



ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

## INFORME FINAL

Bitácora 7



Proyecto Enjambre - FOCIEP Norte de Santander

Mes Agosto de 2016



## HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN E HIGIENE EN EL COLEGIO INTEGRADO NUESTRA SEÑORA DE LAS ANGUSTIAS DE LABATECA EN NORTE DE SANTANDER.

### SEMILLITAS SALUDABLES

#### Investigadores:

Jasleidy Caballero Rincón  
Ángela Del Pilar Montañez Conde  
Paula Andrea Marciales Torres  
Nikoll Tatiana Parada Salcedo  
María Elizabeth Mora Mora  
Pedro Julián Mora Hernández  
Camilo Andrés Maldonado Vera  
Juan David Conde Basto  
Magda Isabella Velasco  
Pilar Alejandra Roza Peñaloza  
Juan Felipe Ramón Maldonado  
Jhon Freddy Isidro Fernández  
Jhendry Sharick Parada Sepúlveda  
Dreidy Patricia Carvajal Meléndez  
Kerly Dayana Montañez Roza  
Juan José Peñaloza Caballero  
Karol Dayana Martinez Luna  
Dannyha Juliana Rangel Flores  
Lauren Daniela Zuñiga Suarez  
Glendy Napfrey Jaimes Durán  
Heriana Torres Sánchez  
Daniel Felipe Contreras Caballero

#### Co Investigadores:

William Vera Basto

**Institución Educativa Nuestra Señora de las Angustias  
Labateca**



## ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

### Resumen

El proyecto Semillitas saludables busca promover la práctica de hábitos saludables a través de unos conocimientos básicos y su influencia en la salud.

Para su desarrollo se utilizan unas actividades sencillas e integradoras a desarrollar en el ciclo de Educación Primaria las cuales consistían en realizar talleres por temáticas y campañas de promoción además de una encuesta diagnóstica y registro fotográfico.

El proyecto pretende crear conciencia y educar sobre los beneficios de las prácticas saludables y valorarlos como herramientas que ayudan a proteger y cuidar la salud.



## Introducción

Desde el hogar, los niños deben aprender a reconocer cuáles deben ser sus hábitos para la vida cotidiana, desde el simple hecho de madrugar para alistarse y salir hacia su escuela, hasta la forma de comer y de cuidarse. Es importante que los niños, sobre todo de edades tempranas adquieran conocimientos básicos sobre alimentación saludable, donde el niño prefiera disfrutar de una fruta o verdura con facilidad, donde aprenda a lavar sus manos y mantenga ese hábito y que además de esto pueda replicarlo en su hogar. Por lo tanto, es necesario que se fortalezca esa interacción entre padres-docentes e hijos, que los padres se conviertan en el complemento de los docentes, para que como autoridades se supervise y se fortalezca ese tema tan importante. Por lo tanto, es interesante conocer algunos antecedentes de investigaciones que se hayan hecho referente al tema de los hábitos saludables y de higiene en niños de primaria.

(Serafín, 2012) Publicó una cartilla titulada: “Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud” donde se estableció la importancia de crear menús saludables para los niños atendiendo sus necesidades alimenticias, a partir de la categorización de los alimentos como por ejemplo el grupo de las frutas, las verduras, los cereales y tubérculos, la leche y sus derivados, las carnes y legumbres secas, los azúcares y las grasas.

Por su parte, (Rojas, 2011) propuso una investigación como trabajo de grado titulada: “percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del Colegio Cedit ciudad Bolívar, Bogotá” cuyo objetivo era el de identificar la percepción de alimentación saludables y la asociación entre los hábitos alimentarios, estado nutricional y nivel de actividad física en escolares de 9-11 años del colegio CEDID, Sede Bolívar, en Bogotá, la población estuvo conformada por 86 niños bajo acompañamiento de sus padres, se realizó valoración nutricional por IMC, se evaluó la percepción de alimentación saludable, y la práctica de actividad física, aplicando un cuestionario a los niños, y los hábitos alimentarios se evaluaron por encuesta de frecuencia de consumo aplicada a las madres. Los resultados mostraron que el 17,4% de los niños presentaba sobrepeso y para (T/E) 29% en riesgo de retraso del crecimiento. El bajo consumo de frutas se encontró asociado con un estado nutricional inadecuado, sin embargo no se asoció con el consumo de otros alimentos, tampoco se encontró asociación entre el estado nutricional y el



## ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

tiempo dedicado a ver tv, ni entre el estado nutricional con la percepción de alimentación saludable.

Para concluir con este documento de antecedentes, se propone un trabajo realizado por (Ceron Tapia, Muñoz Bravo, Oviedo Salazar , & Rosero Jimenez, 2011) el cual fue titulado: “Promoción de estilos de vida saludable en la zona urbana de la cabecera municipal de Mocoa, departamento del Putumayo” donde se estableció el estado de salud basados en los problemas más comunes y en los factores determinantes de tal estado de salud para la zona urbana de la cabecera municipal de Mocoa, en el Putumayo con el fin de establecer unos estilos de vida saludables y unas estrategias para la promoción de dichos estilos. Se aplicaron unas encuestas a agentes relevantes del sector de la salud local se diseñaron en concordancia con los objetivos trazados para realizar este proyecto.



### **Justificación**

Este proyecto pretende garantizar una condición de vida óptima, tanto en el desarrollo personal del estudiante como en su proceso de aprendizaje. De igual forma se busca despertar el interés de los niños en la práctica de hábitos saludables, de manera que puedan replicar los resultados en las familias y demás personas que los rodean, generando así expectativas altas en cuanto a su calidad de vida.

Así mismo se ha visto que los estudiantes desconocen las reglas básicas para mantener una vida saludable y una higiene adecuada, por lo tanto es necesario que desde la academia se fortalezcan estos aspectos de la vida cotidiana para que en un futuro puedan aplicar todo lo aprendido durante este proceso de investigación.



## Objetivos

### General

Generar hábitos de alimentación saludables e higiene en los niños de básica primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Angustias para mejorar su salud física y emocional a través de la implementación de talleres.

### Específicos

- ✓ Realizar talleres donde se invite a realizar hábitos saludables
- ✓ Crear hábitos lúdicos donde los niños aprendan estos temas de una forma diferente.
- ✓ Socializar en cada aula de clase los talleres realizados con el fin de replicar los resultados.
- ✓ Capacitar a los integrantes de grupo en conceptos relacionados con la salud: actividad física, alimentación correcta e higiene postural.



## ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

### Conformación del grupo de investigación

El grupo de investigación “semillitas saludables” está integrado por estudiantes de quinto y sexto grado, son niños con edades entre los 10 y los 12 años, todos estudiantes de la sede Primaria de la Institución educativa Nuestra señora de las Angustias.

NOMBRE	EDAD	GRADO	SEXO	DOCUMENTO	CORREO ELECTRÓNICO
Jasleidy Caballero Rincón	11	Sexto	Femenino	1094662213	jasleidycaballero@hotmail.com
Angela Del Pilar Montañez Conde	12	Sexto	Femenino	1094662042	angelamontanez@hotmail.com
Paula Andrea Marciales Torres	11	Sexto	Femenino	1090376654	paulamarciales@hotmail.com
Nikoll Tatiana Parada Salcedo	11	Sexto	Femenino	1093739335	nikollparada@hotmail.com
María Elizabeth Mora Mora	12	Sexto	Femenino	1093432291	mariamora@hotmail.com
Pedro Julián Mora Hernández	12	Sexto	Masculino	1091353082	pedromora@hotmail.com
Camilo Andrés Maldonado Vera	12	Sexto	Masculino	1094662096	Camilomaldonado@hotmail.com



## ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

Juan David Conde Basto	11	Sexto	Masculino	1093589854	juancondebasto@hotmail.com
Magda Isabella Velasco	11	Quinto	Femenino	1094662311	magdavelasco@hotmail.com
Pilar Alejandra Roza Peñaloza	10	Quinto	Femenino	1094367080	pilarroza@hotmail.com
Juan Felipe Ramón Maldonado	10	Quinto	Masculino	1093742260	juanramon@hotmail.com
Jhon Freddy Isidro Fernández	11	Quinto	Masculino	1093591341	jhonisidro@hotmail.com
Jhendry Sharick Parada Sepúlveda	10	Cuarto	Femenino	1094662387	SHARICK2015@HOTMAIL.COM
Dreidy Patricia Carvajal Melendez	11	Sexto	Femenino	1094366548	Dreidycarvajal26@hotmail.es
Kerly Dayana Montañez Roza	12	Sexto	Femenino	1094662033	rozo-17@hotmail.com
Juan Jose Peñaloza Caballero	11	Quinto	Masculino	1094243423	yuli@hotmail.com
Karol Dayana	11	Cuarto	Femenino	1093432656	karoldayanam05@gmail.com



## ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

Martinez Luna					
Dannyha Juliana Rangel Flores	11	Quinto	Femenino	1093294262	dannyjulimarzo@outlook.com
Lauren Daniela Zuñiga Suarez	12	Quinto	Femenino	1093854404	aydeesuarez8@gmail.com
Glendy Napfrey Jaimes Durán	11	Sexto	Femenino	1094241720	glenajaidu@hotmail.com
Heriana Torres Sanchez	12	Sexto	Femenino	1093844144	herianatorressa@gmail.com
Daniel Felipe Contreras Caballero	13	Sexto	Masculino	1005077931	feli-dani@hotmail.com

Tabla 1. Integrantes del grupo de investigación



Logo grupo de investigación



## ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL



Grupo de investigación “Semillitas saludables”



## ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

### La pregunta como punto de partida

Reunimos a los estudiantes de la sección primaria para socializar el proyecto e invitarlos a que participen activamente. Manifestaron interés y colaboración ya que es un proyecto novedoso y se les tiene en cuenta para su desarrollo.

Se hizo un taller en clase donde los estudiantes plantearon algunas preguntas según la temática elegida, luego se buscaba información en internet acerca de estas y se seleccionó la que no había sido investigada.

Las 5 preguntas planteadas por los estudiantes fueron las siguientes:

1. ¿Mezcla o combina debidamente los alimentos en su dieta?
2. ¿Conoce los riesgos de una indebida alimentación?
3. ¿Practica hábitos de higiene durante el manejo y consumo de alimentos?
4. ¿Tienen cuenta las categorías de los alimentos y los incluye en su dieta?
5. ¿Realiza actividades de manejo adecuado de alimentos para la prevención de enfermedades?

Luego de realizar la lluvia de ideas y de buscarlas en internet, se seleccionó esta:

¿Cómo generar hábitos saludables de alimentación en los niños de básica primaria de la IE Nuestra Señora de las Angustias de Labateca?



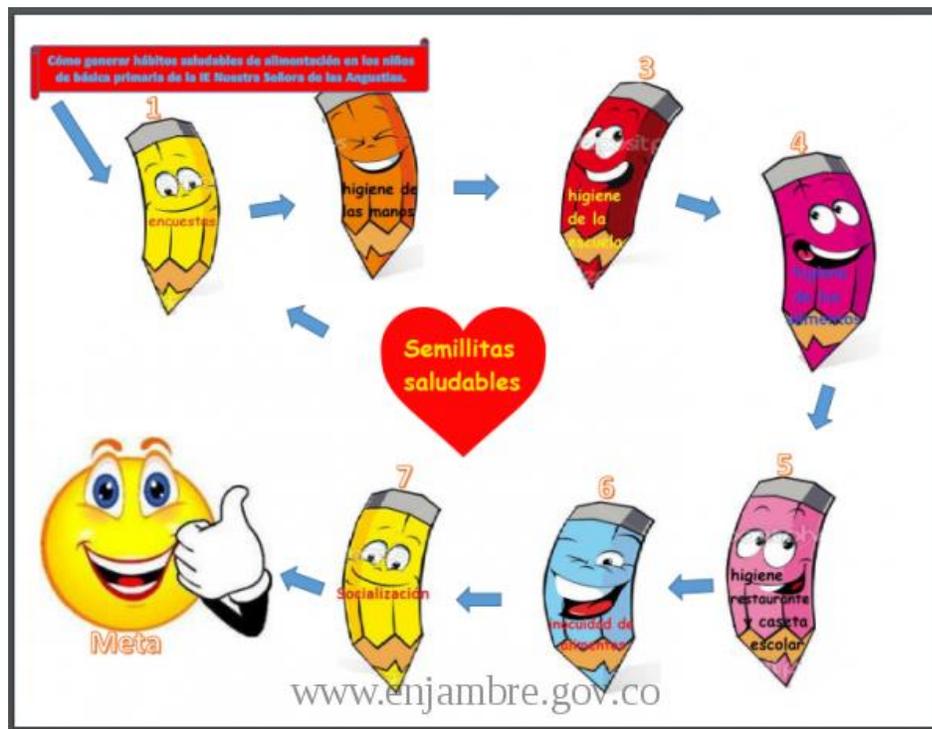
## ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

### Problema de investigación

Se detectó que los estudiantes presentan enfermedades por falta de hábitos de higiene y manejo de los alimentos teniendo como consecuencia la inasistencia a clases y bajo rendimiento. Por lo tanto, se pretende hacer un programa que conlleve a la orientación del buen uso y manejo de los alimentos y prácticas de higiene, que sea desde la academia donde se fomenten esos hábitos para que puedan ser replicados en todos los hogares y lograr así un alcance más amplio y un impacto positivo de nuestro proyecto.



### Trayectoria de la indagación



### Trayectoria diseñada por el grupo de investigación

La población abordada para el proyecto de investigación fueron los estudiantes de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Angustias del municipio de Labateca en Norte de Santander. Se realizaron cinco talleres por temáticas a tratar, los cuales estaban enfocados en las principales problemáticas que existían entre los mismos estudiantes, como la higiene de las manos, la higiene de la escuela, higiene de los alimentos, en restaurantes y ventas de comida y recomendaciones para la inocuidad de los alimentos. Igualmente se realizó un registro fotográfico y una encuesta diagnóstica para identificar la necesidad.

Esta población fue seleccionada por ser niños de edades tempranas que están en etapas de aprendizaje, que necesitan formarse en valores y hábitos que fortalezcan su crecimiento y desarrollo personal. El grupo de investigación también está conformado por niños con edades entre los 9 y 11 años, puesto que se quería lograr un impacto significativo al ser un proyecto aplicado por niños y para niños.



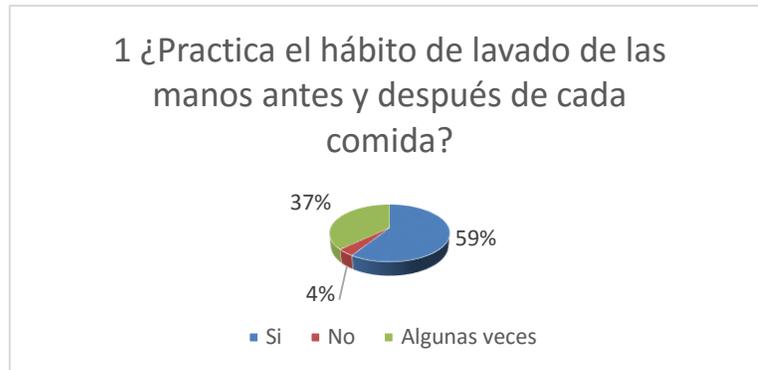
## Recorrido de las trayectorias de indagación

### Actividades realizadas

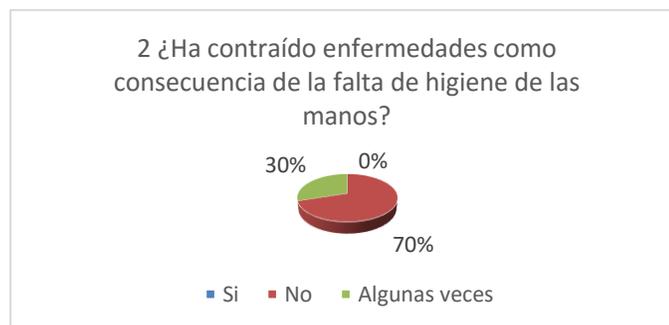
#### Encuesta diagnóstica

Se realizó una encuesta diagnóstica a 27 estudiantes de la sede de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de las Angustias. Esta encuesta pretendía identificar si los estudiantes conocían o tenían algún hábito saludable o de higiene. Se plantearon tres opciones de respuesta: “sí”, “no” y “algunas veces” siendo de esta manera una encuesta cerrada, con 10 preguntas que se enfocaban en el tema de los hábitos saludables y de higiene en los estudiantes de primaria. A continuación se presentan los datos arrojados en la encuesta:

A la primera afirmación que preguntaba sobre el hábito de lavado de las manos antes y después de cada comida, se encontró que 16 de los 27 encuestados, es decir, un 59% de los estudiantes, si presentaban este hábito mientras que un 37% sólo lo hacía algunas veces.



Luego se interrogaba si había contraído alguna enfermedad como consecuencia de la falta de higiene en las manos, encontrando que un 70%, es decir, el equivalente a 19 estudiantes, afirmaron nunca haber contraído alguna enfermedad por esta razón.



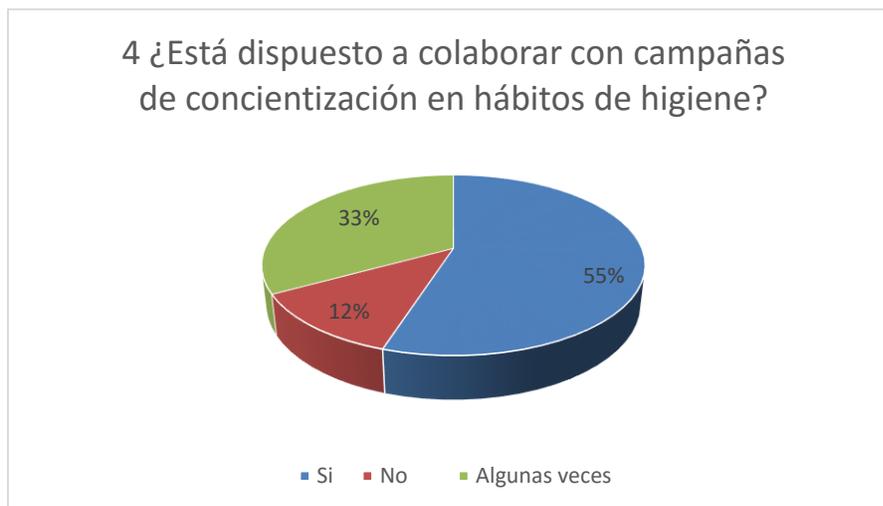


## ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

Ahora bien, se les interrogó sobre la importancia de los hábitos de higiene en las manos, si esto era necesario, hallando que de los 27 encuestados, 22 respondieron que sí, lo que equivale a un 81% del porcentaje total.



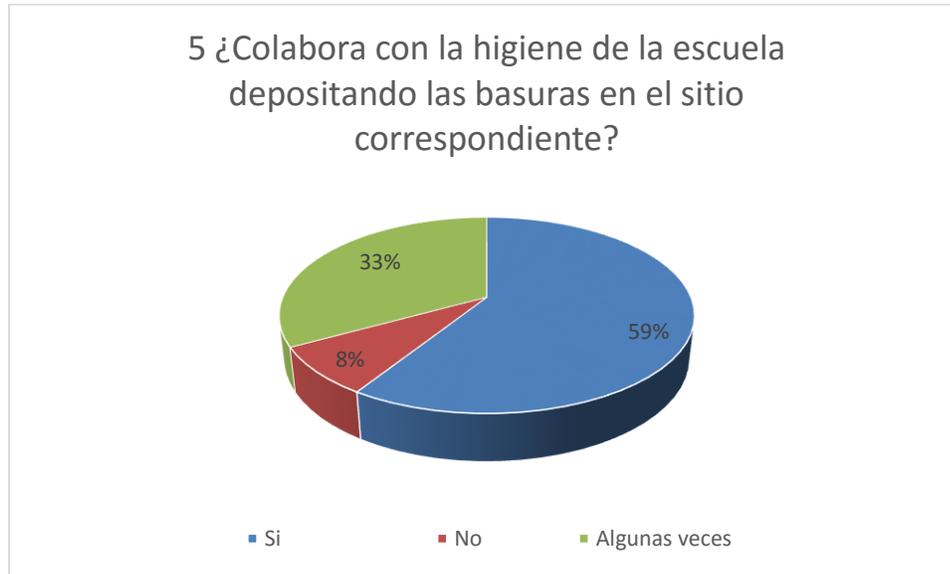
Una cuarta pregunta se enfocaba en si estaba dispuesto a colaborar con campañas que concientizaran sobre los hábitos de higiene, hallando que solo un 55% si estaría dispuesto, lo que equivale a 15 de las 27 personas encuestadas.



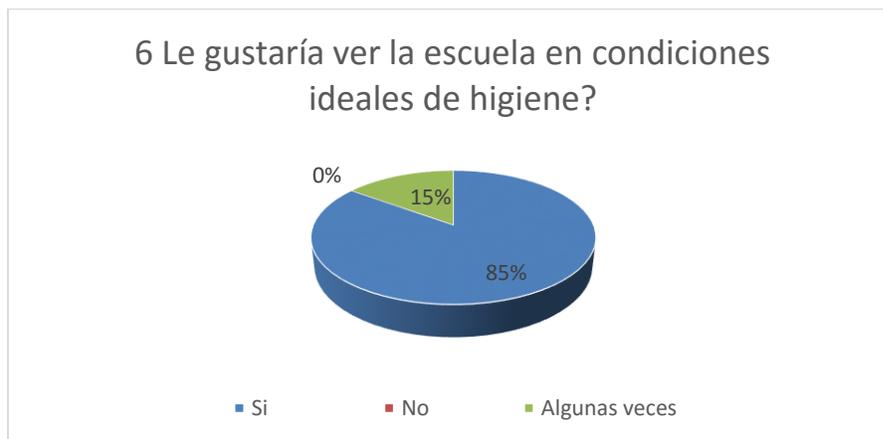


## ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

A la pregunta, ¿colabora con la higiene de la escuela depositando las basuras en el sitio correspondiente? Un 59%, o sea, 16 de los 27 encuestados, respondió que sí lo hacía mientras que un 8%, equivalente a dos estudiantes afirmaron no hacerlo.



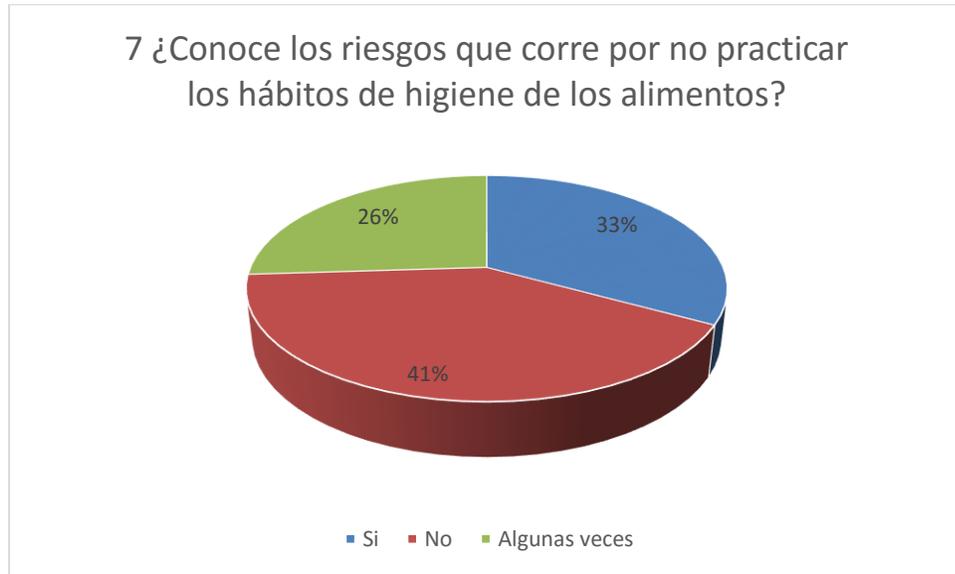
Una sexta pregunta se enfocaba en preguntar a los estudiantes sobre si le gustaría ver en la escuela condiciones ideales de higiene a lo que un 85% de los estudiantes respondieron que sí, lo que equivale a un total de 23 de los 27 encuestados.





## ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

Se hizo una pregunta enfocada en si tenían conocimiento sobre los riesgos que se corrían por no practicar los hábitos de higiene de los alimentos, encontrando que las respuestas fueron divididas, mientras un 33% afirmó que si los conocía, es decir, 9 de los 27 encuestados, un 41% predominó manifestando que no eran de conocimiento, o sea 11 de los 27 estudiantes y finalmente un 26% dijo que algunas veces.



A la pregunta, practica en su casa hábitos de higiene de los alimentos, un porcentaje mayor equivalente al 48% respondió que sí lo hacía, es decir que, de los 27 encuestados 13 respondieron afirmativamente, frente a un 40% que manifestó hacerlo con menos frecuencia o algunas veces.





## ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

Se hizo una pregunta a los estudiantes si cuando compraban comidas rápidas, observaban las condiciones higiénicas del lugar, encontrando que de los 27 encuestados 13 afirmaron si hacerlo, es decir, un 48% del 100% total de encuestados, frente a un 37%, o sea 10 estudiantes, que dijeron que solo algunas veces.



Finalmente se preguntó sobre si el estudiante había tenido algún problema digestivo a causa del consumo de alimentos sucios, hallando que 18 de los 27 encuestados, es decir, un 66% respondieron que no, frente a un 18% que afirmó que sí.





## ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

Con la anterior encuesta se evidencia la necesidad de fortalecer este tema que muchas veces es ignorado o no se le presta toda la atención requerida, siendo un eje fundamental en el desarrollo y crecimiento de los niños, quienes desde edades tempranas empiezan a crear un estilo de vida propio, por lo tanto, desde la academia se les debe brindar todo el apoyo y los conocimientos para que decidan por si mismos lo más conveniente para ellos.

Los hábitos saludables y de higiene son olvidados, a veces por el afán de la vida diaria, otras veces por pereza o porque simplemente no les gusta, sea cual sea el caso, es importante brindar espacios al fortalecimiento de dicho tema y más aún si quienes reciben este fortalecimiento son los más pequeños de la casa.



Encuesta realizada a los niños de primaria.



Encuesta realizada a los niños de primaria.

### Talleres por temáticas y campañas de promoción

El docente líder orientó en cada taller las siguientes actividades:

- ✓ Presentación de videos, diapositivas, imágenes alusivas a un tema determinado.
- ✓ Comentarios, preguntas, explicaciones acerca de las presentaciones vistas.
- ✓ En algunos casos, demostración de método de hacer las actividades específicas del taller.
- ✓ Presentación y explicación de pendones.
- ✓ Conformación y distribución de grupos de trabajo.
- ✓ Elaboración de carteleras, dibujos etc de cada grupo de trabajo.



**Taller 1 “La higiene de las manos: la mejor barrera para evitar muchas enfermedades”.**

*Actividades:*

- Presentar el video “Higiene de las manos”.
- Presentar las diapositivas “Higiene de las manos”.
- Interrogar / comentar acerca de las diapositivas y del video.
- Demostrar la forma correcta del lavado de manos.
- Presentar/ explicar el pendón “Higiene de las manos”
- Distribuir los grupos de trabajo y elaboración de láminas / carteleras
- Socialización del taller por los salones de primaria.

*Recursos:*

Video higiene de manos: <https://www.youtube.com/watch?v=eVsxpr0cHVc>

Diapositivas

Video beam

Computador

Pendón acrílico

Papelería



Niños participando en el taller de higiene de las manos



Niños participando en el taller

**Taller 2 “Higiene en la escuela”**

*Actividades:*

- Presentar el video “Higiene de los baños”.
- Presentar las diapositivas “Higiene de los baños”.
- Interrogar / comentar acerca de las diapositivas y del video.



## ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

- Presentar/ explicar el pendón “Higiene de los baños”
- Distribuir los grupos de trabajo y elaboración de láminas / carteleras
- Socialización del taller en los demás salones de primaria.

### Recursos:

Video higiene de los baños:

<https://www.youtube.com/watch?v=Oo1UZVHnLSc>

Diapositivas

Video beam

Computador

Pendón acrílico

Papelería



Taller higiene en la escuela



Taller higiene en la escuela

### Taller 3 “Higiene de los alimentos”

#### Actividades:

- Presentar el video “Higiene de los alimentos”.
- Presentar las diapositivas “Higiene de los alimentos”.
- Interrogar / comentar acerca de las diapositivas y del video.
- Demostrar las normas de higiene de alimentos mediante la preparación de una ensalada de frutas.
- Presentar/ explicar el pendón “Higiene de los alimentos”
- Distribuir los grupos de trabajo y elaboración de láminas / carteleras
- Socialización del taller en los demás salones de primaria.

### Recursos:

Video higiene de los alimentos:

[https://www.youtube.com/watch?v=hSz\\_naplhYk](https://www.youtube.com/watch?v=hSz_naplhYk)

Diapositivas

Video beam



## ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

Computador  
Pendón acrílico  
Papelería



Taller higiene de los alimentos



### Taller 4 “En restaurantes y ventas de comidas”

*Actividades:*

- Presentar el video “Higiene en restaurantes y ventas de comidas”.
- Presentar las diapositivas “Higiene en restaurantes y ventas de comidas”.
- Interrogar / comentar acerca de las diapositivas y del video.
- Demostrar las normas de higiene de alimentos mediante la preparación de una ensalada de frutas.
- Presentar/ explicar el pendón “Higiene en restaurantes y ventas de comidas”
- Distribuir los grupos de trabajo y elaboración de láminas / carteleras
- Socialización del taller en los demás salones de primaria.

*Recursos:*

Video higiene de los alimentos:

<https://www.youtube.com/watch?v=K3dA9TAArQ0>

Diapositivas

Video beam

Computador

Pendón acrílico

Papelería



## ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL



Higiene en restaurantes y ventas de comida



Higiene en restaurantes y ventas de comida

### ***Taller 5 “Recomendaciones para la inocuidad de los alimentos”***

#### *Actividades:*

- Presentar el video “Las cinco claves para la inocuidad de los alimentos”.
- Presentar las diapositivas “Claves para la inocuidad de los alimentos
- Interrogar / comentar acerca de las diapositivas y del video.
- Demostrar las normas de la inocuidad de los alimentos.
- Presentar/ explicar el pendón “la inocuidad de los alimentos”
- Distribuir los grupos de trabajo y elaboración de láminas / carteleras
- Socialización del taller en los demás salones de primaria.

#### *Recursos:*

Video higiene de los alimentos:

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

Diapositivas

Video beam

Computador

Pendón acrílico

Papelería



## ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

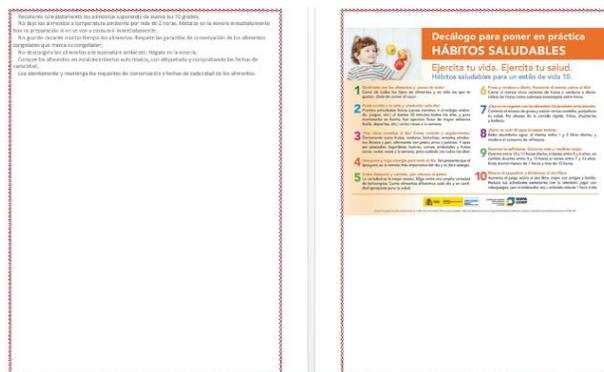


**Estudiantes preparando material para el tema de inocuidad de los alimentos**

### Registro fotográfico

Se realizó un registro fotográfico sobre los momentos significativos de la investigación el cual evidenció nuestro trabajo.

### Manual de hábitos alimenticios y de higiene





# ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

Luego de los talleres se hizo un manual de hábitos saludables y de higiene con las recomendaciones.

**Taller 1 "La higiene de las manos es la mejor barrera para evitar muchas enfermedades."**



**La Higiene de las manos es la mejor barrera para evitar muchas enfermedades.** Gracias a las manos nos es posible desarrollar todas las actividades que realizamos día a día. El correcto mantenimiento de las manos con jabón, agua, jabón, alcohol, etc., favorece el bienestar de personas y evita la transmisión de enfermedades como la gripe y las infecciones gastrointestinales (diarreas y vómitos).

Algunas enfermedades llegan aunque sea ellas nos lavamos la cara, nos lavamos la boca, higienizamos algunas superficies y tocamos a otras personas, sin haberlo fundamentado del todo. Es fundamental lavar las manos después de ir al baño y también antes de tocar o consumir los alimentos, tanto en casa como en el colegio y en cualquier otro sitio.

**Cómo lavar las manos correctamente:** A continuación, enumeramos algunas pautas sencillas para optimizar las técnicas de lavado de manos.

1. Lavar las manos con agua tibia.
2. Utilizar jabón y frotar las manos vigorosamente de 20 segundos (no hace falta que utilice jabón en abundancia, cualquier jabón es bueno), asegurando de que toca todas las áreas de la mano y en la palma de la mano y la parte superior de los dedos.
3. Colocar las manos una encima de la otra.
4. Enjuagar las manos con agua corriente.
5. Secar las manos con una toalla limpia.

No disminuir la higiene de las manos entre los miembros de la familia, establecer el lavado de manos frecuente como una regla para todos, especialmente:

- Antes de comer y beber
- Después de ir al baño
- Después de tocar animales, incluyendo mascotas familiares
- Después de visitar a alguien enfermo o tener fiebre
- Después de caminar a la escuela
- Después de estar fuera (jardines, actividades deportivas, caminando al perro, etc.)
- Después de cualquier tipo de contacto con un animal (perros, gatos, etc.)

El momento más importante de la higiene de las manos es cuando se va al baño.

**Taller 2 "Jugamos en la escuela"**



**La Higiene en la escuela.** Para nuestra vida diaria, los jugamos todos los días, jugar es una actividad que nos ayuda a crecer y a aprender, pero también es una actividad que nos ayuda a aprender a jugar y a jugar con los demás.

**Recomendaciones para el juego en la escuela:**

- 1. Cuidar los juguetes: Los juguetes deben ser adecuados para jugar en un espacio de juego seguro y limpio.
- 2. Compartir los juguetes: Compartir los juguetes ayuda a desarrollar habilidades sociales y a jugar con los demás.
- 3. Cuidar el espacio de juego: Mantener el espacio de juego limpio y seguro.
- 4. Cuidar el tiempo de juego: El tiempo de juego debe ser suficiente para que los niños disfruten jugando.
- 5. Cuidar el entorno: Mantener el entorno limpio y seguro.

**¿Por qué educar en hábitos de higiene?**

**RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE EN EL COMERCIO**

1. Al entrar y al salir del comercio de alimentos, lavarse bien las manos con agua y jabón y cambiar siempre el agua del jabonador con agua limpia para evitar la contaminación.
2. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
3. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
4. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
5. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
6. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.

**RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE EN EL COMERCIO**

1. Al entrar y al salir del comercio de alimentos, lavarse bien las manos con agua y jabón y cambiar siempre el agua del jabonador con agua limpia para evitar la contaminación.
2. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
3. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
4. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
5. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
6. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.

**RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE EN EL COMERCIO**



**RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE EN EL COMERCIO**

1. Al entrar y al salir del comercio de alimentos, lavarse bien las manos con agua y jabón y cambiar siempre el agua del jabonador con agua limpia para evitar la contaminación.
2. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
3. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
4. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
5. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
6. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.

**RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE EN EL COMERCIO**



**RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE EN EL COMERCIO**

1. Al entrar y al salir del comercio de alimentos, lavarse bien las manos con agua y jabón y cambiar siempre el agua del jabonador con agua limpia para evitar la contaminación.
2. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
3. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
4. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
5. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
6. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.

**RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE EN EL COMERCIO**



**RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE EN EL COMERCIO**

1. Al entrar y al salir del comercio de alimentos, lavarse bien las manos con agua y jabón y cambiar siempre el agua del jabonador con agua limpia para evitar la contaminación.
2. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
3. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
4. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
5. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
6. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.

**RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE EN EL COMERCIO**



**RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE EN EL COMERCIO**

1. Al entrar y al salir del comercio de alimentos, lavarse bien las manos con agua y jabón y cambiar siempre el agua del jabonador con agua limpia para evitar la contaminación.
2. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
3. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
4. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
5. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
6. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.

**RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE EN EL COMERCIO**



**RECOMENDACIONES PARA LA HIGIENE EN EL COMERCIO**

1. Al entrar y al salir del comercio de alimentos, lavarse bien las manos con agua y jabón y cambiar siempre el agua del jabonador con agua limpia para evitar la contaminación.
2. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
3. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
4. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
5. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.
6. Evitar tocar superficies de contacto de manos o tocar el agua.

Cartilla realizada por el grupo de investigación



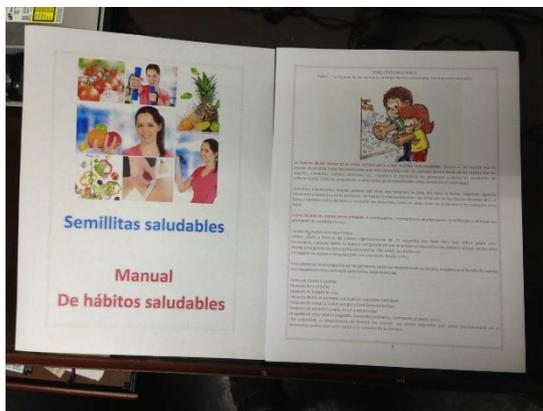
## ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

### Socialización de resultados

Se realizó un plegable que se entregó a padres de familia y a los niños.  
Se elaboró un manual de hábitos saludables  
Se elaboraron pendones con temática alusiva a cada taller.



Plegable entregado a padres de familia



Manual de hábitos saludables.



Pendón informativo



## Reflexión/análisis de resultados

### Logros:

Los estudiantes del grupo de investigación aprendieron a aplicar los instrumentos de recolección de información, se mostraron muy comprometidos con la realización de las actividades.

### Aprendizaje:

Los estudiantes de la institución aprendieron los hábitos de alimentación saludable y de higiene, los replicaron y los adaptaron a su vida diaria, ahora es muy común ver a los niños lavando sus manos con agua y jabón porque lo aprendieron en una actividad del proyecto Enjambre.

### Impacto Social

Los niños tenían el compromiso de difundir en sus hogares estos hábitos, los que lograron evidenciar que si se llevaba a cabo el protocolo de higiene en el hogar, recibía un estímulo académico.

### Impacto Académico

Se logró impactar en la comunidad educativa, porque ahora los niños lavan sus frutas antes de comerlas, se lavan muy bien sus manos y tratan de conservar los hábitos que fueron aprendidos tras el proceso de concientización en los salones del colegio.

### Dificultades

La falta de tiempo, porque el proyecto empezó de forma lenta y cuando tuvimos que realizar las actividades tocó avanzar rápidamente y no contábamos con todo el tiempo que se requería, porque la asesora nos pedía avances para poder cumplir con los tiempos de entrega y debíamos cumplir.



## Conclusiones

En los docentes:

- ✚ Adquisición de recursos educativos que puedan ser aplicados en el funcionamiento de la clase y fuera de ella, modificando malos hábitos de alimentación, reduciendo la baja práctica de actividad física y corrigiendo problemas de salud.
- ✚ Motivación al profesorado como referente de todos los agentes de cambio con el fin de tratar problemas relacionados con la mala alimentación y la falta de actividad física, falta de higiene, entre otros.

En los estudiantes:

- ✚ Aprendizaje de conceptos relacionados con la salud: actividad física, alimentación correcta e higiene postural.
- ✚ Aprendizaje, a través de la experiencia y por sí mismos, de hábitos saludables: practicar actividad física, tener una correcta higiene postural y llevar a cabo una alimentación sana.

En las familias:

- ✚ Conciencia de la importancia de la práctica de hábitos saludables.
- ✚ Aprendizaje de conceptos relacionados con el ámbito de la educación para la salud.



## BIBLIOGRAFÍA

Ceron Tapia, E. M., Muñoz Bravo, F., Oviedo Salazar , M., & Rosero Jimenez, Y. (2011). *Promoción de estilos de vida saludable en la zona urbana de la cabecera municipal de Mocoa, departamento del Putumayo*. Mocoa, Putumayo.

Rojas, D. (2011). *percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del Colegio Cedid ciudad Bolívar, Bogotá*. Bogotá.

Serafín, P. (2012). *Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud*.



## ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

### Agradecimientos

El presente trabajo va dirigido con una expresión de gratitud:

A Dios por habernos iluminado para mantenernos firmes y no decaer a pesar las adversidades presentadas durante la ejecución de este proyecto.

A nuestra tutora, la profesora Fernanda Sanguino por su gran ayuda y colaboración en cada momento de consulta y soporte en este trabajo de investigación.

A los estudiantes y colaboradores de este proyecto, por la ayuda prestada durante el desenvolvimiento de este trabajo.

Al Proyecto enjambre por el apoyo financiero del proyecto.



**Anexos**

RESULTADOS DE 27 ENCUESTAS APLICADAS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LAS ANGUSTIAS  
PROYECTO ENJAMBRE  
SEMILLITAS SALUDABLES  
ENCUESTA HABITOS SALUDABLES DE HIGIENE

1 ¿Practica el hábito de lavado de las manos antes y después de cada comida?

- Si
- No
- Algunas veces

2 ¿Ha contraído enfermedades como consecuencia de la falta de higiene de las manos? (cuales enfermedades)

- Si
- No
- Algunas veces

3 ¿Cree que son necesarios los hábitos de higiene de las manos?

- Si
- No
- Algunas veces

4 ¿Está dispuesto a colaborar con campañas de concientización en hábitos de higiene?

- Si
- No
- Algunas veces

5 ¿Colabora con la higiene de la escuela depositando las basuras en el sitio correspondiente?

- Si
- No
- Algunas veces

6 ¿Le gustaría ver la escuela en condiciones ideales de higiene?

- Si
- No
- Algunas veces

7 ¿Conoce los riesgos que corre por no practicar los hábitos de higiene de los alimentos?

- Si



## ANEXO BITÁCORA 7 – INFORME FINAL

No  
Algunas veces

8 ¿Practica en su casa hábitos de higiene de los alimentos?

Si  
No  
Algunas veces

9 ¿Cuándo compra comidas rápidas, observa que están en condiciones higiénicas debidas?

Si  
No  
Algunas veces

10 ¿Ha tenido problemas digestivos por consumir alimentos sucios?

Si  
No  
Algunas veces