentos que produjeron las huertas, consumimos arroz con acelgas, arroz con espinacas, también preparamos un plato típico de la región con los frijoles invitando a otros niños de una sede cercana a nuestra escuela, involucrando en nuestra experiencia a otros actores , siempre con el objetivo de la promoción de la alimentación saludable desde los productos que nos ofrece las huertas familiares y las escolares,



Imagen 16 Alimentos preparados con las plantas cultivadas y cosechadas

Con los padres de familia se realizó una capacitación orientada por la Doctora en biología María Isabel Rivas, quien desde sus amplios conocimientos en cuanto a la estructura molecular y nutricional de los alimentos producidos en las huertas familiares fomentamos la preparación de alimentos, fue una actividad de mucho aprendizaje, puesto que los padres de familia asistentes aclararon sus dudas con relación a que alimentos aportan sustancias benéficas para el organismo.



Imagen 17 Conferencia sobre nutrición para los padres de familia

Para concluir con las actividades del proyecto o experiencia pedagógica “Me alimento sano paisano” los niños tuvieron una jornada de película “Ratatouille” el cual evoca esa relación emocional que puede tener con algo un plato, un alimento y se explora toda una comedia con la alimentación, en medio de esta actividad los niños consumieron ricas palomitas endulzadas con miel extraída de las cañas de azúcar de la vereda.



Imagen 18 Los niños viendo la película animada Ratatouille, con la cual se complemento el proyecto a través de una actividad lúdica, pero de mucho aprendizaje.

De toda esta experiencia, las actividades propuestas fueron proyectadas para la consecución paso a paso al logro de los objetivos inicialmente propuestos, en todos los momentos los niños se mostraron muy motivados, siempre con ganas de aprender y de hacer, propositivos, dispuestos, colaboradores, en cuanto a los padres de familia, algunos muy comprometidos, otros no tanto por cuestiones de tiempo, pero igual participaron y el aprendizaje se dio en cada momento, ¿Qué le cambiaría a la experiencia y actividades?, el tiempo es apremiante, siento que el tiempo fue

demasiado corto para desarrollar las actividades, me gustaría haber implementado las huertas en todas las casa de los niños, creo que se debió invitar a una nutricionista con el sentido de capacitar a los padres de familia en cuanto a las porciones adecuada para el desarrollo y requerimientos de los niños, entre otros.

Reflexión general de la experiencia

Esta experiencia didáctica de las huertas familiares no solo brindó la oportunidad a los estudiantes de aprender sobre el cultivo y cuidado de las plantas, sino que también les permitió desarrollar habilidades sociales, como el trabajo en equipo, la responsabilidad y el respeto por la naturaleza.

Los estudiantes, al estar motivados 7 las actividades propuestas en el proyecto. Su curiosidad y ganas de experimentar los impulsaron a buscar información adicional sobre las plantas y a compartir sus descubrimientos con sus compañeros.

Por otro lado, los padres de familia desempeñaron un papel fundamental al brindar los espacios adecuados para la siembra de las semillas. Su apoyo y participación en la organización de los terrenos fue vital para el éxito de las huertas familiares. Además, su conocimiento ancestral en el cultivo de plantas demostró ser una valiosa contribución para el proyecto.

Desde mi labor como docente siempre me sentí comprometida al guiar a mis estudiantes durante todo el proceso. Fui capaz de adaptar las actividades y el contenido en función de las necesidades e intereses de los estudiantes, promoviendo así aprendizajes significativos. También fomentó la reflexión y el análisis de los resultados obtenidos, alentando a los estudiantes a pensar críticamente.

En conclusión, gracias a la implicación de los estudiantes, padres de familia y la docente de aula, esta experiencia didáctica de las huertas familiares resultó ser un verdadero éxito. Se logró no solo cultivar plantas, sino formar estudiantes comprometidos, responsables y conscientes de la importancia de cuidar la naturaleza, su propio organismo desde los alimentos que consumimos. Sin duda, esta experiencia dejó una huella duradera en la vida de todos los involucrados.

CONCLUSIONES

Desde la ideación, planteamiento y ejecución de la propuesta del proyecto “Me alimento sano paisano” puedo decir que ha sido una experiencia maravillosa puesto que en su función se han movilizados aprendizajes significativos de todos los actores y en múltiples ámbitos.

Desde mi rol como docente, tuve la oportunidad de soñar y vivenciar desde su ejecución con unas actividades que tuvieron la finalidad de contribuir y promover los hábitos de alimentación saludable y balanceada de los niños de la comunidad educativa de la vereda de charrascal, movilizar aprendizajes desde el trabajo vivenciado en la construcción de las huertas concatenados con los DBA(Derechos Básicos de Aprendizaje) y los Estándares Básicos de Competencia en las áreas fundamentales del conocimiento, estipulados por el MEN (Ministerio de Educación Nacional), de acuerdo a los grados cuarto y quinto de la básica primaria.

Las hortalizas, verduras y frutas fueron los alimentos con los que se promovió la alimentación saludable desde las huertas familiares, la preparación de platos con estos ricos alimentos que además de aportar nutrientes y vitaminas, son coloridos y de diversos sabores.

En esta Experiencia fueron los niños y sus familias, los principales beneficiados a medida que íbamos avanzando en el proceso, las loncheras se observaban más variadas, saludables y apetitosas, los niños fueron más consciente en cuanto a la importancia de una adecuada y sana alimentación, ya que identificaron que desde sus huertas podrán fortalecer su salud física y evitar posibles enfermedades no transmisible.

Otro aspecto significativo es que desde este espacio educativo se promueve el cuidado del medio ambiente, desde las prácticas de cultivos amigables y respetuoso con la naturaleza, acciones como alimentar la tierra con productos orgánicos, desde la actividad del compostaje con las lombrices californianas, el uso adecuado en el riego, la distribución y preparación del terreno en el que se plantaría el huerto, entre otros,

La innovación en este proyecto fue más a nivel de localidad, ya que los niños en sus vidas habían vivido una experiencia de aprendizaje donde ellos fueron el principal insumo, el huerto se convirtió en su laboratorio de aprendizaje, para los niños fue innovador convertir el huerto en su aula, las semillas, plantas, tierra, agua, herramientas en elementos que potencializan el aprendizaje de las ciencias naturales.

En cuanto al enfoque del emprendimiento desde el intercambio comercial de las cebollas de rama y el frijol producido en las huertas, los niños y la comunidad han visualizado una oportunidad de ingreso económico con los productos de las huertas familiares, esto es motivante, para las familias y para los niños ya que con estos intercambios económicos las familias pueden suplir otras necesidades.

Observar la actitud de aceptación del proyecto , reflejada en el ánimo y motivación con la cual los niños realizaron todas las actividades propuestas, a pesar del clima, el

tortuoso calor del sol, la sed que sentimos al caminar por los potreros para dirigirnos a las huertas, el ejercicio físico y desgastante en la elaboración de los surcos y el cuidado de las huertas ya con las semillas o plántulas en crecimiento, fue mínimo en relación a las vivencias y el aprendizaje construido con las huertas.

y por último es importante mencionar que el proyecto de las huertas familiares se convirtió en un espacio donde los valores sociales se fortalecieron desde la sana convivencia, el respeto y la valoración del otro como ser humano considerándolo como miembro de mi equipo de trabajo, él y yo aportando para conseguir un mismo objetivo, realmente esto en nuestros días, con estas generaciones es realmente valioso.

En conclusión el proyecto “Me alimento sano paisano”, fue una experiencia maravillosa, significativa, para los niños y niñas, para los padres de familia y para mí como docente, Ya que esta se convirtió en un escenario de múltiples oportunidades de aprendizaje, de socialización, de emprendimiento e innovación en la práctica educativa desde los ABP (Aprendizaje Basados en Proyectos) .

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adelantado-Renau, M., Gordo Soldevilla, M., & Sanchez-Gomez, M. (2019). Promoción de la salud educación infantil. Una aplicación práctica para el fomento de la actividad física y la alimentación saludable.

Ajete, S., & Martínez, L. (2019). Consumo de frutas y verduras y su relación con la imagen corporal deseada en adolescentes cubanos, 2018. *Población y Salud en Mesoamerica*, 17(1).

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-02012019000200021

Campoverde, N., & Soplacupo, J. (n.d.). *Revista Científica de la UCSA*, 9(2), 112-128. cielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2409-87522022000200112

Chivico, M., Carrasquel, J., Tapia, M., Olaizola, C., & Ramírez, M. (2013). IMPULSO DE CAMPAÑAS EDUCATIVAS “5ALDIA” PARA PROMOVER SALUD EN CENTROS SOCIALES Y COMUNIDADES DEL ÁREA METROPOLITANA, INCLUYENDO LAS FRUTAS Y HORTALIZAS EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DEL VENEZOLANO. *Revista servicio comunitario*, 1(2), 4.

<file:///C:/Users/Estudiante/Downloads/3910-Texto%20del%20art%C3%ADculo-8799-1-10-20130422.pdf>

Correa, G. V. (2006). *Fundamentos de alimentación saludable*. Universidad de Antioquia.

Díaz, R. (2022, October 2). YouTube. Retrieved October 30, 2023, from <https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/185364/66995.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Headey, D. D., & Alderman, H. H. (2019, July 14). *Niños, alimentos y nutrición*. UNICEF. Retrieved November 1, 2023, from <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>

Lugo, P. (n.d.). *Alimentación, Higiene y Salud*. Re-Unir. Retrieved October 31, 2023, from https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/4811/Alimentacion_Higiene_Salud.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Monedero, P. S. (2021). *La alimentación saludable en Educación Infantil*. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/49063/TFG-G4881.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Organización Mundial de la Salud. (1948). OMS.

<https://www3.paho.org/gut/dmdocuments/Constituci%C3%B3n%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la%20Salud.pdf#:~:text=La%20salud%20es%20un%20estado,o%20condici%C3%B3n%20econ%C3%B3mica%20o%20social.>

Preguntas más frecuentes. (1948). World Health Organization (WHO). Retrieved October 30, 2023, from <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Preguntas más frecuentes. (1948). World Health Organization (WHO). Retrieved October 30, 2023, from <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

Prieto, S. (2021). *La alimentación saludable en educación infantil.* <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/49063/TFG-G4881.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Quintana, A. (2016). <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/2724>

Restrepo, S., & Maya, M. (2005). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios, en el escolar, Un acercamiento en la cotidianidad. *Boletín de Antropología, Universidad de Antioquia*, 9(35), 127- 148. file:///C:/Users/Estudiante/Downloads/svilladacatano,+6919-Texto+del+art%C3%ADculo-19379-1-10-20100910_compressed.pdf

Sánchez, A. (n.d.). *Documento técnico.* Ministerio de Salud y Protección Social. Retrieved November 1, 2023, from

https://www.icbf.gov.co/system/files/guias_alimentarias_basadas_en_alimentos_para_la_poblacion_colombiana_mayor_de_2_años_0.pdf

Vera, J. A. (2014, November 20). *LA HUERTA ESCOLAR COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS CIENTÍFICAS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MAESTR*. Repositorio Universidad Nacional. Retrieved October 31, 2023, from <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/53480/80420453.2015.pdf>

Anexos

Anexo 1: formato de encuesta para padres de familia



I.E.R Urama, sede Charrascal

Encuesta diagnóstica para padres
Proyecto: Huertas Familiares y Alimentación Saludable

1. Sobre ti: Fecha: _____
 Nombre: _____
 Edad: _____
 Lugar de residencia: _____

2. Conocimientos Básicos:

¿Sabes qué es una alimentación saludable?

- Si lo se
- He oído hablar de eso, pero no sé bien qué es
- no tengo idea

¿Qué crees que significa comer de manera saludable?

3. Grupos de alimentos:

Conoces e identificas los diferentes grupos de alimento de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) para la población Colombiana?

Si lo se

- He oído hablar de eso, pero no sé bien qué es
- no tengo idea

¿Cuántos grupos de alimentos son: _____

¿Cómo se llaman estos grupos de alimentos?, menciona tres de ellos

 _____ y _____

4. Plato saludable:

Imagina un plato equilibrado. Escribe los alimentos que debe tener una plato saludable: _____

¿Cuál de estos alimentos es una fuente saludable de proteínas?

- a) Carne asada
- b) Galletas dulces
- c) Helado de chocolate
- d) Papas fritas

5. Frutas y Verduras:

¿Por qué crees que es importante comer frutas y verduras todos los días?

·Nombra tres frutas que te gusten y tres verduras que te gusten

_____	_____
_____	_____
_____	_____

6. Comida chatarra:

¿Sabes qué es la comida chatarra o los alimentos no saludables?

·Si lo se

·He oído hablar de eso, pero no sé bien qué es

·no tengo idea

¿Puedes mencionar algunos ejemplos de comida chatarra?:_____

7. Comida chatarra:

¿Sabes que enfermedades ó padecimientos puede tener el organismo humano por la inadecuada alimentación?

- Si
- No

Menciona algunas de ellas:_____

8. Huertas Familiares:

¿Sabes que es una huerta?

·Si lo se

·He oído hablar de eso, pero no sé bien qué es

·no tengo idea

¿Escribe los elementos básicos para elaborar una huerta:_____

¿Qué tipos de plantas o semillas podemos sembrar en las huertas familiares?

Menciona desde tus conocimientos los cuidados que debe tener una huerta

¿Qué beneficios nos aporta las huertas familiares en la preparación de los platos que se consumen en la cotidianidad?

¿Crees que es importante que todas las familias de la vereda tengan o implanten las huertas familiares

- Si
- No

¿Porque?

9. Huertas caseras y economía familiar:

¿Contribuyen las huertas familiares a la economía familiar?

- si
- No

Explica _____

10. Comparte tu receta con elementos de la huerta familiar:

Escribe una receta que se pueda preparar en casa con plantas y/ o elementos que tengas en tu huerta familiar



Elaborado por: Nora Amelia Martínez Hernández
Maestría en Innovación Educativa
14-08-2023

Anexo 2: formato de encuesta para padres de familia



I.E.R Urama, sede Charrascal

Encuesta diagnóstica para estudiantes
Proyecto: Huertas Familiares y Alimentación Saludable

1. Sobre ti: Fecha: _____

Nombre: _____

Edad: _____

Lugar de residencia: _____

Grado: _____

2. Conocimientos Básicos:

- ¿Sabes qué es una alimentación saludable?
- Si lo se
- He oído hablar de eso, pero no sé bien qué es
- no tengo idea
- ¿Qué crees que significa comer de manera saludable?

3. Grupos de alimentos:

Conoces e identificas los diferentes grupos de alimento las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) para la población Colombiana?

Si lo se

- He oído hablar de eso, pero no sé bien qué es
- no tengo idea

¿Cuántos grupos de alimentos son: _____

¿Cómo se llaman estos grupos de alimentos?, menciona tres de ellos

_____ y _____

4. Plato saludable:

· Imagina un plato equilibrado. Escribe los alimentos que debe tener una plato saludable: _____

¿Cuál de estos alimentos es una fuente saludable de proteínas?

- a) Carne asada
- b) Galletas dulces
- c) Helado de chocolate
- d) Papas fritas

5. Frutas y Verduras:

·¿Por qué crees que es importante comer frutas y verduras todos los días?

·Nombra tres frutas que te gusten y tres verduras que te gusten

_____	_____
_____	_____
_____	_____

6. Comida chatarra:

·¿Sabes qué es la comida chatarra o los alimentos no saludables?

·Si lo se

·He oído hablar de eso, pero no sé bien qué es

·no tengo idea

¿Puedes mencionar algunos ejemplos de comida chatarra?:_____

7. Comida chatarra:

¿Sabes que enfermedades ó padecimientos puede tener el organismo humano por la inadecuada alimentación?

- Si
- No

Menciona algunas de ellas:_____

8. Huertas Familiares:

¿Sabes que es una huerta?

·Si lo se

·He oído hablar de eso, pero no sé bien qué es

·no tengo idea

¿Escribe los elementos básicos para elaborar una huerta:_____

¿Qué tipos de plantas o semillas podemos sembrar en las huertas familiares?

Menciona desde tus conocimientos los cuidados que debe tener una huerta

:_____

¿Qué beneficios nos aporta las huertas familiares?

.....

¿Crees que es importante que todas las familias de la vereda tengan o implanten las huertas familiares

- Si
- No
- ¿Porque?

.....



Elaborado por: Nora Amelia Martínez Hernández
Maestría en Innovación Educativa
14-08-2023

Anexo 3: Resultados de las encuestas en forma gráfica

Gráfico 1: En este gráfico podemos observar el conocimiento inicial de los niños en cuanto a las preguntas ¿Sabes que es una alimentación saludable? ¿Conoces o identifica los diferentes grupos de alimentos GABAS?, barra superior, así como la respuesta a la misma pregunta en el postest después de haber finalizado todo el proceso.

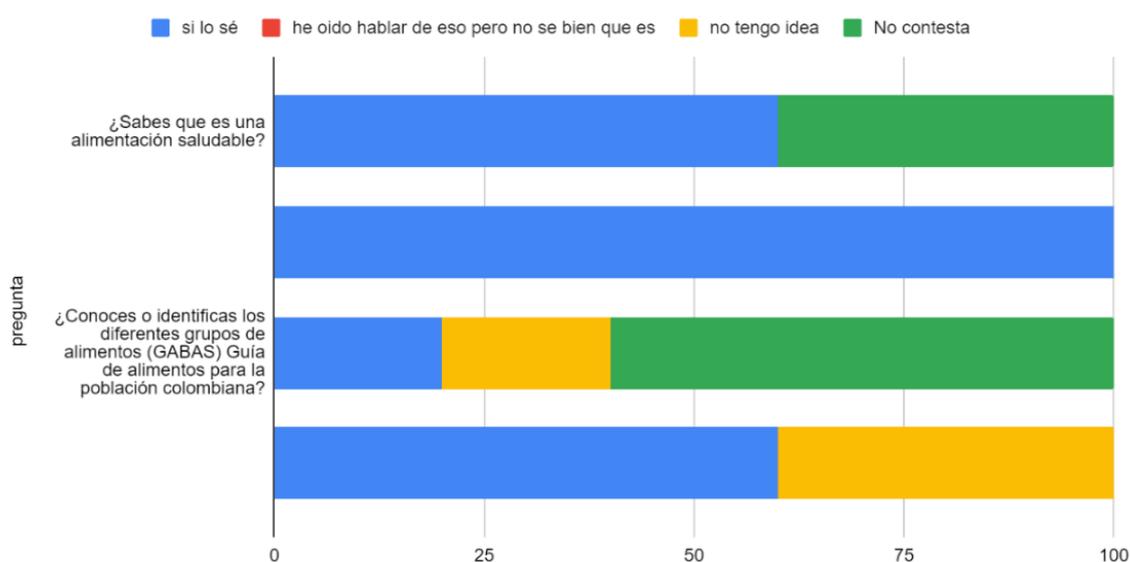
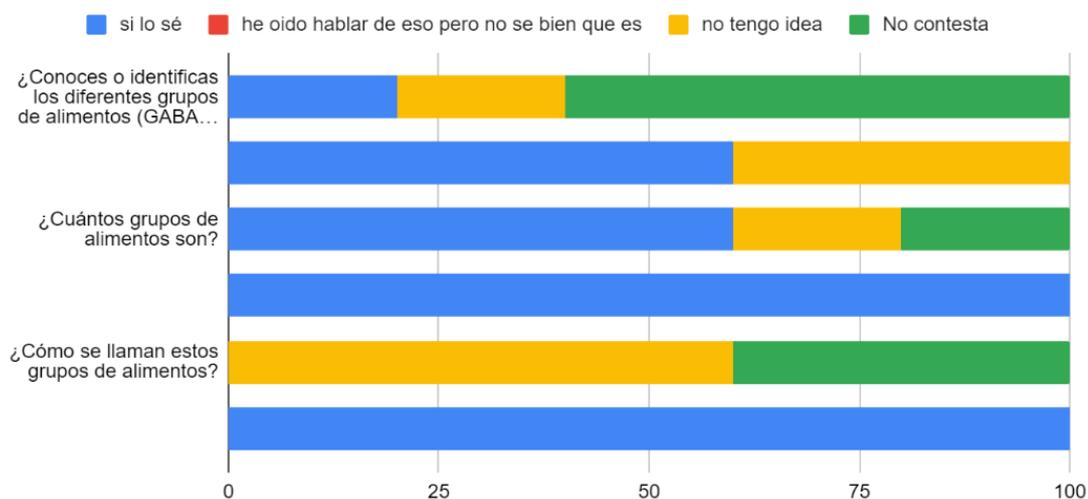
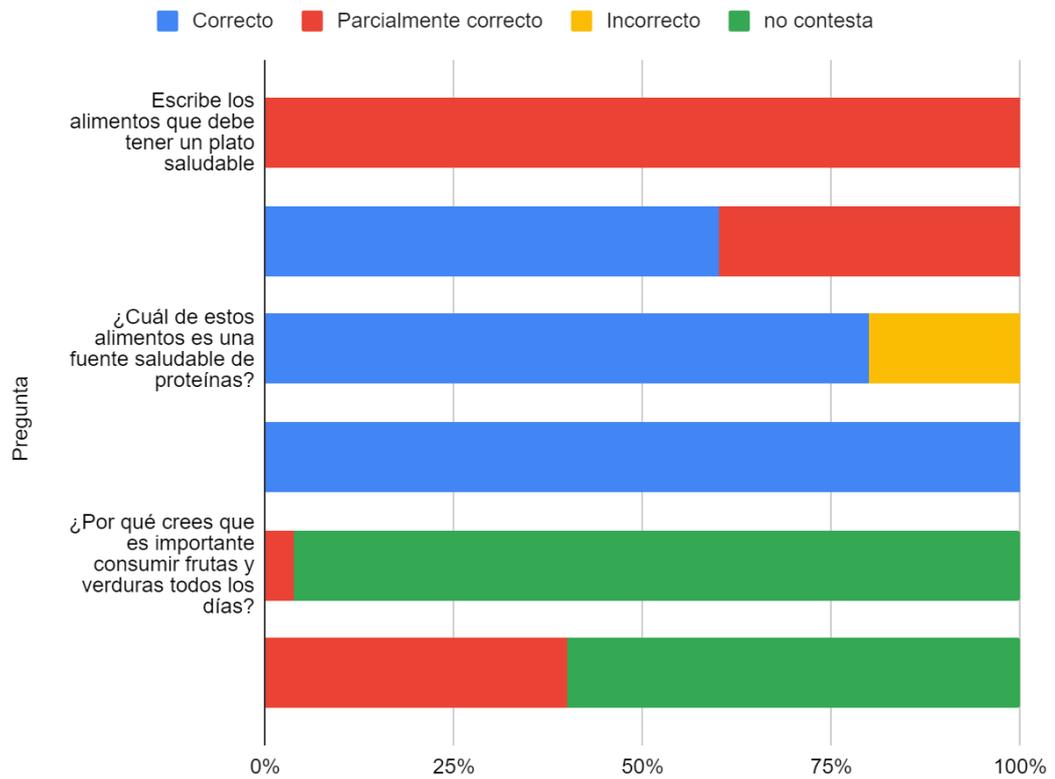


Gráfico 2: En esta gráfica los niños expresan el con el que llegan a la actividad en lo referente a la clasificación de alimentos GABA (barra superior), así como el conocimiento con el que quedaron después de la actividad (barra inferior). Al inicio, la mayoría no conoce los grupos de alimentos, tienen una información errónea o desvirtuada de cuáles son los grupos de alimentos.

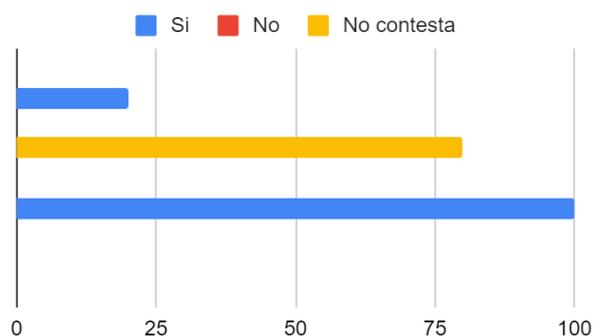


Gráfica 3: Inicialmente antes de desarrollar el proyecto los niños no identifican la importancia de consumir alimentos saludables (barra superior). Después de la intervención (barra inferior de cada pregunta), el incremento en el porcentaje de niños que identifica la importancia de la alimentación saludable es muy significativo.



Gráfica 4: En estas dos gráficas podemos observar que antes de implementar la estrategia didáctica los niños identifican algunas enfermedades producidas por la alimentación inadecuada, al finalizar el proyecto, todos los niños identifican que las enfermedades no transmisibles son ocasionadas por hábitos inadecuados de alimentación.

¿Sabes que enfermedades o padecimientos puede tener el organismo humano por la alimentación inadecuada? Las dos primeras barras fueron las respuestas en el pretest y la última barra fue la respuesta en el postest.



Menciona tres de las enfermedades

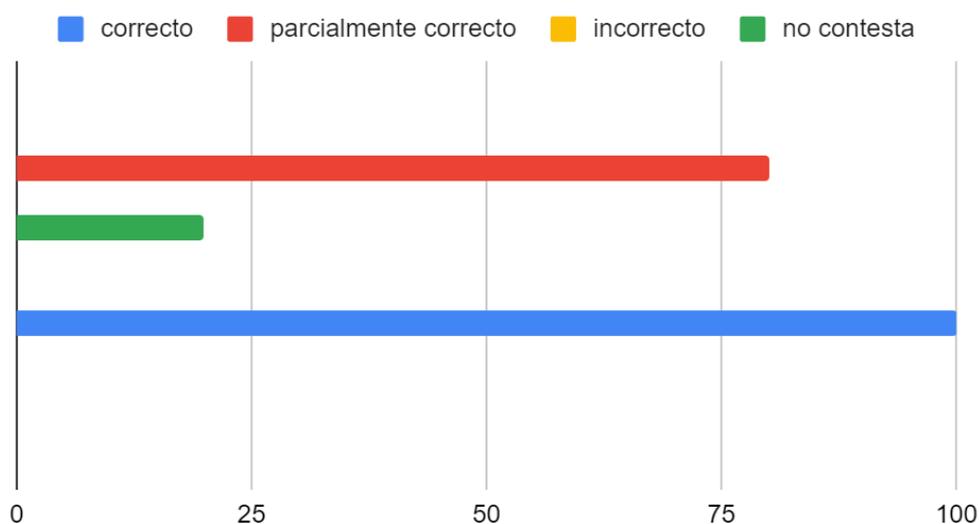
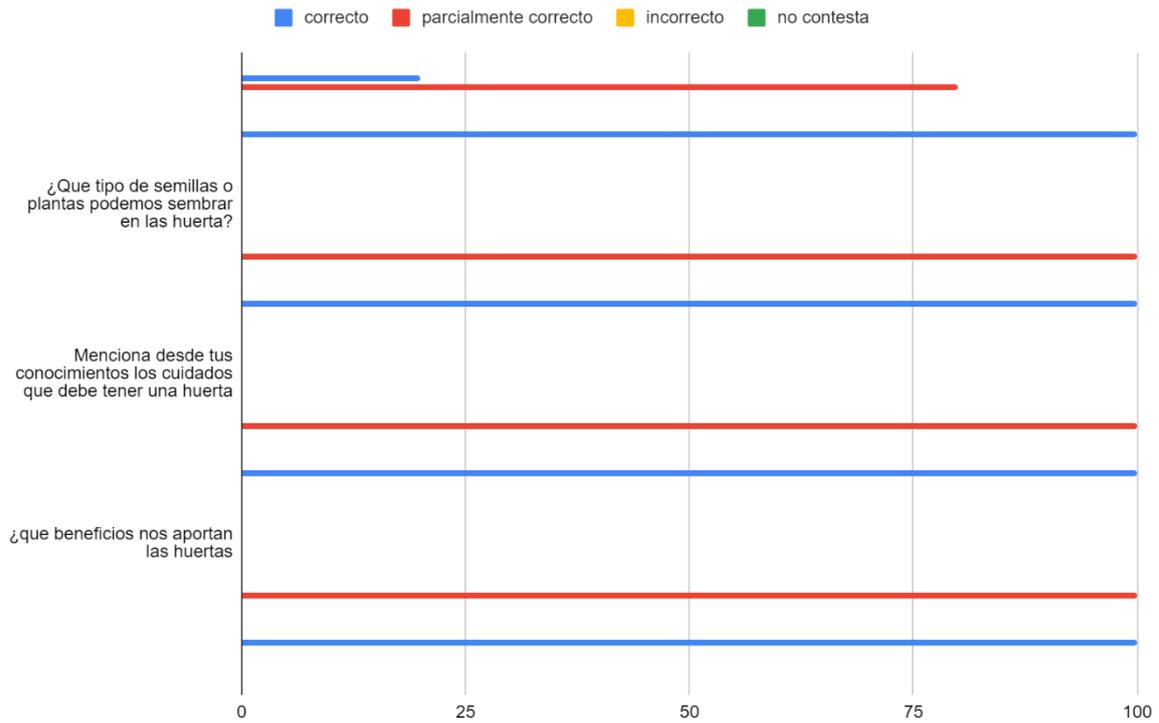


Gráfico 5: Esta tabla da cuenta del conocimiento que tienen los niños inicialmente de las herramientas y requerimientos utilizados en la implementación de las huertas, barra superior y del conocimiento al final del proyecto (barra inferior).



Anexo 4: Rejilla de análisis

Encuesta a estudiante del grado cuarto y quinto de primaria	Respuestas del Estudiante # 1	Respuestas del Estudiante # 2	Respuestas del Estudiante # 3	Respuestas del estudiante # 4	Respuestas del Estudiante # 5	análisis
Categoría 1 Conocimientos Básicos	¿Sabes que es una alimentación saludable? R// Si lo se ¿Qué crees que significa comer de manera saludable? R//Llevar una dieta balanceada	¿Sabes que es una alimentación saludable? R//No contestó ¿Qué crees que significa comer de manera saludable? R// Darle vitaminas y minerales a nuestro cuerpo	¿Sabes que es una alimentación saludable? R//Si lo se ¿Qué crees que significa comer de manera saludable? R//Una dieta balanceada	¿Sabes que es una alimentación saludable? R//Si lo se ¿Qué crees que significa comer de manera saludable? R//Alimentarnos bien	¿Sabes que es una alimentación saludable? R//No contestó ¿Qué crees que significa comer de manera saludable? R// comer comida sana, saludable sin químicos	El análisis de las respuestas proporcionadas por los estudiantes sobre una alimentación saludable sugiere lo siguiente: 1. Conciencia sobre una alimentación saludable: - El 60% de los estudiantes (3 de 5) afirmaron que saben lo que es una alimentación saludable. - El 40% de los estudiantes (2 de 5) no respondieron a la pregunta, lo que indica falta de conocimiento o indecisión. 2. Concepto de alimentación saludable: - Las respuestas a la pregunta sobre lo que significa comer de manera saludable reflejan una comprensión general de los principios de una alimentación saludable. - Las respuestas destacan conceptos como "dieta balanceada", "comer frutas, verduras, vitaminas y minerales al cuerpo", "comida sana y saludable", y "sin químicos". Conclusión: La muestra de estudiantes encuestados parece tener una conciencia razonable sobre lo que significa una alimentación saludable. Sin embargo, la falta de respuesta de un 40% de los estudiantes a la primera pregunta sugiere que es una alimentación saludable, lo que sugiere que tienen una comprensión limitada de conocimiento sobre el tema. Las respuestas a la segunda pregunta indican que los estudiantes asocian una alimentación saludable con la idea de comer una dieta equilibrada y natural, evitando alimentos procesados o con muchos químicos. Sin embargo, la falta de respuesta de un 40% de los estudiantes a la primera pregunta puede indicar la necesidad de una mayor educación sobre el tema de la alimentación saludable. En futuras investigaciones se debería útil explorar más a fondo el conocimiento y las prácticas alimentarias de los estudiantes para identificar áreas específicas en las que pueda orientación o información adicional para llevar un estilo de vida saludable.
Categoría 2 Grupos de alimentos	¿Conoce o identifica los diferentes grupos de alimentos (GABAS) Guía de alimentos para la población colombiana? R//No contestó ¿Cuántos grupos de alimentos son? R//Panela ¿Cómo se llaman estos grupos de alimentos? Menciona tres de ellos R//Frijol y arroz	¿Conoce o identifica los diferentes grupos de alimentos (GABAS) Guía de alimentos para la población colombiana? R// No contestó ¿Cuántos grupos de alimentos son? R//4 ¿Cómo se llaman estos grupos de alimentos? Menciona tres de ellos R//No contestó	¿Conoce o identifica los diferentes grupos de alimentos (GABAS) Guía de alimentos para la población colombiana? R//No tengo ni idea ¿Cuántos grupos de alimentos son? R//No contestó ¿Cómo se llaman estos grupos de alimentos? Menciona tres de ellos R//No contestó	¿Conoce o identifica los diferentes grupos de alimentos (GABAS) Guía de alimentos para la población colombiana? R// No contestó ¿Cuántos grupos de alimentos son? R//4 ¿Cómo se llaman estos grupos de alimentos? Menciona tres de ellos R//No contestó	¿Conoce o identifica los diferentes grupos de alimentos (GABAS) Guía de alimentos para la población colombiana? R// No contestó ¿Cuántos grupos de alimentos son? R//4 ¿Cómo se llaman estos grupos de alimentos? Menciona tres de ellos R// Jugo, ensalada, una sopa de verduras	2. Conocimiento sobre la cantidad de Grupos de Alimentos (GABAS) para la Población Colombiana (GABAS). - Las respuestas a la pregunta sobre cuántos grupos de alimentos son reflejan una variedad de respuestas. - Un estudiante mencionó "Panela", que no es un grupo de alimentos específico. - Tres estudiantes respondieron "4", lo que podría ser una generalización sin detalles específicos. - Uno de los estudiantes no respondió a esta pregunta. Conclusión: La muestra de estudiantes encuestados parece tener un conocimiento o conciencia sobre los Grupos de Alimentos de la Guía de Alimentos para la Población Colombiana (GABAS). La mayoría de los estudiantes respondieron a la pregunta inicial sobre si conocen o identifican los grupos de alimentos, pero el estudiante afirmó no tener idea. En la segunda pregunta, las respuestas sobre la cantidad de grupos de alimentos sugieren confusión o falta de conocimiento específico, ya que "Panela" y "4" no reflejan una comprensión adecuada de los Grupos de Alimentos de las GABAS. Esto indica que podría ser necesario proporcionar información adicional a estos estudiantes sobre la Guía de Alimentos para la Población Colombiana y la importancia de conocer y aplicar los conceptos de los Grupos de Alimentos para llevar una alimentación saludable.
Categoría 3 Plato saludable	Imagina un plato equilibrado. Escribe los alimentos que debe tener un plato saludable R//Carne, ensalada, arroz y frijoles ¿Cuál de estos alimentos es una fuente saludable de proteínas? R//Carne asada Galleta dulce R//Carne asada Galleta dulce	Imagina un plato equilibrado. Escribe los alimentos que debe tener un plato saludable R//Tomate, zanahoria, repollo y manzana ¿Cuál de estos alimentos es una fuente saludable de proteínas? R//Carne asada Galleta dulce Helado de chocolate Papitas frutas	Imagina un plato equilibrado. Escribe los alimentos que debe tener un plato saludable R//Un plato con pescado, arroz, yuca, ensalada de repollo y sopa de garbanzos ¿Cuál de estos alimentos es una fuente saludable de proteínas?	Imagina un plato equilibrado. Escribe los alimentos que debe tener un plato saludable R//Frutas, verduras, carne asada y frijoles ¿Cuál de estos alimentos es una fuente saludable de proteínas? R//Carne asada Galleta dulce	Imagina un plato equilibrado. Escribe los alimentos que debe tener un plato saludable R//Jugos, ensalada y una sopa de verduras ¿Cuál de estos alimentos es una fuente saludable de proteínas? R//Carne asada Galleta dulce R//Helado de chocolate Papitas frutas	El análisis de las respuestas proporcionadas por los estudiantes relacionadas con la idea de un plato equilibrado y las fuentes de proteínas sugiere lo siguiente: 1. Composición de un plato equilibrado: - Las respuestas a la pregunta sobre los alimentos que deben tener un plato saludable varían, pero en general, reflejan una comprensión de que un plato equilibrado debe incluir diferentes grupos de alimentos. - Los alimentos mencionados incluyen carne, ensalada, arroz, zanahoria, repollo, manzana, pescado, yuca, sopa de garbanzos y jugos. - Estas respuestas sugieren que los estudiantes tienen un conocimiento general de la variedad de alimentos que deben componer una comida equilibrada. 2. Fuentes saludables de proteínas: - Cuatro de los estudiantes mencionaron "carne asada" como una fuente saludable de proteínas en respuesta a la pregunta sobre alimentos que deben tener un plato saludable. - Un estudiante mencionó tanto "carne asada" como "galleta dulce" como fuentes de proteínas.

	Helado de chocolate Papitas frutas		R//Carne asada Galleta dulce Helado de chocolate Papitas frutas	Helado de chocolate Papitas frutas		Conclusión: La mayoría de los estudiantes tienen una comprensión que debe incluir un plato equilibrado, ya que mencionaron un alimento que representan diferentes grupos alimenticios, como pescado), carbohidratos (arroz, yuca), verduras (ensalada y repollo, zanahoria), frutas y legumbres (manzana, sopa de garbanzos).
Categoría 3 Frutas y verduras	¿Por qué crees que es importante consumir frutas y verduras todos los días? R// No contestó Nombra tres frutas y tres verduras que te gusten: Frutas: Manzana, pera y mango Verduras: Repollo, pepino y zanahoria	¿Por qué crees que es importante consumir frutas y verduras todos los días? R// No contestó Nombra tres frutas y tres verduras que te gusten: Frutas: Manzana, sandía y mango Verduras: aguacate, repollo y zanahoria	¿Por qué crees que es importante consumir frutas y verduras todos los días? R//Por sus aportes nutricionales Nombra tres frutas y tres verduras que te gusten: Frutas: sandía, lulo, melocotón Verduras: cebolla, auyama cilantro	¿Por qué crees que es importante consumir frutas y verduras todos los días? R// No contestó Nombra tres frutas y tres verduras que te gusten: Frutas: Manzana, mango, uvas Verduras: Repollo, zanahoria, cebolla	¿Por qué crees que es importante consumir frutas y verduras todos los días? R// No contestó Nombra tres frutas y tres verduras que te gusten: Frutas: mango, manzana, uvas Verduras: pepino, tomate, repollo	La pregunta inicial es: ¿Por qué crees que es importante consumir todos los días? 4 niños de 5 no contestan esta pregunta, lo que identifica la falta de conocimiento frente a los nutrientes que el organismo necesita. En esta categoría, en la encuesta inicial el 100% de los niños lo contestó parcialmente la pregunta, puesto que en sus respuestas mencionaron algunos alimentos; pero en su lista incluye otros alimentos que no lo son. En la segunda encuesta el 100% de los niños identifican y mencionan alimentos saludables como saludable, entre ellos incluyen proteínas, carbohidratos y constructores. Al mismo tiempo se ve la preferencia de los niños por algunas frutas como la manzana y verduras como la zanahoria las cuales se deben tener disponibles para prepararles sus alimentos. En conclusión las actividades elaboradas a partir del proyecto, el programa SANO PAISANO permitió espacios de reflexión, interacción e identificación de alimentos tanto saludables como no saludables promoviendo hábitos saludables.
Categoría 4 Comida chatarra	¿Sabes qué es la comida chatarra o los alimentos no saludables? R// si lo se ¿Puedes mencionar algunos ejemplos de comida chatarra? R//salchipapas, hamburguesas y perros	¿Sabes qué es la comida chatarra o los alimentos no saludables? R// no contestó ¿Puedes mencionar algunos ejemplos de comida chatarra? R//salchipapas, papasque fritas y mecato	¿Sabes qué es la comida chatarra o los alimentos no saludables? R// he oído hablar de eso, pero no sé bien que es ¿Puedes mencionar algunos ejemplos de comida chatarra? R//fritos, alimentos altos en sodio	¿Sabes qué es la comida chatarra o los alimentos no saludables? R// si lo se ¿Puedes mencionar algunos ejemplos de comida chatarra? R//Atún, sardinas, salchipapas, Zenú	¿Sabes qué es la comida chatarra o los alimentos no saludables? R// si lo se ¿Puedes mencionar algunos ejemplos de comida chatarra? R//salchichas, salchichón, mortadela, chorizos, butifarras, salchipapas	En la categoría de las comidas chatarra, en la encuesta inicial, el 3 de 5(60 %) que si identifica los alimentos denominados chatarra, en la siguiente pregunta logran mencionarlos parcialmente pues como los enlatados y embutidos como comida chatarra, los cuales son alimentos que tienen consigo muchos químicos para su conservación. En la segunda encuesta con respecto a la misma pregunta el 100% de los niños identifican los alimentos conocidos como comida chatarra viéndolos como chatarra del 20 % al finalizar el proyecto. La salchipapa en el 100% de los niños lo identifican como comida chatarra, mecato o comidas procesadas, y los embutidos como las salchichas, el salchichón. Comparándolo con las respuestas de la encuesta inicial, los niños no son muy significativos, puesto que en un 80% de los niños lo identifican como similares. En conclusión los niños siempre han identificado los alimentos chatarra como comida chatarra, al igual que los fritos, entre otros.
Categoría 5 Comida chatarra	¿Sabes qué enfermedades o padecimientos puede tener el cuerpo humano por la inadecuada alimentación? R// Si Menciona alguna de ellas R// la desnutrición	¿Sabes qué enfermedades o padecimientos puede tener el cuerpo humano por la inadecuada alimentación? R// Si Menciona alguna de ellas R// Cáncer	¿Sabes qué enfermedades o padecimientos puede tener el cuerpo humano por la inadecuada alimentación? R// Si Menciona alguna de ellas R// Pérdida de apetito, azúcar y colesterol	¿Sabes qué enfermedades o padecimientos puede tener el cuerpo humano por la inadecuada alimentación? R// Si Menciona alguna de ellas R// la desnutrición	¿Sabes qué enfermedades o padecimientos puede tener el cuerpo humano por la inadecuada alimentación? R// Si Menciona alguna de ellas R// cáncer	En esta categoría continuamos con las comidas chatarras, pero en esta categoría de enfermedades producidas por la inadecuada alimentación, podemos observar que en las respuestas de la primera encuesta, los niños dicen saber que enfermedades producen la mala alimentación, mencionan el cáncer, la desnutrición, entre otras. Ya al comparar las respuestas iniciales con las segundas respuestas, en ambas preguntas se logra respuestas 100% acertadas. En conclusión se identifican inicialmente respuestas dudosas, pero al finalizar las actividades los niños responden con más seguridad frente a las mismas.
Categoría 6 Huertas Familiares	¿Sabes que es una huerta? R//si lo se Escribe los elementos básicos para elaborar una huerta R// Pica, pala, azadón, machete, y palín. ¿Qué tipo de plantas o	¿Sabes que es una huerta? R//si lo se Escribe los elementos básicos para elaborar una huerta R//Frijol, zanahoria y acelgas ¿Qué tipo de plantas o semillas podemos sembrar	¿Sabes que es una huerta? R//si lo se Escribe los elementos básicos para elaborar una huerta R//azadón, pica, angeo o malla ¿Qué tipo de plantas o semillas	¿Sabes que es una huerta? R//si lo se Escribe los elementos básicos para elaborar una huerta R//Primero deshierbas el terreno, luego picamos, abonamos y por último	¿Sabes que es una huerta? R//si lo se Escribe los elementos básicos para elaborar una huerta R//palas, enmallados y eras. ¿Qué tipo de plantas o semillas podemos sembrar	En esta categoría de las huertas familiares de acuerdo a las respuestas dadas por los niños en la primera encuesta y en la segunda, estas denotan un conocimiento inicial muy propio de ellos, el manejo de las huertas es algo que ellos han desarrollado cotidianamente, han manejado con mucha naturalidad las herramientas que se usan en la agricultura campesina, lo diferente en esta ocasión es la intención de promover la alimentación desde las huertas, permitir espacios de conciencia sobre el buen y sano comer desde las huertas. -en la pregunta ¿Sabes que es una huerta? respuestas iniciales y finales 100%. -en la pregunta: Escribe los elementos básicos para elaborar una huerta la pica, la pala y el machete son sus herramientas favoritas y con este propósito.

<p>semillas podemos sembrar en las huertas familiares? R//Cilantro y cebolla</p> <p>Menciona desde tus conocimientos los cuidados que debe tener una huerta: R// Tierra abonada, limpieza, abonar la compostera</p> <p>¿Qué beneficios nos aporta las huertas familiares? R// nos aporta alimentos</p> <p>¿Crees que es importante que todas las familias de la vereda tengan o implemente las huertas familiares? R// Si ¿Por qué? Porque todos los del campo deben tener su verdura para comer</p>	<p>en las huertas familiares? R//frijol y pepino</p> <p>Menciona desde tus conocimientos los cuidados que debe tener una huerta: R// abonar y echarle agua</p> <p>¿Qué beneficios nos aporta las huertas familiares? R//Buenos alimentos muy saludables</p> <p>¿Crees que es importante que todas las familias de la vereda tengan o implemente las huertas familiares? R// Si ¿Por qué? R// No respondió</p>	<p>podemos sembrar en las huertas familiares? R//legumbre, granos, medicinales</p> <p>Menciona desde tus conocimientos los cuidados que debe tener una huerta: R//Deshierbar, abonar, riego, control de plaga</p> <p>¿Qué beneficios nos aporta las huertas familiares? R// alimentos sanos, variación de alimentos</p> <p>¿Crees que es importante que todas las familias de la vereda tengan o implemente las huertas familiares? R// Si ¿Por qué? Les brinda variedad de verduras para la preparación de los alimentos</p>	<p>sembramos la semilla.</p> <p>¿Qué tipo de plantas o semillas podemos sembrar en las huertas familiares? R//repollo, lechuga, cilantro, zanahoria, etc</p> <p>Menciona desde tus conocimientos los cuidados que debe tener una huerta: R//abonar, deshierbar y regarla</p> <p>¿Qué beneficios nos aporta las huertas familiares? R// nos aporta alimentos R// No respondió</p> <p>¿Crees que es importante que todas las familias de la vereda tengan o implemente las huertas familiares? R// Si ¿Por qué? Porque nos brinda muchos alimentos saludables</p>	<p>en las huertas familiares? R//pepino, tomate, cebolla, cilantro.</p> <p>Menciona desde tus conocimientos los cuidados que debe tener una huerta: R//Deshierbar, abonar con boñiga</p> <p>¿Qué beneficios nos aporta las huertas familiares? R// nos aporta alimentos bien y consumirlos</p> <p>¿Crees que es importante que todas las familias de la vereda tengan o implemente las huertas familiares? R// Si ¿Por qué? Porque todos nos beneficiamos</p>	<p>-¿Qué tipo de plantas o semillas podemos sembrar en las huertas familiares?Inicialmente reducían el tipo de semilla, predominaba el repollo entre otras. en las respuestas finales incluyeron más variedades de semillas, lo que demuestra entender que han ampliado su perspectiva de sembrado y de alimentos en sus mesas.</p> <p>-Menciona desde tus conocimientos los cuidados que debe tener una huerta básica, abonar la tierra, puesto que tierras pobres de nutrientes, débiles y enfermas, pobres de nutrientes, regarles, claro el agua para su supervivencia, deshierbar, todas estas acciones mencionadas en las encuestas son acciones ya realizadas por los niños.</p> <p>- ¿Qué beneficios nos aporta las huertas familiares? en la encuesta dan respuestas parciales el 80%, el 20% de las respuestas ven a tener una huerta en sus casa, al finalizar el proyectos todos los beneficios son más ven en ella la posibilidad de intercambio e intercambio y variación en alimentos frescos y libres de químicos</p> <p>-¿Crees que es importante que todas las familias de la vereda implemente las huertas familiares? sus respuestas son contundentes en conclusión de que si, ven importante que todas las familias elaboren huertas familiares</p> <p>¿Por qué? Porque todos los del campo deben tener su verdura</p>
--	---	---	---	---	---

Anexo 4: Infografía resumen de la experiencia didáctica diseñada



Nombre del proyecto	Me alimento sano paisano	Periodo del reporte
Encargado del proyecto	Docente de aula: Nora Amelia Martinez	23/02/2023 24/11/2023
Otros participantes	Niños y niñas de los grados 4 y 5 de primaria , padres de familia y comunidad educativa en general	

objetivo general y específicos

Fomentar desde la implementación de las huertas familiares, prácticas de alimentación saludable en los niños y niñas de la vereda Charrascal

- Promover prácticas de sembrado, amigables con el medio ambiente fortaleciendo las habilidades científicas en los niños y niñas.
- Identificar los diferentes grupos de alimentos que se requiere consumir para suplir los requerimientos mínimos del organismo humano.
- Participar en la feria de la ciencia escolar con el proyecto de fertilización de los sustratos agrícolas elaborando compost a partir de la lombricultura y reutilizando desechos orgánicos.
- Definir los alimentos desde su composición orgánica, física, química y cultural a partir del pensamiento STEM, facilitando la apropiación del conocimiento e integrando los saberes conceptuales pertinentes a los grados 4 y 5 de primaria.

SITUACIÓN

Al inicio del año escolar los niños y las niñas debe traer sus loncheras preparadas desde sus casa puesto que el restaurante escolar es un tanto demorado para iniciar la atención a los niños por medio de la modalidad preparación en sitio. Esta situación me ha permitido observar los alimentos que los niños traen de sus casa, lo cual ha generado una inquietud colectiva frente a qué tipos de alimentos son los más beneficiosos, nutritivos y saludables los

cuales deben consumir los estudiantes para suplir sus requerimientos nutricionales y calóricos de acuerdo a sus necesidades y posibilidades económicas.

Los procesos alimenticios tienen con el tiempo una trayectoria inimaginable desde la preparación del terreno para hacer la siembra de la semilla, hasta la disposición final de un delicioso plato, que nutrirá el organismo de quien lo consume, los cuales involucran gustos personales y colectivos, experiencias sensoriales, historias, culturas, misterios, materializados en un rico y nutritivo plato que satisface una necesidad biológica.

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿en qué aspectos la implementación de las huertas familiares favorece y/o promueve la sana alimentación de los niños y las niñas de la vereda Charrascal?

Guía Didáctica: Explorando las Huertas Familiares

Objetivo General: Fomentar la conciencia ambiental, la alimentación saludable y el trabajo en equipo a través del conocimiento y la participación en la creación y cuidado de huertas familiares.

Objetivos Específicos:

1. Comprender la importancia de las huertas familiares en la sostenibilidad ambiental y la seguridad alimentaria.
2. Identificar los beneficios de
3. Explorar conceptos básicos de
4. Fomentar la participación activa en la creación y el mantenimiento de una pequeña
5. Promover el trabajo en equipo

Áreas disciplinares relacionadas	Estándares Básicos de competencias	Criterios de Desempeño	Derechos Básicos del Aprendizaje
Ciencias Naturales grado 4 y 5	<p>Entorno vivo: Identifico estructura de los seres vivos que les permiten desarrollarse en un entorno y que puedo utilizar como criterio de clasificación.</p> <p>Entorno Físico: Me ubico en el universo y en la tierra e identifico características de la materia, fenómenos físicos y manifestaciones de la energía en el entorno.</p> <p>Ciencia, tecnología y sociedad: Identifico transformaciones en mi entorno a partir de la aplicación de algunos principios físicos, químicos y biológicos que permiten el desarrollo de tecnologías.</p> <p>-</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Practica hábitos de vida saludable que favorecen los aparatos del cuerpo. ● Identifica enfermedades producidas por la inadecuada alimentación. ● Diferencia los conceptos de masa, volumen, peso y reconoce los cambio de estados. 	<p>DBA 4: Comprende que en los seres humanos (y en muchos otros animales) la nutrición involucra el funcionamiento integrado de un conjunto de sistemas, de órganos digestivos, respiratorios y circulatorios</p>
Ciencias Sociales y Competencias ciudadanas grado 4 y 5	<p>Relaciones con la historia y las culturas: Me reconozco como ser social e histórico de un país con diversas etnias y culturas, con un legado que genera identidad nacional.</p> <p>Relaciones espaciales y ambientales: Reconozco la interacción entre el ser humano y el paisaje en diferentes contextos e identifico las acciones económicas y las consecuencias que resultan de esta relación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconozco la importancia de la cultura e identifiqué sus principales características. ● Caracteriza el relieve y las regiones naturales de Colombia 	<p>Explico algunas características del suelo y las relaciono con determinados usos.</p> <p>Identifico Algunas adaptaciones realizadas por seres vivos que habitan en climas extremos.</p>
			<p>DBA 4: Reconoce en la lectura</p>

<p>Lenguaje grado 4 y 5</p>	<p>Comprensión e interpretación textual: Comprendo textos que tienen diferentes formatos y finalidades.</p> <p>Reconozco en los poemas los sentimientos que expresa el poeta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifica el ritmo, la rima y la musicalidad de las palabras en los versos que lee o escucha. ● Participa cada vez más en actividades de conversaciones y dramatizaciones de obras de teatro y títeres. 	<p>de diferentes textos literarios diferentes posibilidades de recrear y ampliar su visión del mundo.</p> <p>DBA 7: Construye textos orales atendiendo a los contextos de uso, a los posibles interlocutores y a las líneas temáticas pertinentes con el propósito comunicativo en el que se enmarca el discurso.</p>
<p>Matemáticas grado 4 y 5</p>	<p>Uso diversas estrategias de cálculo y estimación para resolver problemas en situación aditiva y multiplicativas.</p> <p>Justifico relaciones de dependencia entre el área y el volumen, respecto a las dimensiones de las figuras y sólidos.</p> <p>Uso sistemas de coordenadas para especificar localizaciones y describir relaciones espaciales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ubica parejas ordenadas en el plano cartesiano. ● Realiza conversión entre unidades de medida. 	<p>DBA 1: Interpreta y utiliza los números naturales y racionales en su representación fraccionaria para formular y resolver problemas aditivos, multiplicativos y que involucren operaciones de potenciación.</p> <p>DBA 7: Resuelve y propone situaciones en las que es necesario describir y localizar la posición y la trayectoria de un objeto con referencia al plano cartesiano.</p>
<p>Tecnología grado 4 y 5</p>	<p>Naturaleza y evolución de la tecnología: Reconozco artefactos creados por el hombre para satisfacer sus necesidades. los relaciono con los procesos de producción y con los recursos naturales involucrados.</p> <p>Tecnología y sociedad: Identifico y menciono situaciones en las que se evidencian los efectos sociales y ambientales, productos de la utilización de procesos y artefactos de la tecnología.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Identifica las principales características de algunas plantas que se cultivan en la zona de influencia y que se utilizan como intercambio económico. 	<p>-</p>

Ética y valores grado 4 y 5	Humanidad: Sentido crítico, sentimientos de vínculo y empatía, identidad y sentido de pertenencia.	<ul style="list-style-type: none">● Reconozco que se puede aprender en todos los contextos de la vida diaria y que todas las personas tiene algo que aportar a su formación como ser humano	
------------------------------------	---	---	--

cronograma de actividades

Actividad	Objetivo	Recursos	Fecha
Introducción a las huertas familiares, apertura del proyecto	Dar a conocer el proyecto a los niños por medio de un video. Proponer un espacio de participación, diálogo y construcción grupal en el cual se identifiquen los beneficios de las huertas caseras.	Recursos digitales. pantalla, parlantes, internet, entre otros	23-02-2023
Explorando los conocimientos previos	Realización de la encuesta diagnóstica a estudiantes y padres de familia	Encuesta	06-03-2023
Preparación del terreno y siembra de semillas	<p>Los niños y niñas en compañía de la docente visitarán las viviendas de los niños en las cuales se realizará la preparación del terreno y siembra de la semilla.</p> <p>Esta actividad se realizará en 3 fechas, ya que son tres huertas caseras las que se van a implementar.</p>	<p>Semillas de tomate, lulo, acelgas, mora, habichuela, frijol, espinaca, ahuyama pepino, entre otros (donadas por la administración municipal).</p> <p>Herramientas</p>	<p>Huerta 1: 10-04-2023</p> <p>Huerta 2: 17-04-2023</p> <p>Huerta 3: 24-04-2023</p>
Visita de seguimiento y control de las huertas	En esta actividad, los niños observarán los avances de las plántulas, identificamos posibles dificultades, amenazas, y haremos	Bitácora de estudiantes, para anotar y dibujar	10,17,24-05-2023

	un cuadro comparativo frente a las tres huertas implementadas	las observaciones	
Elaboración de controlador de plaga (insecticida casero), elaboración de compostaje a partir de la lombriz californiana y los residuos orgánicos producidos en el restaurante escolar.	A partir de las dificultades observadas en las huertas (plagas y tierra pobre de nutrientes) se elaborarán la lombriz compostera la cual aportará sustrato nutrido para las plantas y un control de plaga orgánico.	Lombrices californianas, residuos orgánicos, compostera. Ajo, bicarbonato de sodio, vinagre blanco, agua, atomizador	12-07-2023
Semana de la buena alimentación	En esta semana los niños y niñas participaran en actividades lúdico pedagógicas las cuales fomentarán las adecuadas practicas de alimentación identificaremos las enfermedades más recurrentes por una inadecuada alimentación, entre otros.	Videos, juegos, fichas, carteles, infografías, metro, báscula, alimentos saludables, entre otros.	16-08-2023
Capacitación padres de familia con nutricionista	Brindar información y herramientas a los padres de familia desde la opinión de una experta en el tema que contribuya a la promoción de la alimentación saludable desde la	Internet parlantes pantalla Experta en el tema, entre otros.	07-09-2023

Cierre y aplicación de encuesta evaluativa	<p>implementación de</p> <p>En esta actividad, las familias realizarán un plato con los elementos de la huerta y lo compartirán con los niños. se aplicará la encuesta evaluativa del proceso realizado a partir de las huertas caseras</p>	<p>Alimentos de las huertas preparados en casa.</p> <p>Encuesta</p>	13-10-2023
--	---	---	------------

Evaluación de la propuesta a partir del DOFA

Fortalezas	Debilidades
<ul style="list-style-type: none"> • El compromiso y participación activa de los niños y padres de familia • El clima y espacio en donde se desarrollaron las huertas • La colaboración de la comunidad educativa en general • El conocimiento ancestral de los padres de familia 	<ul style="list-style-type: none"> • El factor tiempo, ya que es muy corto para poder implementar y desarrollar todas las actividades • La falta de algunos insumos necesarios para la implementación de las huertas • Las condiciones económicas de las familias
Oportunidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> • La evolución desigual de cada huerta, es una oportunidad para movilizar aprendizajes • La riqueza cultural de la región 	<ul style="list-style-type: none"> • Los mitos y prejuicios de los padres de familia frente a los procesos alimenticio de los niños • Las plagas o sobre población de insectos

Las voces de los niños (Qué opinan los niños, aprendizajes)

Sharol “ a mi me gusto mucho hacer las huertas en las casa de mis compañeros, aprendimos a sembrar y cultivar alimentos”

Emanuel” Los alimentos que preparamos con los elementos de las huertas son muy ricos, y además nos nutre”

Janer “ las plantas crecieron sin necesidad de echarle abonos que tienen químicos, esos son los que nos enferman”

Yuliana “ La tierra esta enferma porque nosotros los humanos la estamos contaminando con herbicidas y químicos”

Las voces de los padres de familia (opinión y aprendizajes)

Mamá de Janer “ Profe que actividades más buenas, a mi hijo ya le gustan las ensaladas, las espinacas y la lechuga que sembramos en ha huerta”

Abuela de Emanuel “ en la huerta que sembraron en mi casa, todas las plantitas no nacieron, pero con el cilantro y la cebolla de rama que habían muchas, comimos y vendimos en la tienda de Angela”

Mamá de Yuliana “ Profe yo no sabia hacer croquetas de zanahoria, con las actividades de la huerta aprendí a prepararlas y a mi hija le gustan mucho”

Mamá de Sharo “ Profe el otro año continuamos con el proyecto de las huertas e involucramos a otras familias de la vereda”

La voz del docente a cargo (opinión y aprendizaje)

El tiempo fue corto para desarrollar todas las actividades programadas, pero el objetivo de la propuesta se logró en la medida que se implementaban las huertas los niños se fueron familiarizando con los diferentes procesos, al mismo tiempo que se fortalecían los conocimientos curriculares.

La elaboración de recetas con los alimentos recogidos de la huerta fue una experiencia significativa para los niños ya que vieron los frutos de su labor de siembra, a demás que se promovía los hábitos de alimentación saludable-

Fue una experiencia que requirió mucho tiempo, mucho trabajo, caminatas bajo la lluvia y el sol, fue desgastante en cuanto a los desgastes físicos por su labor, pero de mucha satisfacción personal y profesional

Implementar otras formas de enseñanza diferente a las usualmente ejercidas, es un reto personal, convertir el aula de clase en una huerta, movilizar aprendizajes desde la practica

inmediata con elementos reales, permitir a los niños explorar y comprender su entorno natural, eso fue genial y realmente valioso.

Anexos y Evidencias

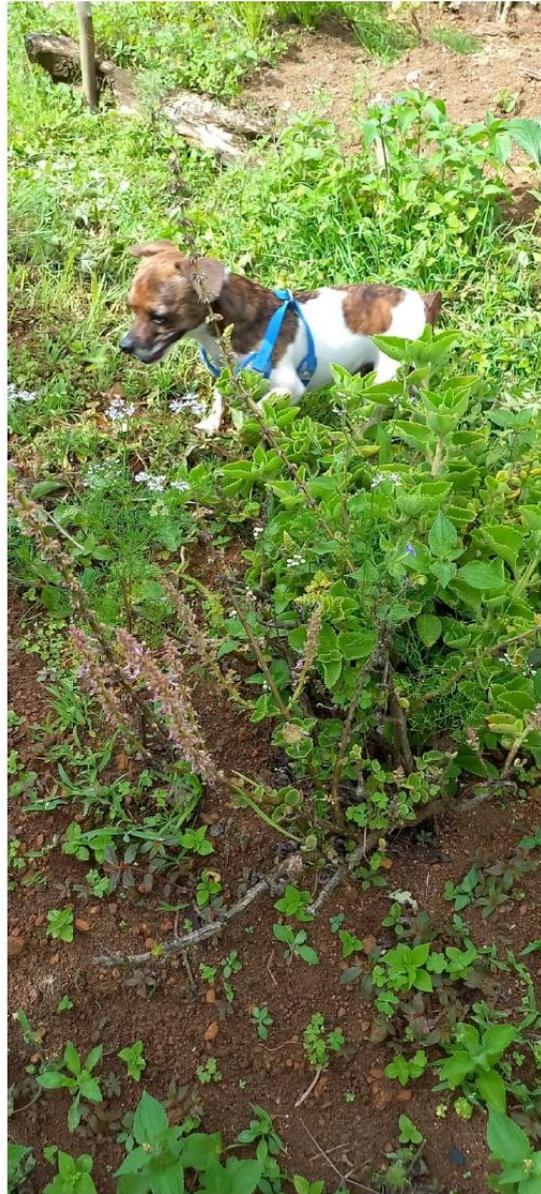












01/11/2023

Persona a cargo:

Nora Amelia Martínez Hernández