

**FORTALECIMIENTO DE HÁBITOS SALUDABLES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL
EN LA I.E. ANDRÉS BELLO DE BOCHALEMA EN NORTE DE SANTANDER.**

PEQUEÑOS INVESTIGADORES PARA UNA VIDA SALUDABLE

Integrantes:

Agustín Antonio Vásquez Benítez
Juan Ordoñez Melo
Andrey Mendoza
Cristy Moreno
Sareen Malagon
Anyela Leal
Julio Carrillo
Laura Catalina Becerra O.
Kevin Sierra
Heymar Duvan Villamizar
Elkin Manuel Contreras
Anazurelly Portilla
Cesar Alberto López
Juan Camilo Sánchez
Neider Florez
Diego Sánchez
Dayra Pérez
Danna Sepúlveda
Juan Camilo Sánchez
Leicy Saray García
Danna Isabela Myerston O
Jhonny Alfredo Parada

Coinvestigador
Fransis Yideth Tarazona

Institución Educativa Andrés Bello, Bochalema

RESÚMEN

El equipo de investigación se conforma inicialmente con los estudiantes de grado de transición para enseñarles los niños y niñas el valorar, cuidar la vida y el medio ambiente que tenemos. Las sensaciones son muchas, una de ellas el poder fortalecer valores del cuidado de la vida, como son el lavado correcto de las manos, el lavado y cuidado en el consumo de los alimentos y la protección al medio ambiente que tenemos hoy en día, desarrollando estrategias que permitan la participación de los niños y niñas y sus familias en el reconocimiento de una buena alimentación partiendo del aprovechamiento de los recursos del medio ambiente.

Se trabajó el taller de la pregunta, se procedió al diseño de los instrumentos de recolección de información a través salidas de campo. Estas salidas de campo les permitieron a los niños y niñas generar inquietudes a tan corta edad. Dentro del proceso pedagógico que se desarrolló con los niños y niñas fue de enseñarles las dimensiones que se aplican por medio de las actividades rectoras como el juego, la literatura, el arte y la exploración del medio; también es muy importante enseñarles valores del cuidado de la vida con enfoque investigativo, proceso que se realizó conjuntamente con los padres de familia quienes manifestaron su motivación para participar en las actividades de sus hijos en procesos que ayuden a mejorar la calidad de vida en sus entornos escolares, familiares y sociales.

INTRODUCCIÓN

El proyecto de investigación “PEQUEÑOS INVESTIGADORES PARA UNA VIDA SALUDABLE” busca que los estudiantes tengan acceso al conocimiento de una forma creativa, a través de la investigación y los diferentes recursos educativos que ofrece la tecnología, mejorando así el proceso de enseñanza aprendizaje. Es un proyecto que permite la participación activa y el desarrollo habilidades y competencias laborales en el uso de las tics, fomentando el espíritu investigativo y la elaboración de productos con calidad.

Es una propuesta que puede ser desarrollada por estudiantes de todos los grados ya que les permite desarrollar diferentes competencias y el uso adecuado de Tics.

Con la pregunta problematizadora ¿Cómo podemos fortalecer en los niños los hábitos de vida saludable y la educación ambiental en la institución educativa de Andrés Bello en el municipio de Bochalema, Norte de Santander?, en el proyecto permite que los estudiantes desarrollen habilidades en los diferentes pasos que conlleva una investigación, adquieran el conocimiento sobre la importancia de aplicar la investigación, indagación sobre elementos, insumos que permitan mejorar la calidad de vida y el cuidado del medio ambiente.

Las razones que motivaron la propuesta de investigación fue la de innovar y la de crear conciencia desde edades muy cortas para obtener una vida saludable en el desarrollo de estos mismos.

Finalmente el deseo de mejorar las prácticas pedagógicas, el interés en fomentar el espíritu investigativo en los estudiantes, propiciar un adecuado uso de las tics, transformar y crear conocimiento, permitiendo fortalecer los lazos afectivos de padres de familia, estudiantes y docente.

JUSTIFICACIÓN

El estudio de la alimentación y la nutrición ha sido abordado desde las ciencias exactas enfocadas a aspectos fisiológicos y las ciencias sociales que incluyen los hábitos y costumbres alimentarias de cada sociedad. En ambos procesos intervienen factores biológicos, socioculturales, psicológicos y ambientales. En el caso de la alimentación como un proceso social, esto no sólo permite al organismo adquirir sustancias energéticas y estructurales necesarias para la vida, sino también son símbolos que sirven para analizar la conducta.

Por otro lado, la nutrición como proceso aporta energía para el funcionamiento corporal, regula procesos metabólicos y ayuda a prevenir enfermedades. Desde 2005 la llamada tridimensionalidad de la nutrición establece las relaciones entre los alimentos y los sistemas biológicos, sociales y ambientales de cada sociedad.

Los procesos antes mencionados cumplen dos objetivos primordiales durante la infancia: 1) conseguir un estado nutritivo óptimo, mantener un ritmo de crecimiento adecuado y tener una progresiva madurez biopsicosocial y 2) establecer recomendaciones dietéticas que permitan prevenir enfermedades de origen nutricional que se manifiestan en la edad adulta pero que inician durante la infancia (9). Es en esta etapa cuando se adquieren los hábitos alimentarios que tendrán durante toda su vida; sin embargo, también es una etapa de gran variabilidad (10, 11) debido a la presencia de factores como: el desarrollo económico, avances tecnológicos, la incorporación de la mujer al ámbito laboral, la gran influencia de la publicidad y la televisión, la incorporación más temprana de los niños a la escuela y la mayor posibilidad por parte de los niños de elegir alimentos con elevado aporte calórico y baja calidad nutricional.

Los padres tienen una gran influencia sobre los hábitos alimentarios de los niños y son ellos los que deben decidir la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa; en conjunto con los padres, la escuela (principalmente profesores) juega un papel importante en el fomento y adquisición

de hábitos alimentarios saludables a través de la promoción y educación para la salud.

La educación para la salud como disciplina surge ante la necesidad de proporcionar a las personas los medios necesarios para mejorar la salud, a través de la modificación de conductas de riesgo. En la 36a Asamblea Mundial de la Salud se definió a la educación para la salud como cualquier combinación de actividades de información y educación que lleve a una situación en la que las personas sepan cómo alcanzar niveles de salud óptimos y busquen ayuda cuando lo necesiten (30). La educación para la salud tiene como objetivo primordial diseñar programas de intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud.

Por lo anterior, la educación para la salud como estrategia en las escuelas contribuye a fomentar hábitos alimentarios saludables que contrarresten la prevalencia de obesidad a través de la promoción de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en los escolares, que inculque en los niños actitudes, conocimientos y hábitos saludables que favorezcan su crecimiento y desarrollo, el fomento de su salud y la prevención de las enfermedades evitables de su edad.

Con base a lo anterior, en México se han realizado algunos esfuerzos por implementar programas nutricionales, basados en la promoción y educación para la salud, uno de ellos el Programa de Acción Específico 2007 - 2012 Escuela y Salud consiste en un programa aplicado por parte de los profesores a través de los temas curriculares en las instituciones escolares de nivel básico y responde a una estrategia integral que identifica varios determinantes de salud, siendo algunos de ellos la alimentación correcta y la actividad física. En este sentido su objetivo reside en impulsar conocimientos en materia de alimentación para generar hábitos y cambios en los niños para disminuir el incremento de la obesidad.

Sin embargo, la implementación de este programa no ha mostrado los resultados esperados, por lo que en 2010 se implementa el Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria (ANSA) que es una estrategia contra el sobrepeso y obesidad infantil y cuya función es establecer los lineamientos para el expendio y distribución de alimentos y bebidas en dichos establecimientos. Por otra parte, en el marco de esta estrategia se deriva el Programa de Acción en el Contexto Escolar; que promueve una cultura de salud mediante el desarrollo de competencias para una vida saludable a través de la participación de diversos sectores, entre los que destaca los profesores, padres de familia, alumnos y encargados de los expendios de alimentos dentro de las escuelas; a través de la promoción y educación para la salud, el fomento de la actividad física regular y el acceso y disponibilidad de alimentos y bebidas que faciliten una alimentación correcta.

Con base a lo anterior; las escuelas de nivel básico en México han adoptado la estrategia de "activación física", que consiste en realizar 30 minutos de ejercicio moderado dentro de la institución; por su parte, algunas empresas de la industria alimentaria han reducido las porciones de algunos alimentos que son vendidos en las llamadas "cooperativas escolares", aunque en este sentido la mayoría de dichos alimentos son frituras, jugos embotellados o pastelitos y en cuanto al fomento de hábitos alimentarios, dicha función se encuentra a cargo de los profesores.

Como se puede observar, se han hecho algunos esfuerzos por disminuir la prevalencia de obesidad en los niños mexicanos; sin embargo, no todas las instituciones de educación básica las han adoptado. Por lo que es necesario que los profesionales en el campo de la educación para la salud se incorporen a la implementación de este tipo de programas; o al diseño de programas que contribuyan a fomentar hábitos alimentarios saludables y por ende crear estilos de vida saludables.

En el documento **SER PADRES**, nos hablan de la importancia de crear hábitos en los niños, ya que son esas acciones que, a base de repetirlas, se convierten en nuestra forma de hacer las cosas. Establecer rutinas saludables en la infancia es una inversión en salud para toda la vida.

Comer bien, hacer deporte, beber agua o ver menos televisión son algunas costumbres que los niños y niñas deben aprender desde pequeños para llevar una vida sana. No hay que esperar a que nuestro hijo tenga problemas de salud o sobrepeso para establecer unos buenos hábitos de vida.

La nutricionista y dietista **Alicia Cleves** explica que, más que cumplir un papel en la nutrición infantil, la lonchera debe continuar el proceso nutricional de un niño y servirle de complemento alimenticio a sus tres comidas habituales durante las horas de estudio en las que el menor consume mucha energía.

La nutricionista **Leonora Gómez**, plantea que existen tres clases de alimentos que deben ir en toda lonchera: un alimento constructor (lácteos, queso o algún tipo de carne); un alimento energético (cereales y productos elaborados, pasteles, panes, etc.) y un alimento regulador (frutas y verduras).

El portal **BUENAS TAREAS**, nos presenta un documento de investigación titulado: “lonchera saludable y nutritiva en el niño de preescolar”.

Se elabora porque persiste en la gran mayoría de niños y niñas problemas de rendimiento académico que se vincula a la historia nutricional, que constituye un problema serio ya que la alimentación es de gran importancia, y de ella depende el desarrollo no solo físico, sino mental de todos los seres humanos. Igualmente, que alimentos deben consumir los niños y niñas de preescolar con relación al desarrollo cognitivo, y la importancia de la lonchera.

Los documentos para **LA PRIMERA INFANCIA** en La guía técnica de enfermedades prevalentes en la primera infancia, muestra los pasos para un adecuado lavado de manos, la cual ilustra de manera clara como se deben lavar las manos y su importancia para la salud.

En el documento **LINEAMIENTO TÉCNICO DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN PARA LA PRIMERA INFANCIA**, explica las propiedades de los alimentos y alimentos fuente de nutrientes. En su conjunto los alimentos contienen macronutrientes, micronutrientes y fibra que cumplen funciones específicas para la salud, el crecimiento y el desarrollo. Los macronutrientes están conformados por las proteínas, los carbohidratos y las grasas y su función es la construcción y reconstrucción de las estructuras corporales (células, tejidos y órganos). Los micronutrientes, conformados por el grupo de las vitaminas y minerales, son indispensables para el buen desarrollo de los procesos metabólicos, la protección y regeneración celular y las funciones inmunológicas.

La fibra dietaria, si bien no tiene valor nutricional ni dietario, tiene un efecto positivo sobre la absorción intestinal y reduce el riesgo de enfermedad coronaria y cáncer de intestino.

OBJETIVOS

Objetivo General

Promover los hábitos de vida saludable y el cuidado del medio ambiente de los estudiantes de grado 0 por medio de la investigación como estrategia pedagógica para el desarrollo de sus competencias.

Objetivos Específicos

- ✓ Identificar cuáles son los hábitos de vida saludable por medio de la investigación y del uso de las TIC.
- ✓ Fomentar el cuidado del medio ambiente.
- ✓ Promover la investigación activa a través de las TIC en los niños de grado 0.

CONFORMACIÓN DEL GRUPO DE INVESTIGACIÓN

El grupo de investigación se conforma con estudiantes de la Institución Educativa Andrés Bello de Bochalema.

“PEQUEÑOS INVESTIGADORES PARA UNA VIDA SALUDABLE”

NOMBRE Y APELLIDO	GRADO	EDAD
Agustín Antonio Vásquez Benítez	0	5
Juan Ordoñez Melo	0	5
Andrey Mendoza	0	5
Cristy Moreno	0	5
Sareen Malagon	0	5
Anyela Leal	0	5
Julio Carrillo	0	5
Laura Catalina Becerra O.	0	5
Kevin Sierra	0	5
Heymar Duvan Villamizar	0	5
Elkin Manuel Contreras	0	5
Anazurelly Portilla	0	5
Cesar Alberto López	0	5
Juan Camilo Sánchez	0	5
Neider Florez	0	5
Diego Sánchez	0	5
Dayra Pérez	0	5
Danna Sepúlveda	0	5
Juan Camilo Sánchez	0	5
Leicy Saray García	0	5
Danna Isabela Myerston O	0	5
Jhonny Alfredo Parada	0	5
Agustín Antonio Vásquez Benítez	0	5
Juan Ordoñez Melo	0	5
Andrey Mendoza	0	5
Cristy Moreno	0	5
Sareen Malagon	0	5
Anyela Leal	0	5
Julio Carrillo	0	5
Laura Catalina Becerra	0	5
Kevin Sierra	0	5
Heymar Duvan Villamizar	0	5

FOTO DEL GRUPO DE INVESTIGACIÓN



EMBLEMA:

“FORTALECIMIENTO DE HÁBITOS SALUDABLES Y EDUCACIÓN AMBIENTAL EN LA I.E. ANDRÉS BELLO DE BOCHALEMA EN NORTE DE SANTANDER.”

LOGO:



LA PREGUNTA COMO PUNTO DE PARTIDA

Se reúnen docente coinvestigador y estudiantes interesados en hacer parte del proyecto de investigación y se proponen temas como:

- Los alimentos.
- La lonchera.
- La familia.
- El medio ambiente.
- Hábitos alimenticios.
- El deporte como recreación.

Se hace una lluvia de ideas con sus respectivos argumentos y posteriormente se elige el tema de mayor aceptación por parte de los estudiantes y se escoge: "los hábitos alimenticios en los niños y niñas y el cuidado del medio ambiente". Nos llama la atención los alimentos que consumen nuestros niños en esta edad, ya que en las loncheras se observa que los niños consumen productos cargados de carbohidratos, jugos de botella o caja y no vemos frutas o jugo natural hecho en casa.

Con estas inquietudes conjuntamente con los estudiantes reflexionamos a cerca de los que consumimos a diario y nos surgen las preguntas como partida de la investigación que vamos a realizar:

1. ¿La alimentación que consumimos es variada y equilibrada?
2. ¿Ha tenido problemas de salud por los alimentos que consumes?
3. ¿Realiza alguna actividad física?
4. ¿Se pueden crear nuevos hábitos para tener una vida saludable?
5. ¿Cómo puedo ayudar a cuidar el medio ambiente?

A si pues surge la pregunta problematizadora de nuestra investigación ¿Cómo podemos fortalecer en los niños los hábitos de vida saludable y la educación ambiental en la institución educativa de Andrés Bello en el municipio de Bochalema, Norte de Santander?

EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

Teniendo en cuenta que en la institución educativa a los niños les falta una cultura ambiental y que a la hora de comer a veces han representado un problema, ya que muchos niños tienden a no desarrollar hábitos saludables. Sin embargo, esto es consecuencia de una serie de acciones que hacen o dejan de hacer los padres, ocurre con mucha frecuencia que los padres no enseñan y no establecen ninguna norma a la hora de comer y a cuidar el medio que lo rodea, por lo que el niño tiende a comer en exceso y a dañar los recursos que le sirven para mejorar su calidad de vida.

Con el objetivo de promover y desarrollar actividades sobre el medio ambiente y los hábitos saludables en la institución educativa se utilizan acciones en donde se pretende educar y concientizar en los beneficios que aportan a nuestra vida, un medio ambiente puede garantizar una vida saludable pues evita muchas enfermedades ocasionadas por el agua sucia, la basura y el aire impuro; así mismo se viene observando que los hábitos de tiempo libre de los niños han cambiado mucho debido al desarrollo tecnológico, aunque es indudable que estos cambios, además de sus ventajas, también tienen sus inconvenientes pues propician la aparición del sedentarismo y la falta de pertenencia por el medio ambiente, por eso es fundamental promover en los niños una disciplina en el autocuidado y los beneficios de llevar un estilo de vida saludable y amigable con nuestro entorno.

TRAYECTORIA DE LA INDAGACIÓN

MÉTODO DE INVESTIGACIÓN:

El proyecto emplea el método de investigación práctica, de observación, lúdica pedagógica y sistematizada pues el objetivo es fomentar la cultura de la investigación en los estudiantes desde temprana edad, utilizando responsablemente el uso de las tics, en el proyecto de hábitos de vida saludable. Esta investigación es cualitativa e interpretativa pues permite comprender la realidad del contexto, buscando o utilizando herramientas que permitan organizar y publicar resultados.

POBLACIÓN ABORDADA

La población abordada la conforman la Comunidad de Bochalema y estudiantes de la Institución Educativa Andrés Bello sede de primaria José Rozo.

INSTRUMENTOS:

Los instrumentos que se han utilizado en esta trayectoria son:

- La encuesta cualitativa.
- La observación.
- El diario de campo.
- Los apuntes.
- La práctica en campo.

DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO

Bochalema es un municipio ubicado en el suroriente del departamento Norte de Santander con una extensión de 342km cuadrados, una altitud de 1051 metros sobre el nivel del mar y una temperatura media de 19° C. Municipio que se perfila como uno de los sitios turísticos del departamento norte de Santander, que se da a conocer por su clima y su naturaleza, que permiten realizar actividades deportivas para el beneficio de la comunidad. En este Municipio encontramos la sede de primaria José Rozo que pertenece a la Institución Educativa Andrés Bello siendo una institución de carácter oficial.

RECORRIDO DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN



1. Taller de la pregunta.

2. Buscando la información



3. Salida de campo.



4. Sistematización de la información.



5. Niños haciendo ejercicios para tener una vida saludable.

GRUPO DE INVESTIGACIÓN



ENCUENTROS PEDAGOGICOS



REALIZANDO LOS ROLES DENTRO DEL GRUPO DE INVESTIGACIÓN



SALIDAS DE CAMPO



APLICACIÓN DE ENCUESTA



REFLEXIÓN / ANÁLISIS DE RESULTADOS

RESULTADOS OBTENIDOS Y APRENDIZAJES

- ✓ Fortalecimiento en el trabajo cooperativo de los equipos.
- ✓ Se desarrollo nuevas actividades que promueve la participación y comunicación.
- ✓ Las familias participo propositivamente en el proceso de investigación.
- ✓ Se integró novedosamente en el proyecto de aula.
- ✓ Se reconoce la importancia de tener hábitos saludables desde temprana edad para el desarrollo de sus habilidades físicas y cognitivas.
- ✓ Se fomentó el cuidado del medio ambiente.

LOGROS

- ✓ Se promueve la curiosidad de los niños y las niñas.
- ✓ La actividad de la huerta fortalece el proyecto ambiental y de valores.
- ✓ El proyecto responde al desarrollo de competencias.
- ✓ Innovación en la utilización de la tecnología como videos educativos.
- ✓ Se identificaron los hábitos de vida saludable.
- ✓ Se pusieron en práctica los hábitos de vida saludable.
- ✓ Se generó conciencia del crear las huertas caseras desde la practica en el aula de clase.

IMPACTO SOCIAL

El proyecto “PEQUEÑOS INVESTIGADORES PARA UNA VIDA SALUDABLE”, logro promover la participación de las familias de los niños y niñas en el proceso de investigación reconociendo la importancia de crear hábitos saludables.

IMPACTO ECONÓMICO

- ✓ Darle la importancia de la siembra tanto para la alimentación saludable como para el comercio.
- ✓ Reconocer que las loncheras saludables elaboradas en casa con frutas de la región es más económico y menos perjudicial para la salud.

IMPACTO ACADÉMICO

- ✓ Desarrollo de nuevas estrategias de aprendizaje.
- ✓ Enriquecimiento de los proyectos de aula.
- ✓ Desarrollo de competencias ciudadanas, científicas, matemáticas y comunicativas.
- ✓ iniciar la estrategia de investigación en los grados de transición de la Institución Educativa.

DIFICULTADES

- ✓ El tiempo no es suficiente para responder a los compromisos institucionales.
- ✓ La conectividad no fue la mejor.
- ✓ Algunas capacitaciones debieron realizarse al iniciar el proyecto.

CONCLUSIONES

El desarrollo del proyecto de Investigación Pequeños Investigadores para una vida saludable, promovió la participación de los estudiantes y sus familias en reconocer la importancia de crear hábitos de vida saludable como la alimentación balanceada, el ejercicio físico y el cuidado del ambiente.

Los estudiantes de transición adquirieron nuevos conocimientos relacionados al cuidado del cuerpo desde su higiene, alimentación y al recrearse.

Disfrutaron en la experiencia de la siembra de la huerta escolar, realizando su propia bitácora para el seguimiento del crecimiento y características de las plantas.

Se promovió la creatividad, la lecto escritura y la expresión oral, gestual y corporal por medio de las poesías relacionadas con el proyecto de investigación.

La investigación permite el desarrollo de competencias de manera más didáctica, innovadora, participativa y recursiva.

El proyecto investigativo respondió a una problemática actual que rescata la importancia de crear espacios de reflexión con los padres de familia para abordar temáticas como los hábitos de vida saludable para el desarrollo integral de sus hijos e hijas.

WEBGRAFÍA

Revista chilena de nutrición. (2012). Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006.

Alicia C. (2015). Recuperado de http://www.ubicatumedico.com/medico_info.phtml?uid=405.

El tiempo. (1998). Recuperado de <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-756671>.

Buenas tareas. (2008). Recuperado de <http://www.buenastareas.com/ensayos/La-Lonchera-Saludable-y-Nutritiva/45188278.html>.

Guía No. 53. (2014). Recuperado de <http://ceroasiempre.mineducacion.gov.co/referentes/assets/pdf/53.pdf>.

Lineamiento Técnico de Alimentación y Nutrición para la Primera Infancia. (2010). Recuperado de <http://www.deceroasiempre.gov.co/QuienesSomos/Documents/4.De-Alimentacion-y-nutricion-para-la-Primera-Infancia.pdf>.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por los logros y aprendizajes obtenidos en la realización del proyecto.

A la Comunidad Enjambre por su apoyo y acompañamiento, en las distintas capacitaciones y orientaciones.

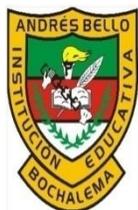
A la rectora de la Institución Educativa Andrés Bello, por dar los espacios para la ejecución de las diferentes actividades.

A los padres de familia que permitieron los espacios en las diferentes actividades.

A los estudiantes, investigadores comprometidos con su trabajo, y espíritu investigativo.

A la comunidad en general que se hizo partícipe de este gran proyecto.

ANEXOS



EN CUESTA GRUPO DE INVESTIGACION PEQUEÑOS INVESTIGADORES PARA UNA VIDA SALUDABLE



1. ¿Tú tienes hábitos de vida saludable?

Sí. _____ No. _____

2. ¿Comes todo tipo de alimentos en la hora de descanso?

Sí. _____ No. _____

3. ¿En tu casa hay cultivos de frutas o de verduras?

Sí. _____ No. _____

4. ¿Haces deporte?

Sí. _____ No. _____

5. ¿Sabías que el comer de forma saludable como frutas, verduras y el hacer deporte mejorar la calidad de vida?

Sí. _____ No. _____

6. ¿Tú cuidas del medio ambiente?

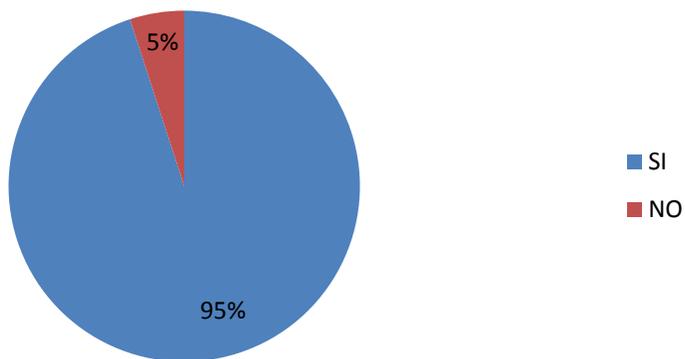
Sí. _____ No. _____

6. ¿Identificas un ambiente saludable a uno de mala condición?

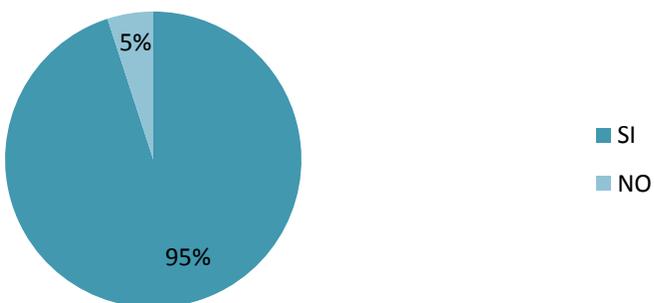
Sí. _____ No. _____

RESULTADOS DE LA ENCUESTA

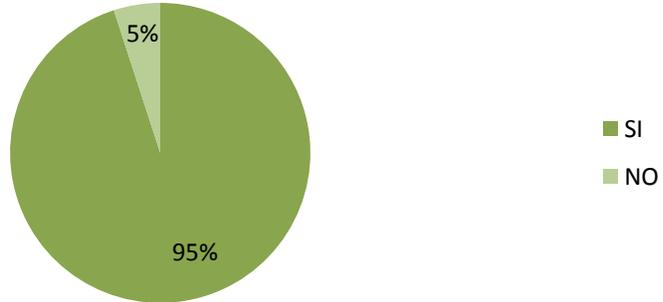
¿ 1. Tienes hábitos de vida saludable?



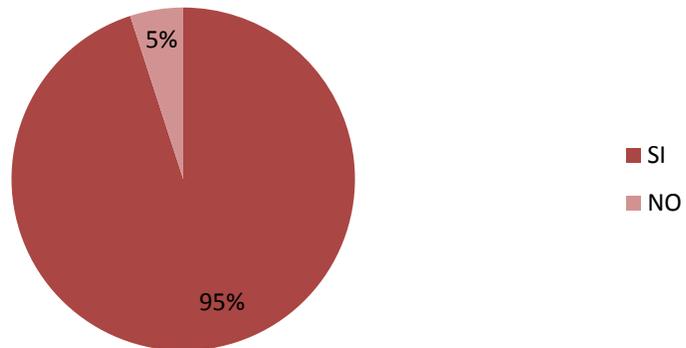
¿2. Te gusta comer de todo tipo de alimento en el descanso?



¿ 3. En tu casa hay cultivos de frutas y verduras?

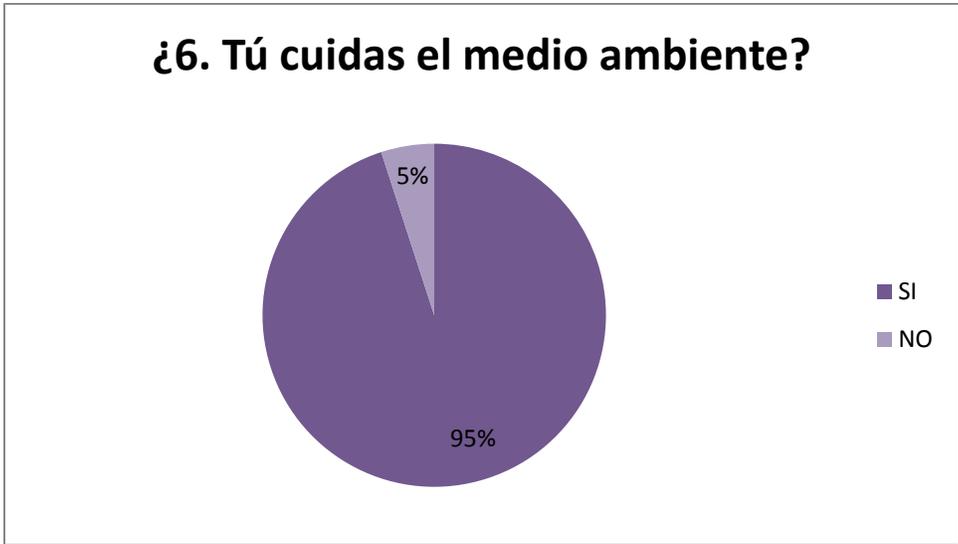


¿4. Haces deporte?



**¿5. Sabías que comer frutas ,
verduras y hacer deporte mejora la
calidad de vida?**





MARCO TEORICO

El hombre desarrolla sus potencialidades en sociedad. El proceso de socialización consiste en aprender las normas de comportamiento y la cultura de una sociedad determinada; al respecto Juliene Lipson refiere, “La convivencia del ser humano se presenta en grupos o sociedades que interactúan entre sí y que poco a poco estructuran su propia cultura.

En la cultura existen subculturas dentro de las cuales hay distintos grupos con características comunes que tienen su propio Modus Vivendi, esto para algunos autores norteamericanos se refiere a los “Estilos de Vida”, es decir, que cada subcultura tiene su propio estilo de vida o forma en que la gente piensa, siente y actúa, lo cual va más allá del conocimiento individual que se tenga sobre lo dañino o lo saludable y refleja valores y tradiciones, sin olvidar que pueden ser susceptibles a cambios por intervenciones bien sean positivas o negativas que se dan a través de la educación recibida.

Para algunos autores los estilos de vida son el conjunto de hábitos y costumbres inciertos en la vida cotidiana, que permanecen en el tiempo y que se manifiestan

en lo individual y en lo colectivo, en los diferentes grupos socioculturales.

Otros autores conciben los estilos de vida como “La materialización en la vida individual de las formas de organización y reproducción social en la medida en que son relaciones establecidas con la naturaleza y entre los hombres mismos”.

Además, los conforman las pautas de conducta que los seres humanos desarrollan durante los procesos de socialización. Estas pautas se adquieren en la interacción con la familia, ambiente laboral y amigos, estando igualmente sujetas a los patrones de crianza, lugar de procedencia, así como a la influencia de los medios de comunicación, el sistema educativo, la sociedad de consumo, etc.

Estas pautas, se prueban continuamente en los diferentes procesos sociales y por lo tanto, son flexibles y están sujetas a cambio.

Web grafía

<http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0128.pdf>.