

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO  
“LUÍS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA”**

**BLOG COMO RECURSO DIDÁCTICO PARA LA ENSEÑANZA DEL  
CONTENIDO NUTRICIÓN INDISPENSABLE PARA LA SALUD  
INTEGRAL ADAPTADO AL 1ER AÑO DE EDUCACION  
MEDIA DEL C.B. “DOMINGO HURTADO”  
BARQUISIMETO – ESTADO LARA**

**Trabajo de Grado presentado como requisito parcial  
para optar al Grado de Magister en Educación  
Mención Investigación Educativa**

**Autora:** María Castejón

**Tutor:** Mariangel Herrera

Barquisimeto, Diciembre de 2017

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO  
“LUÍS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA”**

**BLOG COMO RECURSO DIDÁCTICO PARA LA ENSEÑANZA DEL  
CONTENIDO NUTRICIÓN INDISPENSABLE PARA LA SALUD  
INTEGRAL ADAPTADO AL 1ER AÑO DE EDUCACION  
MEDIA DEL C.B. “DOMINGO HURTADO”  
BARQUISIMETO – ESTADO LARA**

**Por:** María Castejón

Trabajo de grado de Maestría aprobado, en nombre de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador, por el siguiente Jurado, en la ciudad de Barquisimeto a los 12 días del mes de diciembre de 2017.

---

Dr. Erik Caseres  
C.I. 16138156

---

MCs. Gretser Orellanas  
C.I. 19483243

---

Dra. Mariangel Herrera  
C.I. 13035182

## DEDICATORIA

*El presente trabajo quisiera dedicárselo primeramente a Dios, porque gracias a ti Padre Celestial he logrado todas las metas que me he propuesto en la vida, y me has sabido guiar por el camino correcto, te amo mi Señor.*

*A mis padres, por ser los pilares fundamentales de mi vida, gracias a ustedes, a su apoyo incondicional y su amor, lograron convertirme en la mujer que soy, los amo mucho.*

*A mis hijos, mi Mariana y mi Samuel, quienes son la alegría de mi vida, el engranaje perfecto, hacen que mi día a día sea cada vez mejor, a ustedes mis hijos les dedico este trabajo, porque por ustedes es que estoy aquí, los amo mis niños.*

*A mi esposo por siempre apoyarme y estar presente en todas mis aspiraciones, ser mi compañero y amigo te amo.*

*Finalmente, a mi tutora y demás profesores que me ayudaron a cumplir con esta etapa académica, a ustedes muchas gracias.*

## INDICE GENERAL

	pp.
<b>LISTA DE CUADROS</b>	v
<b>LISTA DE GRÁFICOS</b>	vi
<b>RESUMEN</b> .....	vii
<b>CAPÍTULO</b>	
<b>I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	3
Objetivos de Investigación.....	10
Justificación.....	11
<b>II MARCO REFERENCIAL</b> .....	14
Estudios Previos.....	14
Bases teóricas.....	17
Bases pedagógicas.....	29
Bases legales.....	30
<b>III METODOLOGIA</b> .....	32
Naturaleza de la Investigación.....	32
Diseño de la Investigación.....	33
Fase I Diagnostico.....	34
Población.....	34
Variable de estudio.....	34
Operacionalización de la variable.....	35
Técnica e Instrumento de Recolección de Datos.....	35
Validez del Instrumento.....	36
Confiabilidad.....	37
Técnica y análisis de datos.....	38
Fase II Diseño.....	38
Fase III Validación.....	39
<b>IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS</b> .....	41
Validación del Blog.....	55
<b>V DISEÑO DE LA PROPUESTA</b> .....	61
Introducción.....	61
Objetivos del Blog.....	62
Justificación del Blog.....	63
Diseño del Blog.....	64
<b>VI CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	75
Conclusiones.....	75
Recomendaciones.....	76
<b>REFERENCIAS</b> .....	77
<b>ANEXOS</b> .....	82
A Modelo del Instrumento.....	83
B Formato de Validación del Instrumento.....	88
C Formato de Validación del Blog.....	93

## LISTA DE CUADRO

<b>CUADRO</b>		<b>pp.</b>
1	Operacionalización de la Variable.....	35
2	Respuestas emitidas por los docentes en relación a la dimensión: conceptual. indicadores: alimentación, tipos de alimentos, importancia, hábitos.....	42
3	Respuestas emitidas por los docentes en relación a la dimensión: procedimental, indicadores: manejo, capacitación, utilidad.....	46
4	Respuestas emitidas por los docentes en relación a la dimensión: actitudinal, indicadores: adecuación de contenido, implementación.....	49
5	Respuestas emitidas por los docentes en relación a la dimensión: tecnología indicadores: habilidades, diseño.....	52
6	Respuesta de los validadores encuestados en cuanto a: aspecto enfoque pedagógico.....	55
7	Respuesta de los validadores encuestados en cuanto a: aspecto técnico y estético.....	57
8	Respuesta de los validadores encuestados en cuanto a: aspecto utilidad.....	58
9	Respuesta de los validadores encuestados en cuanto a: aspecto tecnológico.....	59

## LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO		PP
1	Distribución porcentual respuestas emitidas por los docentes en relación a la dimensión: conceptual. indicadores: alimentación, tipos de alimentos, importancia, hábitos.....	43
2	Distribución porcentual respuestas emitidas por los docentes en relación a la dimensión: procedimental, indicadores: manejo, capacitación, utilidad.....	47
3	Distribución porcentual respuestas emitidas por los docentes en relación a la dimensión: actitudinal, indicadores: adecuación de contenido, implementación.....	50
4	Distribución porcentual respuestas emitidas por los docentes en relación a la dimensión: tecnología: habilidades y diseño.....	53
5	Respuesta de los validadores encuestados en cuanto a: enfoque pedagógico.....	56
6	Respuesta de los validadores encuestados en cuanto a: aspecto técnico y estético.....	57
7	Respuesta de los validadores encuestados en cuanto a: aspecto utilidad.....	58
8	Respuesta de los validadores encuestados en cuanto a: aspecto tecnológico.....	59

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO  
“LUÍS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA”**

**Maestría en Educación Mención Investigación Educativa  
Línea de Investigación: Pedagogía y Didáctica de las Ciencias Naturales**

**BLOG COMO RECURSO DIDÁCTICO PARA LA ENSEÑANZA DEL  
CONTENIDO NUTRICIÓN INDISPENSABLE PARA LA SALUD  
INTEGRAL ADAPTADO AL 1ER AÑO DE EDUCACION  
MEDIA DEL C.B. “DOMINGO HURTADO”  
BARQUISIMETO – ESTADO LARA**

**Autora:** María Castejón

**Tutor:** Mariangel Herrera

**Fecha:** Diciembre 2017

**RESUMEN**

La presente investigación se encuentra enmarcada en el paradigma Positivista con un enfoque cuantitativo, bajo la modalidad de Proyecto Especial, basado en una Investigación de Campo de Carácter Descriptivo, tuvo como propósito el diseño de un blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado” Parroquia Unión, Barquisimeto Estado Lara. La investigación comprende tres fases: la primera fase relacionada con el diagnóstico, el cual se realizó aplicando un instrumento con un formato de escala ordinal, los resultados obtenidos permitieron diagnosticar la necesidad de implementar el blog. En la segunda fase se procedió al diseño del blog, para ello se empleó el Modelo Instruccional ADDIE; y se utilizó una plataforma digital llamada Blogger. En la tercera fase se realizó la validación técnica y pedagógica del blog mediante el juicio de experto, a través de la aplicación de un instrumento estructurado en aspectos pedagógicos, de utilidad, tecnológico técnico y estéticos. Los datos obtenidos se procedieron a tabular y analizar empleando la Estadística Descriptiva Porcentual y sus respectivos gráficos, utilizando para ello el paquete computarizado Microsoft Excel. En este sentido, la información recopilada en el diagnóstico permitió determinar la necesidad de fortalecer las estrategias tecnológicas empleada por los docentes, asimismo se diseñó el blog como recurso didáctico para demostrar la versatilidad del mismo, y finalmente a través de la colaboración de tres expertos se logró determinar que es completamente valido la implementación del blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integra. Por último, se formularon una serie de recomendaciones que permiten favorecer el proceso de enseñanza.

**Descriptorios:** Blog, recurso didáctico, nutrición, enseñanza.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad han surgido grandes cambios en el campo tecnológico, lo que ha generado un gran impacto en la sociedad, y en la forma en cómo se manejan los seres humanos hoy en día. A través de los diferentes medios electrónicos de comunicación, el hombre ha logrado la interacción entre individuos a grandes distancias. Además, ha propiciado el intercambio de información, es un medio empleado por las empresas, los hogares y las escuelas.

La educación ve surgir nuevos sistemas de formación que aplican cada vez más en sus programas educativos como es el caso de las Tecnologías de la Información y Comunicaciones (TIC). Las instituciones han entrado en una nueva era al incorporar redes de computadoras como son los Infocentro y las Canaima gracias a la Fundación Bolivariana de Informática y Telemática FUNDABIT, que se encuentra adscrito al Ministerio del Poder Popular para la Educación, con el fin de brindar nuevos campos de información y facilitar el proceso de enseñanza aprendizaje.

El avance de la tecnología y su papel transformador obliga a los docentes adaptarse a estos cambios, lo que implica que esté deba incorporar a sus planificaciones nuevas estrategias que involucren el uso de la TIC, como es el caso del blog que se puede emplear como recurso didáctico para la enseñanza de las diferentes áreas del saber, logrando fomentar un mayor desarrollo en el proceso cognitivo.

Es por ello que la implementación de esta tecnología les brinda a los docentes una alternativa más didáctica y a la vanguardia, logrando profundizar diversos contenidos, y presentándole a los estudiantes otra forma de evaluar y explicar las temáticas, permitiendo una mayor flexibilidad en el proceso de enseñanza, además de producir una mayor interacción entre el docente y los estudiantes, y conseguir una mejor comprensión de contenidos tales como la nutrición.

La nutrición es parte fundamental en el buen desarrollo de todo ser humano, es sin duda en la etapa de la adolescencia en donde se generan mayores cambios en el crecimiento y desarrollo del individuo, y donde es más vulnerable a manipulaciones del medio, como estereotipos de moda. Una mala alimentación conlleva a problemas

en los distintos sistemas que conforman el organismo, además de pueden llegar a surgir problemas cognitivos, viéndose afectado el rendimiento escolar de un estudiante.

En este sentido se pretende dar a conocer la necesidad de implementar un blog como estrategia didáctica para la enseñanza del contenido nutrición indispensable en la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado”, lo que les brindara a los docentes del área de Ciencias Naturales un aporte importante e innovador en el manejo de nuevas alternativas didácticas por parte del docente, además de permitir una forma diferente de incentivar el aprendizaje de los buenos hábitos alimenticios en los estudiantes del primer año de Educación Media.

La presente investigación se encuentra estructurada de la siguiente forma, seis capítulos a saber: el Capítulo I describe la problemática de estudio, además de los objetivos de la investigación y la justificación. Capítulo II presenta el marco referencial que describe los estudios previos y los referentes teóricos. Capítulo III establece el marco metodológico el cual involucra la naturaleza de la investigación, la población, el instrumento de recolección de datos y la validación del mismo. Capítulo IV correspondiente a el análisis e interpretación de los resultados. Capítulo V diseño de la propuesta, se describen los objetivos del blog, la justificación y validación del mismo. Finalmente, el capítulo VI señala las conclusiones y recomendaciones que permiten evidenciar los resultados de este estudio.

## **CAPITULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La educación es uno de los principales pilares de toda sociedad, a partir de ella se les brindan a los estudiantes las herramientas necesarias que pueden llegar a utilizar a la hora de salir al campo laboral, por tal razón se hace indispensable que la educación constantemente se esté actualizando, es decir, se adapte a las distintas innovaciones que los seres humanos viven día a día. Uno de los grandes avances que ha mantenido en constante cambio a la sociedad en la última década ha sido la implementación de la tecnología.

Asimismo, desde principio del siglo XXI se han suscitado grandes avances tecnológico, tales como la incorporación de computadoras en todos los ámbitos de trabajo e incluso en el hogar, utilización de redes sociales (Facebook, el Twitter, entre otros), diferentes aplicaciones que facilitan la realización de actividades (Neobook, Jcllic, Edilim...), a través de ellas se pueden realizar en menor tiempo algún tipo de documento transcrito, compartir información, comunicarse con familiares, amigos, compañeros de trabajos, permitiendo un mayor desarrollo en la globalización, logrando consigo progresos tecnológicos y científicos. Estas transformaciones han venido penetrando en todos los ámbitos de la actividad humana en la economía, comercio, sociedad y en especial en la educación.

Indudablemente los avances tecnológicos han introducido un nuevo término, que hace referencia a las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC); Sánchez (2010) las denomina como el conjunto de herramientas que permiten la adquisición, producción, almacenamiento, comunicación, registro y presentación necesarias para la gestión, transformación de la información, a través de imágenes, datos, contenidos, que permiten adaptaciones de la manera de trabajar de todos los sectores profesionales, esencialmente en el proceso educativo, debido a que

constituye el apoyo fundamental para concebir cambios e innovaciones, en cada una de las áreas del saber.

Cabe destacar que los adolescentes poseen una variedad de habilidades que le permiten adaptarse fácilmente a los cambios que se suscitan día con día, la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) (2005) señala, que el modelo de la escuela tradicional del siglo XX que aún rige en la actualidad, no sólo no contribuye a desarrollar estas destrezas, sino que incluso frena su desarrollo. Es por ello que se hace necesario un nuevo modelo educativo, en pro de la utilización de estrategias más interactivas, a través del uso de las tecnologías, logrando brindar a los docentes diferentes alternativas de enseñanza.

Las nuevas tecnologías son un instrumento que pueden ser utilizadas apropiadamente como recurso de enseñanza, ayudando a la motivación, facilitando la comprensión de los contenidos, incorporando los temas de una manera más eficiente y satisfactoria, asimismo se logra estimular las múltiples habilidades de los jóvenes. Este tipo de herramienta le permite al docente abarcar todos los ámbitos del saber, y lograr consigo que el estudiante se involucre más en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

De acuerdo con Santos (2012), el Sistema Educativo debe responder, y al mismo tiempo anticiparse, a los acontecimientos, dotando al estudiante de las competencias tecnológicas y digitales necesarias. La pedagogía digital debe orientarse hacia la adquisición y el desarrollo de las habilidades del aprendizaje autónomo, de comunicación, de investigación, de análisis y de síntesis. Si bien la utilización de la tiza y el pizarrón son maravillosos, los nuevos recursos que existen en esta nueva era, son estupendos, son fáciles de usar, forman parte de cualquier contexto de la vida diaria. Es por ello que los docentes se deben adaptara los avances tecnológicos, y ponerlos en práctica, para lograr que el estudiante sea un individuo integral, capaz de cumplir con todas las contenciones en los diferentes ámbitos académicos.

Por su parte Medina (2012) señala, que hoy día es un hecho que el acceso a la tecnología y servicios digitales cada vez es más popular, y por eso se cataloga como

un fenómeno de masas. En la que obtener información de una manera rápida es cada vez más relevante. Para lograr un desarrollo efectivo de la sociedad, de la información y del conocimiento, la educación debe asumir el reto de capacitar a los estudiantes en el manejo de la tecnología como un recurso que sirve para la búsqueda, el procesamiento y la producción de la información, además de ser una herramienta de comunicación y socialización.

En este sentido, en el campo de la educación es trascendental la aparición, uso y acceso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC); esta realidad exige cambios y adaptaciones en la planificación de los contenidos, además de la necesidad de formación y actualización por parte del docente, que le permita unirse a la modernización tecnológica, no solo en el ámbito de dominio y manejo de la computadora y el acceso a la Web, sino también de la integración de estrategias educativas en la programación de clase, a través del uso eficiente de este recurso.

La integración de las TIC en el proceso de enseñanza en las instituciones educativas se debe realizar de forma progresiva, no solo por parte de los docentes sino también por la institución. Es necesario que los profesores adquieran competencias básicas en el uso de las TIC, además deben incorporar estrategias pedagógicas adaptadas a la nueva tecnología, así mismo conseguir de forma efectiva el proceso de integración en sus asignaturas, para lograr la conducción de conocimientos a través de la tecnología y generar una participación activa por parte del educando.

En Venezuela se han venido desarrollando proyectos y recursos en relación al uso de las TIC como alternativas de apoyo a la educación, logrando que la enseñanza sea de dos formas: individualizada y colectiva, teniendo en cuenta las diferencias entre los estudiantes, además que cada uno de ellos pueda seguir sus propios procesos de aprendizaje. El docente actuará como un facilitador y buscará orientar de forma óptima la información, consiguiendo así que el estudiante sea capaz de analizar e interpretar, además de ser crítico del conocimiento propio y el de sus compañeros.

Entre las organizaciones que se encargan de la implementación de las TIC en Venezuela se tiene, La Fundación Bolivariana de Informática y Telemática

FUNDABIT, es un organismo adscrito al Ministerio del Poder Popular para la Educación, constituido mediante el Decreto N° 1.193, el 6 de febrero de 2001, publicado en la Gaceta Oficial N° 37.137, el 9 de febrero de 2001. Esta se encarga de promover la formación integral de la persona a través de la incorporación de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), en el proceso educativo nacional, además de incorporar el uso educativo de las herramientas informáticas y multimedia sobre la base de los artículos 108 y 110 de la Constitución Bolivariana y Decreto Presidencial N°825.

Entre los principales proyectos que realiza esta organización se encuentra, los Centros Bolivarianos de Informática y Telemática (CBIT), son espacios educativos dotados de recursos basados en las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), orientados a la formación integral y permanente de estudiantes, docentes y la comunidad en general. Estos centros o también llamados aulas de computación constan de aproximadamente 20 computadoras, que comprenden de un sistema operativo llamado Software libre, brindando a los estudiantes y docentes el acceso necesario para la comunicación a través de la tecnología. Adicional a esto se le ofrece al estudiante computadoras portátiles “CANAIMAS” para facilitar el uso de la telecomunicación, y se pueda aplicar no solo en la institución sino también en casa.

Este tipo de proyecto permite que el docente sea capaz de diseñar un programa didáctico, a través de aplicaciones como el Blog, Wikis, redes sociales, bibliotecas virtuales, realizando intercambio de información, de documentos, entre otros. Se propicia el uso pedagógico de las TIC en estudiantes a través de estos Centros Tecnológicos que faciliten la formación del educando.

Entre las estrategias de enseñanzas que se pueden implementar dentro de estas aulas virtuales se tiene el Blog. Según Cordon, Arévalo, Gómez, López (2010) el termino blog, “bitácora en español” se trata de un sistema de gestión de contenidos que permiten publicar una serie de mensajes o post sobre los cuales los lectores pueden añadir comentarios. De esta forma se permite la interacción entre el docente y el estudiante, de igual manera se logra que este último pueda desarrollar su propio conocimiento.

El Blog puede ser un complemento de las clases presenciales que se dictan en el aula, permitiendo obtener información adicional y poder asignar actividades complementarias a desarrollar, utilizando los recursos que ofrecen el blog como soporte multimedia, comentarios, proposición de enlaces relacionados, entre otros, el estudiante puede trabajar desde casa, o fuera de la hora de clase en algún centro de telecomunicación CEBIT, facilitándole a los docentes la evaluación de los contenidos.

Asimismo, Medina (ob.cit) señala, que las características propias del blog hacen de esta herramienta un instrumento de gran valor para su uso educativo dentro de un modelo constructivista. El blog sirve de apoyo a la educación, establecen un canal de comunicación entre profesor y estudiante, promueven la interacción social, además permite una experiencia personal para estimular un aprendizaje propio, por último, es fácil de utilizar basándose en algunos conocimientos previos sobre tecnología digital.

La utilización del blog en educación, se fundamenta en una pedagogía constructivista debido a que se puede aprovechar las características propias de esta herramienta, entendida como un formato y como un proceso. Es de gran utilidad para fomentar una enseñanza más colaborativa y participativa, favoreciendo a un marco de educación abierto y dinámico. El blog puede ayudar a construir esa nueva metodología ofreciendo su estructura para experimentar sobre nuevos modelos educativos.

La flexibilidad del blog lo hace adaptables a cualquier materia, asignatura y nivel educativo, siendo de gran utilidad en asignaturas teóricas prácticas, como son Ciencias Naturales, Biología, Química, Física, Ciencias de la Tierra y Matemática, en donde la cantidad de horas académicas se hacen insuficientes para abordados todos los contenidos de la materia, debido a que dichas áreas presentan tópicos muy extensos que no pueden ser abarcados en su totalidad.

Cabe destacar que la nueva malla curricular propuesta por el Ministerio del Poder Popular para la Educación implementa un cambio estructural en el área de Ciencias Naturales Biología, Química, Física y Ciencias de la Tierra a partir del año escolar 2017-2018, en donde la cantidad de horas semanales de clases que consta

estas asignaturas, específicamente Ciencias Naturales de Primer Año de Educación Media General, han sido modificadas y son insuficientes, por lo que no se logra cumplir con todos los contenidos propuestos en el programa curricular, debido a la cantidad de información que presenta dicha asignatura, una parte de ellos son explicando superficialmente y otros son omitidos, cabe destacar que todos los contenidos de esta materia son de gran importancia.

Uno de los contenidos programáticos presentes en esta área es la nutrición indispensable para la salud integral, la cual requiere de enfatizarse a profundidad debido a los distintos hábitos y desórdenes alimenticios que presentan los jóvenes a esa edad. Es una de las etapas difíciles de la vida, supone la transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto.

La nutrición inadecuada en este periodo entraña dificultades en el desarrollo físico, psicológico, emocional e intelectual del adolescente. Los jóvenes de hoy día tienden a prescindir en ocasiones de comidas tradicionales, que se sustituyen con frecuencia por comidas rápidas, consumidas fuera del hogar que son poco nutricionales, siendo ricas en lípidos y carbohidratos.

Por otro lado, merece especial mención la preocupación que tienen los adolescentes en cuanto a su imagen corporal y que, en bastantes ocasiones, condiciona a llevar acabo dietas restrictivas para acercarse a un patrón ideal de belleza, influenciado por los modelos sociales del momento y que puede dar lugar a serios trastornos de la conducta alimentaria (anorexia y bulimia). Otro de los desórdenes que pueden llegar a sufrir los adolescentes es la obesidad, debido a la ingesta de alimentos a deshoras o ricas en grasas y azúcares, produciendo alteraciones en su metabolismo y pudiendo ocasionar enfermedades como la diabetes.

La adolescencia es una etapa donde se adquieren conocimientos, prácticas y costumbres correctas o erradas, siendo el estado nutricional el resultado principal de estos factores. Se debe hacer frente a la alimentación del adolescente sabiendo elegir los alimentos que garantizan una dieta suficiente y equilibrada, además de organizar y estructurar las comidas a lo largo del día. Es importante conocer aquellas situaciones que pueden afectar a los adolescentes y en las que se debe llevar a cabo alguna

modificación de la dieta (actividad física extra, conductas alimentarias inadecuadas, enfermedades agudas o crónicas, entre otros).

Es por ello que los hábitos de alimentación de los adolescentes necesitan ser reforzados en los Institutos Educativos mediante la aplicación de nuevas técnicas empleadas al campo de la educación nutricional. De este modo las estrategias educativas deben ser aplicadas por el docente del aula, en lo que respecta Ciencias Naturales, para mejorar las posibles fallas que se pueden presentar en la alimentación de los estudiantes.

En relación con lo expuesto, se observó que los estudiantes del C.B. “Domingo Hurtado” ubicado en la comunidad de los Luises Parroquia Unión Barquisimeto Estado Lara, no escapan de la realidad latente que conlleva los problemas de salud pública, sobre todo en lo que respecta a la falta de nutrición adecuada, que afecta principalmente a los niñas, niños y adolescentes, actualmente los jóvenes tienen grandes problemas con la ingesta inadecuada de alimentos, puesto que sus dietas son altas en grasas, azúcares y se encuentran a deshoras.

Así mismo, el C.B. “Domingo Hurtado” cuenta con un Centros Bolivarianos de Informática y Telemática (CEBIT), además a los estudiantes se le fueron asignadas las computadoras portátiles CANAIMAS, lo que facilitaría la aplicación de las TIC, así como también el abordaje de nuevas estrategias de enseñanzas (blog). Con la implementación de estas herramientas los docentes tendrán una estrategia que le permitiría a los estudiantes no sólo tener a su alcance el acceso a un mundo de información ilimitada de manera instantánea, sino que también se les ofrecerá la posibilidad de que ellos mismos controlen la dirección de su propio aprendizaje.

Desde esta perspectiva, es de considerar que los docentes que laboran en la mencionada institución pueden implementar nuevas estrategias de enseñanza, que le permitan al estudiante desarrollar hábitos alimenticios, para proporcionales un mejor estado físico, psicológico y emocional, puesto que el propósito de esta investigación está en abordar de manera positiva el problema de nutricional mediante la educación, a través de la implementación de un blog como recurso didáctica para la enseñanza de

la alimentación, de esta manera los docentes podrán utilizar esta herramienta para mejorar los hábitos alimenticios del estudiantado.

En consecuencia, se lograría cambiar el esquema tradicional del aula, donde el papel y el lápiz tienen el protagonismo principal, y establecer un nuevo estilo de educación en el que se encuentren presentes las mismas herramientas, pero añadiéndoles las aplicaciones de las tecnologías, que aportan una nueva manera de enseñar, haciendo énfasis en el programa de Ciencias Naturales, específicamente en el contenido Nutrición Indispensable para la Salud Integral.

En consideración con cada uno de los planteamientos señalados, se establecen la siguiente interrogante: ¿Requieren los docentes del área de Ciencias Naturales del C.B. “Domingo Hurtado” un blog de recurso didáctico para la enseñanza de la nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media?, ¿El diseño del blog les facilitará a los docentes del C.B. “Domingo Hurtado” el proceso de enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media? Y ¿Será válido el uso del blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado”?

### **Objetivos de Investigación**

1. Diagnosticar la necesidad de contar con un blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado”.
2. Diseñar un blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado”.
3. Validar el blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado”, en las dimensiones pedagógicas, estéticas, de utilidad y tecnológicas.

## **Justificación**

La sociedad ha avanzado satisfactoriamente sobre todo en el ámbito tecnológico en los últimos tiempos, en todos los contornos del acontecer diario se puede estar en contacto con la tecnología, logrando consigo que la humanidad cada día se involucre más en este mundo cibernético, la velocidad de este cambio ha desarrollado su propio ímpetu. No es de sorprender que en cualquier contexto se logre observar a las personas, sin distinción de edad, genero, condición social, manejando algún dispositivo tecnológico como lo son los teléfonos táctiles, computadoras, Tablet entre otros.

Es así que Berrios y Buxarrais (2005) señalan que la tendencia a usar las TIC se da en todas las edades y en cualquier ámbito. Sin embargo, considera que en la adolescencia es donde se aprecia un mayor incremento, debido a que las han incorporado de manera habitual en su vida, utilizándolas como herramientas de interacción, comunicación y conocimiento. Obteniendo consigo que los jóvenes logren utilizar este medio como una fuente de consulta de información, debido a su facilidad de descargar gran cantidad de material didáctico, expandiendo con ello la búsqueda del saber en la que al campo educativo se refiere.

Por su parte Olivar y Daza (2007) consideran que la irrupción de las TIC en la sociedad actual, está llevando a cabo importantes cambios en nuestra forma de vivir, de relacionarnos y de aprender. Las innovaciones parecen surgir a un ritmo que se incrementa en progresión, sin tener en cuenta los límites geográficos ni los sistemas políticos. Estas innovaciones tienden a transformar los sistemas de cultura tradicionales, produciéndose con frecuencia consecuencias sociales inesperadas; cambiando con ello las exigencias del campo laboral, haciendo necesario que ámbitos como la educación se adapte a estas novedades.

Cabe destacar que la UNESCO (2016) sostiene que las TIC pueden contribuir al acceso universal de la educación, igualdad en la instrucción, ejercicio de enseñanza, aprendizaje de calidad y el desarrollo profesional de los docentes. La facilidad de crear, procesar, difundir información ha roto todas las barreras que limita

la adquisición del conocimiento, contribuyendo al desarrollo de habilidades y destrezas comunicativas entre docentes y estudiantes, así como a la gestión dirección y administración más eficientes del sistema educativo.

En la actualidad la tecnología debe ser una parte fundamental en el proceso de enseñanza, para lograr fortalecer los conocimientos básicos y elementales de la información, en donde se deba adaptar a las capacidades de las exigencias requeridas, el manejo de la información mediante estos medios permite obtener el conocimiento necesario para desarrollarse en cualquier proceso, brindando comodidad, flexibilidad. Provee de conocimientos científicos y de técnicas que hacen posible el proceso automático de la información por medio de computadoras, combinando los aspectos teóricos y prácticos, en actividades más didácticas.

Por ello la importancia de las TIC en Venezuela debe concebirse como un proceso de gran relevancia. Siendo estas un gran apoyo en el profesor de hoy en día, para realizar trabajos en el salón de clases y fuera de él, debido a que la investigación de nuevas tecnologías de información permite que el estudiante se involucre en el proceso educativo, además facilitan el ambiente de aprendizaje, permitiendo que estos se adapten fácilmente a nuevas estrategias, con aras de que los estudiantes desarrollen la capacidad lógica, favoreciendo así el proceso del aprendizaje significativo.

No es de sorprender que en el mundo de las tecnologías se logren conseguir una gran variedad de herramientas, que permiten facilitar el intercambio de información y conocimiento, a través de una variedad de recursos, entre los cuales se puede destacar los blog, este sitio web le brindaría a los docentes una nueva estrategia que le permitiría desarrollar en sus educandos un método de aprendizaje, y podría ser empleado a lo largo de la vida de los mismos una vez que hayan culminado su formación académica.

El blog es fácil de trabajar, no requiere de muchos conocimientos informáticos o de programación para poder publicar contenidos digitales y hay multitud de editores en internet que hacen posible que sea accesible a cualquier persona, facilitando así la superación de la brecha digital en la adopción de nuevas tecnologías para el

aprendizaje. Además, que su dinamismo, su flexibilidad, sus características y funcionamiento ayudan a desarrollar una serie de competencias necesarias para el aprendizaje.

Ante lo expuesto, a través de la presente investigación se busca orientar al docente, para que incorpore las TIC en las actividades de aula implementado recursos como el blog, además de lograr profundizar los contenidos programáticos de Ciencias Naturales, para obtener un mayor aprendizaje significativo entre los estudiantes. Así mismo ampliar el contenido de nutrición indispensable para salud integral que es parte importante en el desarrollo y crecimiento del adolescente.

Para finalizar hay que señalar que es de vital importancia tratar de involucrar a los docentes que pertenecen a el C.B. “Domingo Hurtado” en la era de la tecnología, modernizando los métodos de enseñanza y dejando a un lado la vieja escuela del pizarrón y la tiza, puesto que el desarrollo de esta investigación se justifica, en virtud, de que la misma representa un aporte significativo en el proceso de enseñanza aprendizaje, pues, permitirá descubrir la necesidad de implementar estrategias de índole tecnológicas, por parte del personal docentes, que serán la población objeto de estudio.

Es por ello que este trabajo se encuentra enmarcado bajo la Línea de Investigación Pedagogía y Didáctica de las Ciencias Naturales, logrando aportes en el fortalecimiento de la misma, debido que persigue contribuir con la educación, con miras a generar alternativas viables y estrategias educativas, en los diferentes contextos y niveles educativos, para así propiciar ambientes de aprendizaje significativos y generar nuevos conocimientos.

## **CAPITULO II**

### **MARCO REFERENCIAL**

#### **Estudios Previos**

Los diferentes cambios que ha vivido la sociedad en la última década en el área de tecnología han logrado un gran auge en todas las diversas áreas del quehacer humano incluyendo el campo educativo. En este sentido es trascendental que se empleen las tecnologías para la enseñanza de las áreas del conocimiento, con base en esto, se hizo una búsqueda de información acerca de los aportes de investigaciones relacionadas con la temática las cuales encaminaron el presente trabajo. Cabe destacar que Rojas (2010) define los estudios previos como las tesis de grado o investigaciones realizadas anteriormente y que guardan alguna relación con el problema planteado. Para fines de esta investigación se encontraron los siguientes estudios.

González (2012), realizó una investigación sobre el diseño de un blog como estrategia didáctica para la enseñanza de la contabilidad básica en el área educación para el trabajo y desarrollo endógeno, en el liceo bolivariana “El Negro Miguel” ubicado en el Municipio Simón Planas parroquia Buria del Estado Lara. El estudio se enmarcó en un proyecto especial, apoyado en una investigación de campo, el diseño de la investigación se realizó en tres partes diagnosticar, diseñar la propuesta, y validar la propuesta. La población objeto de estudio la conformaron 6 docentes de dicha institución.

Se concluyó que es necesario diseñar un blog como estrategia didáctica para la enseñanza de la contabilidad, además se logró una buena interacción entre los estudiantes y la tecnología, asimismo el blog brinda un espacio agradable a los jóvenes, en donde estos logran comprender con mayor facilidad los contenidos de contabilidad, se recomendó el uso continuo de esta estrategia.

En relación a la investigación citada se puede decir, que el blog es un recurso favorecedor en la internación docente estudiante, además permite desarrollar las competencias de aprendizaje, para el abordaje de distintos contenidos en las diferentes áreas de educación básica. Considerando lo expuesto, la tesis de González permite enfocar este trabajo para la elaboración del blog como una estrategia didáctica, beneficiando el proceso de enseñanza-aprendizaje.

De igual manera Rosario (2013), presentó un trabajo que se encuentra titulado como las TIC para el proceso enseñanza-aprendizaje en los laboratorios de Física en el nivel universitario Del Estado Trujillo, Venezuela. La misma se encuentra enmarcada en una investigación de tipo descriptiva bajo un diseño de campo, el investigador logró identificar y evaluar el uso de las Tecnologías en Información y Comunicación (TIC) en los laboratorios de Física de las universidades, públicas y privadas, en el Estado Trujillo Venezuela, tomando como centro piloto del estudio la Universidad de Los Andes, Núcleo Rafael Rangel en la carrera de Educación Física y Matemática.

En lo concerniente a la utilización de las plataformas tecnológicas, ambientes virtuales y el material didáctico interactivo como herramienta auxiliar en el proceso de enseñanza-aprendizaje dispuesto para los estudiantes y profesores, tales como software, blog, páginas web, foros, correos electrónicos, entre otros. Se aplicó un instrumento tipo encuesta con preguntas abiertas y cerradas con una escala de estimación numérica, cuestionarios con respuestas de elección múltiples a los estudiantes y docentes en los laboratorios de Física. Obteniendo como resultado que el uso de las TIC dentro del proceso enseñanza-aprendizaje en los Laboratorios de Física ha sido favorable pues ha impactado en el mejoramiento del rendimiento estudiantil.

El uso de la tecnología le facilita al docente la transmisión de información, así mismo se logra explicar con mayor facilidad los contenidos programáticos, mejorando con ello el rendimiento escolar de los educandos, además permite hacer énfasis en las diferentes temáticas de las asignaturas del nivel a cursar, logrando fusionar las tecnologías y los tópicos de estudio. Es así como los aportes de Rosario

permiten que la presente investigación vaya dirigida a los docentes para que pueda integrar efectivamente las TIC en el proceso de enseñanza.

Por otro lado, Supe (2013) elaboró un proyecto de investigación titulado La Alimentación y su Influencia en el Rendimiento Escolar de los Estudiantes del Séptimo grado de Educación General Básica Media de la Unidad Educativa “Casahuala” de la parroquia Quisapincha del Cantón Ambato, provincia de Tungurahua Ecuador. El cual estuvo enmarcado en un proyecto de campo de carácter descriptivo, se observó la poca o nada preocupación por parte de los docentes, padres y familiares acerca de la alimentación y la influencia en el rendimiento escolar, es importante que todos estén prestos a combatir el problema que atraviesa los estudiantes, y sobre todo tomar conciencia de los daños que ocasiona; y terminar de una vez con este mal que aqueja en la Institución Educativa que daña el normal desarrollo intelectual de los estudiantes.

Una buena alimentación conlleva a un buen rendimiento escolar, es por ello que se hace necesario que el docente refuerce entre los estudiantes los buenos hábitos alimenticios para el desarrollo de un buen estado físico, psicológicos y cognitivo. Se puede establecer a través de la incorporación de nuevos recursos de evaluación, utilizando medios didácticos tecnológicos, entre ellos el blog. Por lo antes expuesto, los estudios de Supe favorecen la presente investigación, puesto que este trabajo se centra en la aplicación de estrategias didácticas, para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral.

Por su parte Acevedo (2014), propuso el uso de la herramienta tecnológica “blog” y su relación con la producción de textos en los estudiantes del séptimo grado. La investigación tuvo como objetivo establecer la relación que se da entre la herramienta tecnológica “blog” y la producción de textos en los estudiantes del séptimo grado de la institución educativa Comuna 1-Municipio de Medellín, Colombia.

La tesis responde a la metodología de investigación de tipo básica, con diseño descriptivo-correlacional de corte mixto, que parte de aplicación de los instrumentos de recolección de datos y del análisis bibliográfico, proceso que permite confirmar y

suscitar discusión sobre la relación existente entre la herramienta tecnológica “blog” y la producción de textos en los estudiantes. Se concluyó que el blog propicia un aumento significativo de las destrezas en la producción textual de los estudiantes, por tanto, esta capacidad posibilita que la escritura sea un medio de comunicación individual, social y cultural.

Para fines de esta investigación, lo que plantea Acevedo, orienta a este trabajo para la elaboración de un blog como un recurso didáctico, que podría ofrecerle a los docentes abordar a profundidad temas como la nutrición, cuáles son las consecuencia de los malos hábitos de alimentación, y cuales seria los beneficios de mantener una dieta balanceada, además de permitir que los docentes se acerque más a los avances tecnológicos incorporándolo en sus planes de evaluación, e interactuando con mayor facilidad con los educandos.

### **Bases Teóricas**

Por su parte Rojas (ob. cit) señala, que las bases teóricas comprenden un conjunto de conceptos y proposiciones que constituyen un punto de vista o enfoque determinado, dirigido a explicar el fenómeno o problema planteado. En base a lo expuesto a continuación se presenta una serie de definiciones que soportan el trabajo de investigación sobre un blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado” a través de un conjunto de conocimiento que le dan forma y se vinculan con el tema de estudio. En ese sentido, las siguientes teorías se consideran adecuadas para fundamentar y sustentar la línea de investigación.

#### ***Recurso Didáctico***

Los Recursos Didácticos son definidos por Grisolia (2015), como todos aquellos medios empleados por el docente para apoyar, complementar, acompañar o evaluar el proceso educativo que dirige u orienta. Los Recursos Didácticos abarcan

una amplísima variedad de técnicas, estrategias, instrumentos, materiales, entre otros, que van desde la pizarra y el marcador hasta los videos y el uso de Internet.

Tomando en cuenta lo expuesto se puede decir, que un recurso didáctico son todas aquellas herramientas que emplea el docente para cumplir con sus funciones educativas, ayudándolo a aportar información. A través de ellos el docente puede lograr que el estudiante sea más creativo y se sienta motivado a la hora de evaluar o estudiar los contenidos. Se brinda la posibilidad de impartir información y abarcar todas las áreas del saber.

### ***Tecnología de la Información y Comunicación (TIC)***

Según Ciro (2009), son un conjunto de redes, aplicaciones, programas, servicios y dispositivos que tienen como propósito mejorar la calidad de vida de las personas en un ambiente determinado, integrados a un sistema de información interconectado, con el fin de facilitar el trabajo y favorecer la comunicación e interacción de los individuos.

Así mismo se consideran un conjunto de tecnologías desarrolladas para gestionar información y enviarla de un lugar a otro. Abarcan un abanico de soluciones muy amplio. Incluyen las tecnologías para almacenar información y recuperarla después, enviar y recibir información de un sitio a otro, o procesar información para poder calcular resultados y elaborar informes.

En resumen, las TIC son herramientas de gran utilidad que posibilitan el acceso, manejo, procesamiento y difusión de la información en una sociedad que cada día está más interconectada y que exige de sus miembros nuevas actitudes y aptitudes frente al conocimiento.

### ***Ventajas de las TIC***

Las TIC son una de las herramientas más empleadas en la actualidad en todos los ámbitos de la sociedad, ofreciendo una diversidad de recursos y herramientas que

permiten facilitar la interacción entre los individuos y la búsqueda de material informativo, es por ello que Ciro (ob. cit) considera las siguientes ventajas:

- a) Permitir un aprendizaje interactivo a través de estrategias como la educación a distancia.
- b) Fácil acceso a todo tipo de información.
- c) Instrumentos para el procesamiento de diversos tipos de datos.
- d) Canales de comunicación tanto sincrónica como asincrónica.
- e) Almacenamiento de grandes cantidades de información.
- f) Automatización de tareas.
- g) Interactividad.

Las TIC son el nuevo medio de comunicación entre individuos a distancias, permite la interacción y el intercambio de información, para fines de esta investigación estas son de gran utilidad para el avance y fortalecimiento de la educación. Permitiendo facilitar el ambiente de aprendizaje, logrando consigo que el docente tenga nuevas formas de impartir el conocimiento y realizar las evaluaciones.

### ***Blog***

El blog o bitácora es una aplicación Web, que permite editar, crear y publicar de manera sencilla artículos de forma cronológica. Según Bohórquez (2008), es una página Web muy básica y sencilla donde el usuario puede colgar comentarios, artículos, fotografías, enlaces e incluso videos. Es de fácil manejo, gratuito, y normalmente es empleado por el autor para colgar las impresiones sobre sus experiencias o información sobre un tema que luego pueden ser comentadas por otros visitantes.

Por ser un medio de comunicación de uso periódico, este es muy útil para la divulgación de la información, para proporcionar noticias interesantes o curiosidades sobre un asunto determinado, se trata de un sistema de gestión de contenidos que permite que los lectores puedan añadir comentarios. Lo que se logra consigo al aplicarlo en el campo educativo es potenciar el trabajo colaborativo en el aula,

permitiendo toda una variedad de experiencias compartidas, el estudiante puede reflexionar y contrastar las ideas propias y ajenas, permitiendo una mayor interacción entre el estudiante y el docente.

### ***Ventajas del Blog***

Uno de los aspectos más resaltantes del blog es su gran facilidad de uso, incluyendo la interactividad que presenta permitiéndole a las personas que visitan el blog comenten sobre las noticias u opiniones dadas. En base a lo planteado Sánchez (2012) describe las siguientes ventajas del blog:

1. Es accesible desde cualquier lugar, solo basta con tener internet.
2. Los contenidos se pueden clasificar en categorías, facilitando la navegación de los usuarios que acceden.
3. Permite comunicarse con otros blog o redes sociales que tenga la misma temática a través de enlaces.
4. Puede moderar los contenidos, evitando la intromisión de contenidos inapropiados, como es el caso de propagandas.
5. Proporciona una retroalimentación, debido a que cada noticia genera comentarios, la aportación de distintos puntos de vista hacen que el usuario se replantee su postura.
6. En cuanto al campo educativo, los usuarios se convierten en los protagonistas de su propio aprendizaje.
7. Sirve como medio de interacción entre el docente-estudiante y estudiante-estudiante.

El blog es un recurso didáctico que no solo facilitan la labor docente, también favorece el aprendizaje significativo, este representa uno de los medios más fáciles de emplear, no se requiere de un gran conocimiento en el manejo de las tecnologías para su manipulación, igualmente puede ser utilizado como una herramienta para impartir información o como un instrumento de evaluación, el docente puede elegir la forma apropiada que se adapte mejor a su plan de evaluación. Además, su interactividad

permite que el docente, no solo lo pueda emplear en el aula de clase sino también fuera de ella, brindando consigo una mejor estrategia de comunicación con los estudiantes.

### ***Blog en el Campo Educativo (Edublogs)***

El blog educativo es también conocido como edublogs, estos tienen como principal objetivo apoyar en el proceso de enseñanza aprendizaje en un contexto educativo. Para López (2009) el Blog ofrecen muchas posibilidades de uso en procesos educativos. Por ejemplo, para estimular a los alumnos en: escribir, intercambiar ideas, trabajar en equipo, diseñar, visualizar de manera instantánea de lo que producen, entre otros. Además, permite que los docentes puedan utilizar esta herramienta para acercarse a los estudiantes de nuevas maneras, sin tener que limitar su interacción exclusivamente al aula.

A través del blog los profesores logran publicar los materiales de manera inmediata, permitiendo que los estudiantes accedan a la información o a recursos necesarios para realizar proyectos y actividades de aula optimizando el tiempo, así como también la posibilidad de mejorar los contenidos académicos, enriqueciéndolos con elementos multimedia como: videos, sonidos, imágenes, animaciones, entre otros.

La utilización del blog en el campo educativo, es muy satisfactorio debido a la facilidad que resulta crearlo y manejarlo, además ofrece plantillas muy llamativas para atraer la atención del estudiante, estas plantillas suelen ser prediseñadas, es decir, no hay que concentrarse en la implementación técnica sino en los contenidos y materiales a publicar. Esto permite que el docente, sin importar el área académica, pueda crear recursos y contenidos de temas educativos sin necesidad de instalar aplicaciones o de tener conocimientos de programación.

Los Edublog fueron diseñados con la finalidad de que el docente fuese el encargado de desarrollar y profundizar toda la información necesaria sobre un tema en particular, a través de este medio él puede crear sus propias estrategias, es libre de

elegir que contenidos son los más apropiados. El blog también permite que los estudiantes sean capaces de interpretar y analizar su propio conocimiento.

### *Diseño Instruccional*

El desarrollo de actividades virtuales supone un riguroso proceso, con la finalidad de diseñar los materiales y estrategias didácticas. En este sentido el diseño instruccional establece las fases y criterios necesarios para la elaboración del mismo. Al respecto Yukavetsky (2008), lo define como un proceso sistemático, planificado y estructurado donde se produce una variedad de materiales educativos adecuados a las necesidades de los educandos, asegurándose así la calidad del aprendizaje.

Por su parte Alvarado (2009) señala que es el proceso que funciona de manera continua y sistemática que genera la prevención de especificaciones por medio del uso de teorías instruccionales y teorías de aprendizaje para asegurar que se alcanzarán los objetivos planteados.

En este tipo de procesos se realiza un completo análisis de las necesidades educativas y, seguidamente, se implementarán los distintos mecanismos que permitan alcanzar los objetivos, es decir, incorporan los elementos fundamentales del proceso de enseñanza/aprendizaje que incluye el análisis de los participantes, el diseño e implantación de estrategias y la evaluación.

En este sentido se pueden señalar que el Diseño Instruccional se formula a través una serie de Modelos que sirven de guía para sistematizar el desarrollo del proceso de enseñanza/aprendizaje. Para fines de esta investigación se trabajará con el modelo de ADDIE, que Según Muñoz y González (2009) lo definen como un proceso interactivo que puede seguirse de manera secuencial, sirviendo como marco de trabajo general para el desarrollo de diferentes proyectos tanto presenciales como virtuales.

En el mismo orden de ideas, Priego (2005) señala que el modelo ADDIE proporciona los pasos para la realización de un programa multimedia, facilitando el aprendizaje autónomo de los estudiantes, además permite ser evaluado y la calidad

del producto es comprobado, es decir, es un esquema teórico que sirve para contemplar con detenimiento las etapas de algún tipo de actividad de formación o diseño de material. ADDIE es un acrónimo de los pasos claves que conforman este método: Análisis, Diseño, Desarrollo, Implementación y Evaluación. Los resultados de la evaluación pueden conducir al regreso de las fases previas, desde la perspectiva de cada caso.

Cada uno de los pasos que indica este método se estructura en fases, es por ello que Muñoz y González (ob. cit) las describen de la siguiente manera:

1. Fase de Análisis: Es la base para el resto de las fases del diseño. Durante esta fase se debe definir el problema, identificar el origen del problema y determinar las posibles soluciones

2. Fase de Diseño: Implica la utilización de los resultados de la fase de Análisis a fin de planificar una estrategia para el desarrollo de la instrucción.

3. Fase de Desarrollo: El propósito de esta fase es elaborar las instrucciones, y los materiales didácticos, planes de lecciones y cualquier material de apoyo, además de la programación multimedia.

4. Fase de Implementación: Se refiere a la puesta en práctica del programa instruccional de forma eficiente y efectiva. Esta fase debe promover la comprensión del material por parte de los estudiantes.

5. Fase de Evaluación: En esta última fase se evalúa la efectividad y eficiencia de la instrucción.

### *Adolescencia*

Al igual que la infancia, la pubertad, la adultez y la vejez, la adolescencia es una etapa de la vida. Para Herrera (2013) esta sucede aproximadamente entre los 13 y los 18 años; y es aquí cuando se logra alcanzar algo de independencia y por lo tanto responsabilidades. A esta edad ya se tienen un criterio propio, además de creencias y es el momento en el que se puede plantear un proyecto de vida. También consolidan

logros importantes a nivel psicológico, una conducta sexual más estable y su propia identidad.

En esta etapa los adolescentes alcanzan la completa madurez física, son conscientes de lo bueno y lo malo, es el período idóneo para crear y fortalecer costumbres, desarrollar en ellos hábitos que le permitan desenvolverse en las demás etapas de la vida.

### *Nutrición*

Para López (2005), la nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento del organismo, haciendo referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo.

Por su parte la Organización Mundial de Salud (OMS) (2015) describe a la nutrición como la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Y una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Por consiguiente, se hace necesario establecer hábitos alimenticios para generar un buen desarrollo físico y psicológico, en pro del funcionamiento correcto del organismo. Priorizar una nutrición, va a depender de la edad del individuo, y la conciencia que este tenga sobre su cuerpo.

## *Estado Nutricional de los Adolescentes*

La nutrición constituye uno de los factores extrínsecos más relevantes en el proceso de crecimiento y desarrollo del individuo, durante la infancia y la adolescencia. Es por ello que Zambrano (2013) menciona que los hábitos alimentarios y los estilos de vida se adquieren en los primeros años de vida y perdura a lo largo de esta, influyendo de forma notable en las prácticas alimentarias que se siguen en la edad adulta.

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida. Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una buena alimentación. Las personas cuya alimentación es deficiente y no consumen las cantidades adecuadas de alimentos ricos en energía y nutrientes, enferman con frecuencia y tienen carencias nutritivas.

Los adolescentes pueden sufrir desnutrición por un consumo insuficiente de alimentos, presentando un déficit de energía y de varios nutrientes, lo que significa que no pueden estudiar o jugar normalmente; su sistema inmune se debilita, por lo que enferman con frecuencia y/o de gravedad; perdiendo peso y su crecimiento puede llegar a detenerse. Si consume muy pocos alimentos pueden desarrollar una desnutrición grave.

Si la alimentación es desequilibrada, proporciona muy poca cantidad de un nutriente en particular. Por ejemplo: si hay falta de hierro, puede retrasarse el desarrollo mental y físico del adolescente, vuelven menos activas, tienen menor inmunidad frente a las infecciones y pueden desarrollar anemia. Si hay falta de vitamina A, tienen mayor probabilidad de desarrollar enfermedades debido a que se produce un daño en su sistema inmune. En los estados graves de deficiencia de vitamina A, se producen alteraciones en los ojos que van de la ceguera nocturna, a la xeroftalmia (ojos secos), y hasta el daño de la córnea y la ceguera.

La malnutrición (debido a la falta o al exceso de energía y/o nutrientes provenientes de los alimentos) es uno de los mayores problemas de salud en el mundo, especialmente en los países en desarrollo. Puesto que una mala alimentación puede generar graves consecuencias futuras, especialmente cuando se da en la adolescencia y niñez, porque es justamente en estas etapas en las cuales los seres humanos se desarrollan, crecen y por ende requieren de una buena alimentación para poder cumplir con el proceso de aprendizaje, es por ello que se requiere de un gran valor nutricional.

### ***La Educación en Nutrición***

La educación en nutrición es entendida, como la combinación de experiencias de aprendizaje diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otras conductas relacionadas con la nutrición que conduzcan a la salud y el bienestar, ha sido reconocida como uno de los elementos esenciales para contribuir a la prevención y control de los problemas relacionados con la alimentación en el mundo.

La OMS (1998) considera, que la educación en nutrición en la escuela representa una manera eficiente de alcanzar a un amplio sector de la población, que incluye no sólo a los niños y jóvenes, sino también a sus maestros, sus familias y la comunidad de la que forman parte. El propósito de la educación en nutrición en la escuela, es lograr que los jóvenes adquieran una capacidad crítica para elegir una alimentación saludable en un mundo que cambia rápidamente, y en el cual se observa una continua diversificación de los alimentos procesados y una pérdida de los estilos de alimentación familiar.

Se estima que los enfoques basados en los alimentos, que reflejan los cambios del contexto sociocultural en el cual viven los escolares, tienen mejores posibilidades de ayudar a éstos y a otros adolescentes y adultos. Al desarrollar en los escolares hábitos de alimentación saludables, se contribuye a su desarrollo físico, mental y social. Es por ello que se vuelve necesario que los jóvenes tengan una buena

educación en cuanto a alimentación se refiere, para desarrollando en ellos una relación positiva con los alimentos y lograr prevenir los potenciales problemas de salud como lo son: diabetes, desnutrición, bulimia, obesidad entre otros.

La educación nutricional es parte integral de un individuo, debe aplicarse en todas las etapas de la vida, aunque tiene especial importancia en la edad escolar y la adolescencia, pues es aquí en donde se forman los hábitos saludables y se logran adaptar fácilmente a un estilo de vida saludable con una diversidad en su dieta y una buena nutrición.

### ***Alimentación***

La Alimentación puede definirse, según el profesor Covián (citado en Pinto 2006), como el proceso mediante el cual se toma del mundo exterior una serie de sustancias, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición. El alimento es, por tanto, todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo.

En el mismo orden se puede decir que es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo. Depende de las necesidades individuales, disponibilidad de alimentos, cultura, religión, situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad, moda, etc. Los alimentos aportan sustancias que denominamos nutrientes, que necesitamos para el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

### ***Trompo Alimenticio***

En Venezuela los alimentos se encuentran clasificados en grupos básicos en el trompo alimenticio de acuerdo a las recomendaciones nutricionales para la población. Este es el equivalente a la Pirámide alimentaria en la mayor parte del resto del

mundo. Siendo una nueva manera de clasificar los alimentos, tratando de emplear esta herramienta de forma divertida.

Según el Instituto Nacional de Nutrición (INN) (2015) el trompo abandona el viejo patrón de referencia, el "trébol de los grupos básicos de alimentos", creada también por el instituto y que se mantuvo vigente hasta 1993. La manera en que se encuentra distribuido el trompo, tiene como finalidad orientar a la población en la selección adecuada y a una ingesta balanceada de alimentos que conforman su dieta. El mismo se encuentra dividido en cinco franjas, la cual está conformada de la siguiente manera:

1. Franja Amarilla: Es la de mayor tamaño y comprende los granos (caraotas, lentejas, arvejas); los cereales (maíz, arroz), los tubérculos (papa, ñame, yuca, ocumo) y los plátanos.

2. Franja Verde: comprende las hortalizas ricas en magnesio, potasio y sodio (berenjena, auyama, zanahoria, remolacha, calabacín) y las frutas (lechosa, naranja, fresa, uva, patilla, piña, melón, banano).

3. Franja Azul: Aquí se incluyen todos los derivados de la leche de vaca; las carnes (pollo, pescado) y los huevos; todos los alimentos necesarios para la formación de tejidos. Es aconsejable incorporar una o dos raciones de proteínas por comidas.

4. Franja Gris: Comprende por alimentos como el azúcar, la miel y el papelón o panela.

5. Franja anaranjada: lo comprenden las grasas y aceites vegetales. Al igual que la franja gris ocupa poco espacio y esta de último de las posiciones, debido a que los aceites y las grasas deben ser consumidos en pequeñas cantidades.

6. El cordel o guaral del trompo: Se encuentran dos elementos que no estaban incluidos, uno es el agua y otro es la actividad física.

### **Bases Pedagógicas que Sustentan esta Investigación**

Las teorías pedagógicas emergen con el propósito de brindarle al docente nuevas estrategias de enseñanzas adecuadas al sistema educativo. Además, permite

generar una gama de alternativas para que el estudiante alcance conocimientos y habilidades en forma eficiente. La presente investigación se fundamentó en la teoría pedagógica del constructivismo, la cual sostiene que el conocimiento no se descubre, se construye, es decir, el estudiante elabora su conocimiento a partir de su propia forma de ser, pensar e interpretar la información. Desde este punto de vista, el estudiante es un ser responsable que participa activamente en su proceso de aprendizaje.

La teoría constructivista permite orientar el proceso de enseñanza/aprendizaje desde una perspectiva experiencial, en donde el docente deja de ser completamente el mediador, y el estudiante pasa hacer partícipe de su propio conocimiento. El Constructivismo ha recibido aportes de importantes autores, entre los cuales se encuentran Jean Piaget, Vygotsky, Ausubel y Bruner.

Entre los aportes que proporciona Piaget a esta teoría se encuentra, el concebir el aprendizaje como un proceso interno de construcción, en donde el individuo participa activamente adquiriendo estructuras cada vez más complejas, es decir, el conocimiento es producto de las interrelaciones entre el sujeto y el medio que se construye gracias a las actividades físicas e intelectual de la persona que aprende. Al mantener activo el aprendizaje se va adquiriendo experiencias que se almacenan en el cerebro, para Piaget todas esas experiencias se organizan de forma estructuradas y se conectan con otras ya existente, de este modo la estructura mental está en constante construcción.

Otro gran aporte a esta teoría la realiza Bruner el cual indica que el aprendizaje es un proceso activo donde los estudiantes construyen nuevas ideas o conceptos basándose en su conocimiento actual o pasado. Este Psicólogo propone que el docente debe enseñar con actividades que lleven al educando descubrir un nuevo aprendizaje, es decir, permitirle al estudiante que organice la información a través de su propia percepción.

Por su parte Soler (2006), indica que el constructivismo retoma las premisas epistemológicas del paradigma interpretativo y las aplica al aprendizaje, considerado una actividad cognoscitiva del aprendiz, quien organiza y da sentido a la experiencia

individual. Los estudiantes son los protagonistas en su proceso de aprendizaje, al construir su propio conocimiento a partir de sus experiencias.

Motivado por las nuevas tecnologías que han surgido en la última década el constructivismo ofrece una nueva forma de cómo se concibe el conocimiento. Con la llegada de estas tecnologías y el uso de blog, el internet, redes sociales entre otros, los estudiantes no solo tienen a su alcance el acceso a toda la información ilimitada del mundo de forma inmediata, sino que se les ofrece la oportunidad que ellos mismos controlen la dirección de su propio aprendizaje. Logrando que el docente más que un facilitador se convierta en un mediador del conocimiento, permitiendo a este un profundizar sus tópicos, abarcando contenidos de una manera interactiva, en pro del desarrollo integral del estudiante.

### **Bases Legales**

Las referencias legales en toda investigación amparan dentro del Marco Jurídico el motivo que conlleva a realizar dicho trabajo. A continuación, se hace referencia a diferentes instrumentos legales como: Ley Orgánica para la Protección de Niños, Niñas y Adolescentes, La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, La Ley Orgánica para la Educación; en este sentido:

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), en su artículo N°108, expresa que los medios de comunicación deben ser parte de la formación ciudadana, incorporando la tecnología al campo educativo y brindándoles a todos, el alcance a la información, señalando:

Los medios de comunicación social, públicos y privados, deben contribuir a la formación ciudadana. El Estado garantizará servicios públicos de radio, televisión y redes de bibliotecas y de informática, con el fin de permitir el acceso universal a la información. Los centros educativos deben incorporar el conocimiento y aplicación de las nuevas tecnologías, de sus innovaciones, según los requisitos que establezca la ley. (p. 23)

En el mismo orden de ideas, La Ley Orgánica de Educación LOE (2009), en su artículo N° 9 establece que los medios de comunicación son instrumentos esenciales

para el desarrollo educativo, además de promover el pensamiento crítico, sosteniendo que:

Los medios de comunicación social, como servicios públicos son instrumentos esenciales para el desarrollo del proceso educativo y como tales, deben cumplir funciones informativas, formativas y recreativas que contribuyan con el desarrollo de valores y principios establecidos en la Constitución de la República y la presente Ley, con conocimientos, desarrollo del pensamiento crítico y actitudes para fortalecer la convivencia ciudadana, la territorialidad y la nacionalidad (p. 9).

Por su parte la Ley Orgánica de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes LOPNA (2007) sostiene en su artículo N° 73 que el Estado debe fomentar la creación, producción y difusión de materiales de información libros, publicaciones, obras artísticas y producciones audiovisuales, radiofónicas y multimedia en pro del beneficio del niño niña y adolescente.

Las diferentes leyes y artículos expuestos anteriormente sustentan la presente investigación porque en ellas se plantea el derecho que tienen los individuos al uso de la tecnología, proponiendo la integración eficiente, impulsando la investigación y capacitación de los sujetos. Todo lo anterior demuestra la importancia de diseñar un blog como recurso didáctico para fomentar la labor docente en pro del bienestar estudiantil.

## **CAPITULO III**

### **METODOLÓGICA**

#### **Naturaleza del Estudio**

La presente investigación está enmarcada en el paradigma positivista, al respecto Meza (2010) lo describe, como el cimiento sobre el cual se asume la existencia de un método específico para conocer una realidad, y propone el uso de dicho método como garantía de verdad y legitimidad, es decir, que el sujeto cognoscente tiene una posibilidad absoluta de saber la realidad mediante un método específico. En otras palabras, el paradigma positivista es un esquema teórico o una vía de percepción y comprensión del mundo.

Así mismo, la investigación se plantea con un enfoque cuantitativo según Hernández, Fernández y Baptista (2010) “pretende intencionalmente acotar la información medir con precisión las variables del estudio, es decir, tener un foco” (p.10), además utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento.

Por otro lado, el presente trabajo se ubica en la modalidad de Proyecto Especial, basado en una Investigación de Campo de Carácter descriptivo. Según el manual para la elaboración de trabajo de grado, de Especialización de Maestría y Tesis Doctorales de la UPEL (2014), los proyectos especiales consisten en “trabajos que lleven a creaciones tangibles, susceptibles de ser utilizadas como soluciones a problemas demostrados, o que respondan a necesidades e intereses de tipo cultural” (p.22). En tal sentido se diseñó un blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado”.

Es una investigación de campo, que según el manual para la elaboración de trabajo de grado, de Especialización de Maestría y Tesis Doctorales de la UPEL (ob.cit), la investigación de campo se refiere “... al análisis sistemático de problemas de la realidad con un propósito bien sea describirlo, interpretarlo, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar su causa y efecto o predecir su ocurrencia...” (p. 18) por consiguiente los datos de esta investigación fueron tomados de la realidad.

En relación al estudio de carácter descriptivo Hernández et al. expresan que “...sirve para analizar como es y cómo se manifiesta un fenómeno y su componente...” (p.80) y sobre este particular, esta investigación permite el análisis e interpretación de un hecho o situación problemática referida a la necesidad de aplicar un blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado”.

### **Diseño de la Investigación**

El diseño de la investigación constituye los pasos que debe seguir el investigador para responder las interrogantes que forman parte del estudio. Balestrini, (2006) la define como un plan global de investigación que integra de un modo coherente y adecuadamente correcto, técnicas de recogida de datos a utilizar, análisis previstos y objetivos. En tal sentido este trabajo de investigación se realizó en tres fases fundamentales; diagnosticar, diseñar y validar el recurso, los cuales se describen seguidamente:

#### ***Fase I. Diagnóstico***

Esta fase se obtuvo a través de la aplicación de una encuesta como técnica de recolección de datos y como instrumento se empleó un cuestionario, a los docentes del área de Ciencias Naturales, para determinar su opinión, esto permitió diagnosticar

la necesidad de implementar un blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado”.

### ***Población***

Arias (2012) lo define como el conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación. A su vez precisa que la población finita es una agrupación en la que se conoce la cantidad de unidades que la integran. Para fines de esta investigación la población de estudio está comprendida por la totalidad de los Docente del Área de Ciencias Naturales, que laboran en el C.B. “Domingo Hurtado”, dicho grupo consta de 11 Profesores de aula.

### ***Variable de estudio***

Necesidad de blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado”.

#### ***Definición Conceptual.***

Se define conceptualmente como el requerimiento que presentan los docentes de implementar un blog como recurso didáctico para generar aprendizajes significativos en los estudiantes.

#### ***Definición operacional.***

Se define operacionalmente como el resultado de la encuesta aplicada a los docentes para determinar la necesidad de implementar un blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado”.

*Operacionalización de la Variable*

**Cuadro 1**

**Operacionalización de la Variable**

<b>Variable</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>
Necesidad de un blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado” Barquisimeto - Estado Lara.	• Conceptual	• Alimentación	1, 11
		• Tipos de alimentos	4, 13, 15
		• Importancia	7, 17
		• Hábitos	19, 25
	• Procedimental	• Manejo	2, 22
		• Capacitación	5, 21
		• Utilidad	3, 14, 23
	• Actitudinal	• Adecuación de contenido	6, 9, 18
		• Implementación	12, 20
		• Tecnología	• Habilidades • Diseño

*Técnica e Instrumento de Recolección de Datos*

Hernández, et al. expresan que recolectar los datos implica elaborar un plan detallado de procedimientos que conduzcan a reunir datos con un propósito específico. En este sentido Arias (ob. cit.) considera que las técnicas de recolección

de datos son las distintas formas o maneras de obtener la información y los instrumentos son los medios materiales que se emplean para recoger y almacenar la información.

Atendiendo a las características de la investigación, la técnica que se emplea es una encuesta definida por Arias (ob. cit.), como la forma de obtener información a través de un grupo o muestra de sujetos acerca de si mismos, o en relación con un tema en particular. Por su parte, Yuni y Urbano (2006) lo describen como un procedimiento mediante el cual los sujetos de estudio brindan directamente la información al investigador.

De tal manera el instrumento que se utilizó, es el cuestionario, según Arias (ob. cit.), es la modalidad de encuesta que se realizara de forma escrita mediante un formato en papel contentivo de una serie de preguntas. Sin embargo, Yuni et al. consideran que es un proceso estructurado de recolección de información, a través de la respuesta a una serie predeterminada de preguntas, de manera sistemática y ordenada, con respecto a lo que las personas piensan del tema objeto de investigación.

Para fines de esta investigación el cuestionario que se elaboró, estuvo estructurado bajo un formato de escala ordinal, que va desde: Muy Alta Necesidad (MAN), Alta Necesidad (AN) Mediana Necesidad (MN), Baja Necesidad (BN) y Muy Baja Necesidad (MBN), esto indico el grado de la necesidad objeto de estudio. El mismo fue aplicado a los 11 docentes de aula del área de Ciencias Naturales, quienes forman parte de la población de estudio (Anexo A).

### ***Validez del Instrumento***

Por su parte Hernández, et al. sostienen que la validez es el grado en que un instrumento en verdad mide la variable que se busca medir, reflejando el dominio específico del contenido.

Es por ello que toda investigación debe ser sometida en la medida de lo posible a ciertos correctivos, a fin de refinarlos y validarlos. La validez del instrumento de recolección de datos, se determinó a través del criterio de juicio de experto. En este

caso, el cuestionario se sometió al juicio de tres expertos, especialistas en la materia, quienes por su experiencia y preparación emitieron su opinión en cuanto al análisis de contenido, pertinencia, claridad y adecuación con los objetos planteados en la investigación y la construcción con relación a la presentación, redacción, ordenación, cantidad, claridad y dificultad de los ítems (Anexo B).

### ***Confiabilidad del Instrumento***

Una vez validado el instrumento de recolección de información se procedió, a la confiabilidad del mismo. La Confiabilidad es uno de los requisitos en toda investigación cuantitativa; de acuerdo a Hernández, et al. “se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto produce resultados iguales” (p.200).

Para efectos de la presente investigación, se logró la confiabilidad del instrumento a través de una prueba piloto, que fue aplicado a (5) docentes del área de Ciencias Naturales, conformados por (1) profesor de Control de Estudio, (1) profesor de Evaluación y (3) Coordinadores jefes de seccionales del C.B. “Domingo Hurtado”, que no forman parte de la investigación, pero tienen la misma característica de ella. Luego de obtener los resultados, se procedió a utilizar el coeficiente Alpha-Crombach, como técnica de medición, atendiendo a la siguiente fórmula sugerida por Hurtado y Toros (2001):

$$\text{Alpha } (\alpha) = \left[ \frac{N}{N-1} * \frac{1 - \sum SI^2}{St^2} \right]$$

Donde:

N = Es el Número del Ítems

$\sum SI^2$  = Sumatoria de la varianza por Ítems

$St^2$  = Varianza Total

Además, indican que el índice de confiabilidad debe oscilar entre 0 y 1, donde un coeficiente 0 significa nula confiabilidad y 1 significa máxima confiabilidad

(confiabilidad total). Lo que indica exactitud y objetividad en los resultados, demostrando así que el instrumento posee un alto nivel de consistencia.

Luego de aplicar el instrumento y en relación a los resultados arrojados por el coeficiente Alpha-Crombach se obtuvo un valor de 0.88 demostrando así una alta confiabilidad. Fue entonces cuando se procedió a aplicar la encuesta a la población finita seleccionada.

### ***Técnica de Análisis de Datos***

Hernández, et al. lo definen como la interpretación de los resultados de los métodos de análisis cuantitativos. En relación a ello, después de obtener los datos de la investigación se procedió a su análisis, el mismo se realizó a través de la tabulación de los resultados, empleando un estadístico descriptivo porcentual basado en el cálculo de frecuencia y porcentaje, esto permitió agrupar e interpretar sobre la base de cada una de las dimensiones de la variable en estudio. Una vez realizado este proceso se procedió a representar en gráficos y cuadros, utilizando para ello el paquete computarizado Microsoft Excel para Windows 10 Profesional en español, de esta forma se facilitará su comprensión.

### ***Fase II. Diseño***

En esta fase se procedió a diseñar un blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado”. Luego de considerar los resultados obtenidos en la aplicación del instrumento de diagnóstico y demostrar la necesidad del mismo.

El modelo Instruccional que se empleó para la realización de la presente investigación es el ADDIE, siendo un proceso interactivo, este permitió diseñar y elaborar mediante una serie de actividades las diferentes etapas del blog.

El modelo se encuentra estructurado en cinco fases que se derivan de su mismo nombre, estas son:

1. Análisis: En esta fase se procedió a identificar el problema de estudio, para esta investigación, es la poca utilización de las herramientas tecnológicas por parte del docente, asimismo los malos hábitos de alimentación que presentan los jóvenes hoy en día, para ello se considera como posible solución el diseñar un blog como recurso didáctico.

2. Diseño: Luego de realizar el diagnóstico se comenzó a elaborar el blog, el mismo consta de una serie de información relacionada con el tema a estudiar, para este caso es sobre la nutrición indispensable para la salud integral. El diseño del mismo es visualmente atractivo y de fácil manejo para los estudiantes.

3. Implementación: Después de diseñar el blog el docente procedió a la aplicación del mismo, poniendo en práctica la acción formativa, para la comprensión de los contenidos.

4. Evaluación: En esta última fase el docente llevara a cabo la evaluación sumativa de los contenidos, el mismo indicara cuáles serán las actividades a realizar a través del blog y los criterios que se emplearan.

Así mismo, para el diseño del blog se empleó una plataforma digital llamada Blogger, el cual permitió desarrollar el contenido a abarcar, además tiene una presentación llamativa, en donde se toma en cuenta los colores, la tipografía y el formato, al igual que las imágenes. El Blog presenta la siguiente estructura general: Información referente al tema, foros de debate, ¿sabías qué?, cuestionarios, preguntas al docente, videos, glosario (relacionados a la temática), y links para conectar con otras páginas Web.

### ***Fase III Validación***

Esta última fase corresponde a la validación del blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado”, a través de la

técnica de juicio de experto, para determinar la efectividad del mismo, en el que se describen varios aspectos pedagógicos, estéticos y técnico, de utilidad y tecnológico. Las recomendaciones emitidas por los especialistas, tuvieron como propósito reforzar el contenido y estructura del recurso, para constar que cada una de las partes diseñada del Blog cumpliera con las expectativas del docente.

Para dicha validación se empleó un instrumento que consta de 16 ítems distribuidos por dimensiones, y fue medido con un formato de escala ordinal con cinco alternativas de respuestas, que va desde totalmente de acuerdo (5) hasta totalmente en desacuerdo (1) (Anexo C).

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

En este capítulo se detallan la información y los resultados obtenidos del instrumento aplicado a la muestra en estudio, por medio de su análisis, lo cual conlleva a su entendimiento y resolución de la problemática del estudio, tomando en consideración los objetivos de la investigación. Al respecto, Hernández et al. señalan que “al elaborar el reporte de resultados en una distribución de datos puede presentarse elementos más informativos para el lector y la verbalización de los resultados o un comentario” (p. 354), es decir, a través de los resultados se puede dar a conocer con mayor claridad la necesidad de implementar un blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado”.

Es por ello que, para procesar, codificar y tabular la información obtenida en el cuestionario, se utilizó la estadística descriptiva, el cual permitió realizar el análisis, el mismo se reflejó en un cuadro que contiene el número de personas (Fa) siento esta la frecuencia, con su respectivo porcentaje (Fr%), por medio de gráficos de barra, donde se incluyó una evaluación de las principales tendencias obtenidas.

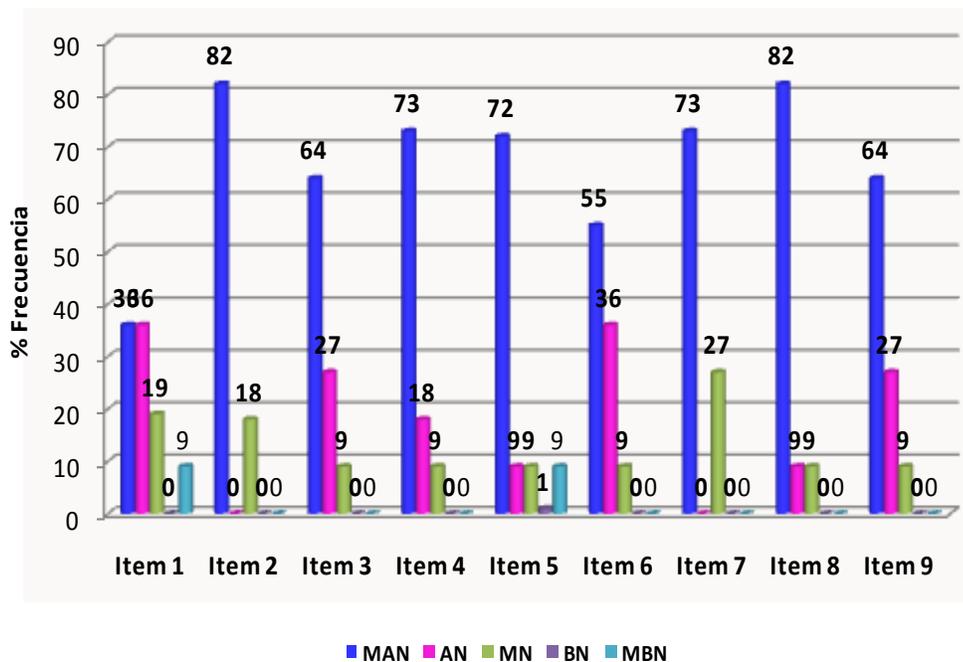
Desde este punto de vista se consideraron los resultados obtenidos del cuestionario aplicado en la discriminación de la dimensión: Conceptual, Procedimental, Actitudinal y Tecnología. Para iniciar este recorrido en la presentación de los resultados se muestra los hallazgos del diagnóstico, que describe la situación derivada de la aplicación del cuestionario a los docentes.

## Cuadro 2

**Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Dimensión: Conceptual.  
Indicadores: Alimentación, Tipos de alimentos, Importancia, Hábitos.**

N°	ITEMS	MAN		AN		MN		BN		MBN	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1.	Conocer los conceptos básicos relacionados con nutrición.	4	36	4	36	2	19	0	0	1	9
2.	Abordar los problemas de desórdenes alimenticios relacionados con la nutrición indispensable para la salud integral.	9	82	0	0	2	18	0	0	0	0
3.	Diferenciar entre una dieta balanceada de una dieta no balanceada en la nutrición indispensable para la salud integral.	7	64	3	27	1	9	0	0	0	0
4.	Reconocer las proporciones adecuadas de ingesta de alimentos por comida en la salud integral.	8	73	2	18	1	9	0	0	0	0
5.	Conocer los alimentos por su valor nutricional y su contenido vitamínico.	8	73	1	9	1	9	1	9	0	0
6.	Demostrar la importancia de la enseñanza de una nutrición balanceada para la salud integral.	6	55	4	36	1	9	0	0	0	0
7.	Destacar la importancia de los buenos hábitos alimenticios.	8	73	0	0	3	27	0	0	0	0
8.	Integrar los conocimientos de alimentación en la vida diaria.	9	82	1	9	1	9	0	0	0	0
9.	Adquirir información sobre hábitos alimenticios en la etapa de la adolescencia.	7	64	3	27	1	9	0	0	0	0

N° = 11



**Gráfico 1** Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Dimensión: Conceptual. Indicadores: Alimentación, Tipos de alimentos, Importancia, Hábitos.

En el cuadro 2, grafico e ítem 1, en relación a la Dimensión: Conceptual. Indicador: Alimentación, se obtuvieron porcentajes que se corresponden al 36% para la opción Muy Alta Necesidad (MAN), y Alta necesidad (AN), 19% Mediana Necesidad (MN) y 9% Muy Baja Necesidad (MBN). Al respecto, puede inferirse que el conocimiento acerca de estos conceptos, permite a los docentes reconocer y recomendar sobre los hábitos alimenticios saludables para los adolescentes, asimismo, para el buen funcionamiento de sus organismos.

En el ítem 2, misma dimensión e indicador, se derivaron porcentajes que corresponden al 82% para la alternativa Muy Alta Necesidad (MAN) y 18% Mediana Necesidad (MN). Sobre lo anterior, puede señalarse que el abordaje de estos problemas, permite corregir malos hábitos, así como conocer acerca de enfermedades relacionadas con la nutrición, producto de los desórdenes alimenticios propios en los adolescentes, los cuales se presentan como una causal de preocupación mundial, según lo sostiene en la declaración de Roma sobre Nutrición OMS (ob. cit).

Por otra parte, una nutrición inadecuada entraña dificultades en el desarrollo físico, psicológico, emocional e intelectual del adolescente, quienes en la actualidad tienden a prescindir en ocasiones de comidas tradicionales, sustituyéndolas con frecuencia por comidas rápidas, de bajo contenido proteico y altas en grasas, o por dietas restrictivas.

Seguidamente en el ítem 3, los docentes encuestados expresaron su opinión en un 64% Muy Alta Necesidad (MAN), 27% Alta Necesidad (AN) y 9% Mediana Necesidad (MN). Sobre la base de estos resultados, se puede inferir que una dieta balanceada es considerada como la más apropiada para mantener el cuerpo y un estado de salud equilibrado, en su aporte de todos los nutrientes necesarios para el funcionamiento idóneo del organismo, aspecto vital para el bienestar físico, mental y emocional del adolescente.

En el ítem 4, se obtienen las siguientes respuestas del 73% Muy Alta Necesidad (MAN), 18% Alta Necesidad (AN) y 9% Mediana Necesidad (MN). En concordancia con estos resultados la OMS (ob. cit) sostiene que controlar las porciones y limitar la cantidad de alimentos que se consumen es fundamental si se pretende llevar una dieta equilibrada que repercuta positivamente en la salud. De allí la relevancia de conocer el tamaño de las porciones de los distintos grupos de alimentos y de controlar su ingesta para no propiciar excesos en la dieta ni tampoco, carencias.

En cuanto a los resultados obtenidos, correspondiente al ítem 5, se proyectaron los porcentajes de 73% Muy Alta Necesidad (MAN), y 9% para las alternativas de respuesta Alta Necesidad (AN), Mediana Necesidad (MN) y Baja Necesidad (BN). Según el Instituto Nacional de Nutrición (INN) (ob. cit) puede señalarse que el reconocimiento del contenido nutricional y calórico presente en los alimentos que el organismo necesita, se reviste de vital importancia para su perfecto funcionamiento y desarrollo, por esta razón debe identificarse las cantidades suficientes y las debidas proporciones entre ellos, además de su adecuada combinación para garantizar una buena salud.

Por el contrario, los desequilibrios y el exceso de algunos alimentos pueden ser perjudiciales e incluso, pueden afectar al aprovechamiento de otros presentes en

cantidades correctas. En definitiva, la alimentación debe ser suficiente pero también variada, sin olvidar que además debe ser agradable.

En el Ítems 6 se obtuvo un 55% de respuesta afirmando que existe Muy Alta Necesidad (MAN), mientras que el 36% respondió que hay Alta Necesidad (AN), y el 9% seleccionó la alternativa de respuesta Moderada Necesidad (MN). Con las respuestas dadas por los docentes puede observarse claramente que consideran enseñar una nutrición balanceada para la salud integral como una necesidad para lograr el aprendizaje que lleva a un conocimiento claro de la realización del trabajo de investigación. Una dieta balanceada permite el buen funcionamiento de todos los sistemas, por lo que la enseñanza del mismo se hace de vital importancia para la adquisición de buenos hábitos alimenticios.

En el análisis del cuadro 2, gráfico 1, ítem 7, propio de las frecuencias y porcentajes obtenidos de la distribución porcentual de las respuestas emitidas por los docentes en relación a la dimensión: conceptual, indicador importancia, los resultados arrojaron un 73% Muy Alta Necesidad (MAN), y 27% Mediana Necesidad (MN). En base a estos resultados, es importante explicar que la adolescencia es una etapa decisiva por los cambios que en ella ocurren, y condiciona tanto las necesidades nutricionales como los hábitos alimenticios, actividad física y conducta.

Según Zambrano (ob. cit), estos cambios pueden comprometer la calidad de su dieta haciendo que sus desayunos sean escasos, que eviten la comida casera, que se alimenten de comida rápida y presten poca atención a su alimentación. Por ello, resulta imprescindible los buenos hábitos a partir de la adopción de dietas equilibradas, higiénicas, suficientes, y variadas que, asumidas como propias, inciden en forma práctica en el bienestar físico, mental y social.

Seguidamente, en el ítem 8, las respuestas corresponden al 82% Muy Alta Necesidad (MAN), 9% Mediana Necesidad (MN) y Baja Necesidad (BN). Sin duda, según lo sostiene el Ministerio del Poder Popular para la Educación (2017), el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), están orientados a la formación integral y permanente de estudiantes, docentes y la comunidad en general;

dentro de las que se incluye el uso de Blog como un instrumento de gran valor educativo dentro de un modelo constructivista.

Asimismo, el blog sirve de apoyo a la educación, establecen un canal de comunicación entre profesor y estudiante, promoviendo la interacción social, además permite una experiencia personal para estimular un aprendizaje propio, a través de contenidos programáticos como lo representa la alimentación del adolescente, el cual requiere de enfatizarse a profundidad debido a los distintos hábitos y desórdenes alimenticios que presentan los jóvenes a esta edad.

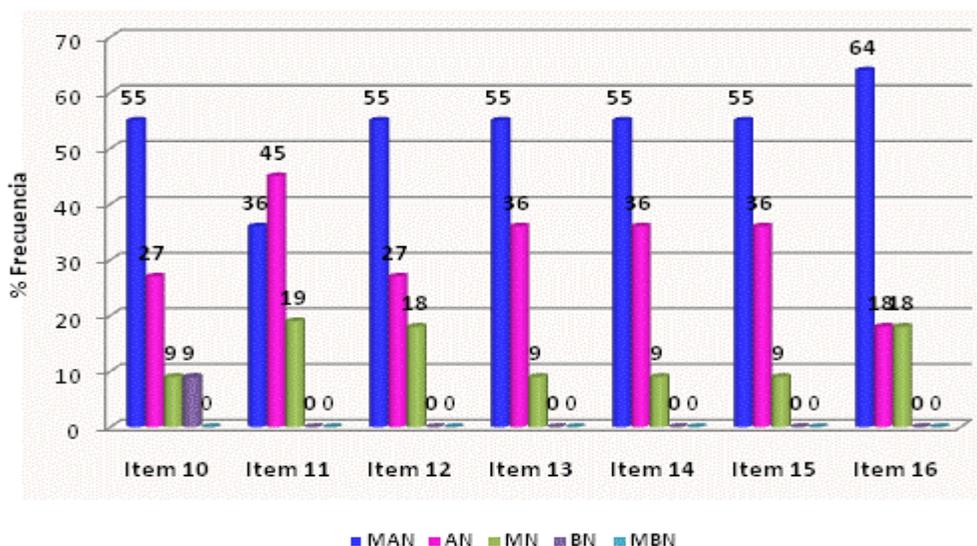
A continuación, los resultados obtenidos, correspondientes al ítem 9, refiriendo 64% para la opción de respuesta Muy Alta Necesidad (MAN), 27% Alta Necesidad (AN) y 9% Mediana Necesidad (MN). Tales resultados permiten destacar la importancia de acercar estas experiencias, desarrollando contenidos enriquecedores sobre aspectos nutricionales y alimenticios en los adolescentes, involucrando así el uso de procesos de información, de base reflexiva en la búsqueda creativa de nuevas alternativas educativas.

### Cuadro 3

#### Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Dimensión: Procedimental Indicadores: Manejo, Capacitación, Utilidad.

N°	ITEMS	MAN		AN		MN		BN		MBN	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
10.	Desarrollar diferentes actividades didácticas que permitan adquirir dominio en el contenido de nutrición indispensable para la salud integral.	6	55	3	27	1	9	1	9	0	0
11.	Ejecutar las actividades de evaluación sobre nutrición indispensable mediante el uso de un blog.	4	36	5	45	2	19	0	0	0	0
12.	Mejorar el desempeño docente en la enseñanza de nutrición, empleando un blog.	6	55	3	27	2	18	0	0	0	0
13.	Capacitar a los estudiantes con conocimientos de alimentación nutritiva.	6	55	4	36	1	9	0	0	0	0
14.	Utilizar el blog como recurso didáctico para brindar información actualizada sobre nutrición indispensable para la salud integral.	6	55	4	36	1	9	0	0	0	0
15.	Utilizar un blog como recurso didáctico para la enseñanza de la nutrición indispensable.	6	55	4	36	1	9	0	0	0	0
16.	Incorporar el uso de recursos didácticos para facilitar el proceso de enseñanza aprendizaje en el contenido de nutrición indispensable para la salud integral.	7	64	2	18	2	18	0	0	0	0

N° = 11



**Gráfico 2 Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Dimensión: Procedimental Indicadores: Manejo, Capacitación, Utilidad.**

En relación a las frecuencias y porcentajes obtenidos en la distribución porcentual respuestas emitidas por los docentes en relación a la Dimensión: Procedimental Indicadores: Manejo, ítem 10, los porcentajes arrojados fueron 55% Muy Alta Necesidad (MAN), 27% Alta Necesidad (AN), 9% Mediana Necesidad (MN) y Baja Necesidad (BN).

Tomando en cuenta lo expuesto se puede decir, que un recurso didáctico son todas aquellas herramientas que emplea el docente para cumplir con sus funciones educativas, ayudándolo a aportar información. A través de ellos, puede lograr que el estudiante sea más creativo y se sienta motivado a la hora de evaluar o estudiar los contenidos de nutrición indispensable, además se brinda la posibilidad de impartir información y abarcar todas las áreas del saber.

De igual manera en el ítem 11, misma dimensión e indicador se muestran resultados que pertenecen al 36% Muy Alta Necesidad (MAN), 45% Alta Necesidad (AN) y 19% Mediana Necesidad (MN). Sobre lo anterior, puede inferirse que a través del uso de esta herramienta tecnológica puede gestionarse información y enviarla de un lugar a otro. Abarcan un abanico de soluciones muy amplio, que permite almacenar información, recuperarla después, enviar y recibir información de un sitio

a otro, o procesarla para poder calcular resultados y elaborar informes. Asimismo, asiente la automatización de tareas, además de facilitar el ambiente de aprendizaje, logrando consigo que el docente tenga nuevas formas de impartir el conocimiento y realizar las evaluaciones.

Posteriormente en el ítem 12, se denotaron resultados porcentuales del 55% Muy Alta Necesidad (MAN), 27% Alta Necesidad (AN) y 18% Mediana Necesidad (MN). En ese sentido, es necesario acotar que, las TIC son el nuevo medio de comunicación entre individuos a distancias, permite la interacción y el intercambio de información, para fines de esta investigación, el blog se considera de gran utilidad para el avance y fortalecimiento de la enseñanza sobre la nutrición.

Asimismo, en el ítem 13, misma dimensión e indicador, respondieron porcentualmente en un 55% Muy Alta Necesidad (MAN), 36% Alta Necesidad (AN) y 9% Mediana Necesidad (MN). En base a tales resultados y en total concordancia con lo aseverado con la FAO (ob. cit), pude señalarse que la enseñanza de la nutrición y alimentación nutritiva como un saber, es un proceso complejo que requiere del conocimiento, dominio y aplicación del docente, para que ésta sea incorporada a todos los ámbitos de su quehacer y que la misma se vea reflejada en la participación activa de los adolescentes, de manera motivadora a través de herramientas adecuadas que facilite el intercambio de opiniones y percibir la utilidad de dicho saber

En el ítem 14, indicador: Utilidad, los sujetos en estudio responden en un 55% Muy Alta Necesidad (MAN), 36% Alta Necesidad (AN) y 9% Mediana Necesidad (MN). Al respecto, puede señalarse que el blog es un recurso de amplias potencialidades a la hora de trabajar colaborativamente en el aula contenidos preferentemente transversales, así como competencias básicas. En definitiva, permite todo un abanico de experiencias compartidas que ceden al adolescente, la reflexión y el contraste de ideas propias y ajenas de contenidos sobre nutrición, favoreciendo su desarrollo integral.

En cuanto a las respuestas obtenidas de los sujetos en estudio, referidas al ítem 15, correspondiente a la misma dimensión e indicador, se obtuvieron resultados para la opción Muy Alta Necesidad (MAN) 55%, Alta Necesidad (AN) 36% y Mediana

Necesidad (MN) 9%. Desde esta perspectiva, el blog se convierte por tanto en un foro de diálogo abierto al aula, donde los adolescentes van a poder interactuar digitalmente, expresándose libremente sobre contenidos de nutrición indispensable, lo que reporta un enriquecimiento personal y colectivo de gran magnitud.

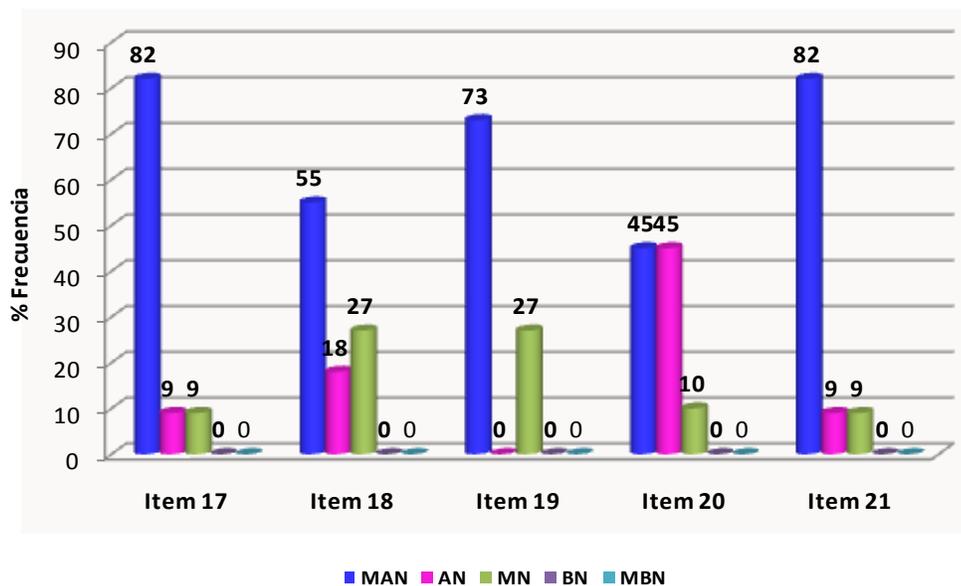
Finalmente, en el ítem 16, los sujetos de estudio respondieron en un 64% Muy Alta Necesidad (MAN), 18% Alta Necesidad (AN) y Mediana Necesidad (MN). Aunado a lo anterior, puede inferirse acerca de la necesidad inminente de incorporar recursos didácticos tecnológicos tales como el Blog en la práctica educativa, contentivo de información relevante y útil sobre nutrición indispensable en adolescentes, lo que permitirá la construcción de aprendizajes significativos que coadyuvaran sobre su salud integral.

#### Cuadro 4

##### Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Dimensión: Actitudinal Indicadores: Adecuación de contenido, Implementación.

N°	ITEMS	MAN		AN		MN		BN		MBN	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
17.	Disponer de un recurso didáctico acorde al nivel y las necesidades del estudiante para la enseñanza de la nutrición indispensable.	9	82	1	9	1	9	0	0	0	0
18.	Contar con un recurso didáctico que contenga información de interés sobre nutrición indispensable para la salud integral.	6	55	2	18	3	27	0	0	0	0
19.	Propiciar diferentes tipos de información que posibiliten el proceso de enseñanza de la nutrición y la salud integral.	8	73	0	0	3	27	0	0	0	0
20.	Mejorar el desempeño docente actualizando sus recursos de enseñanza sobre nutrición, con la implementación de un blog.	5	45	5	45	1	10	0	0	0	0
21.	Propiciar que los docentes se interesen por otros recursos didácticos para la enseñanza de la nutrición.	9	82	1	9	1	9	0	0	0	0

N° = 11



**Gráfico 3 Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Dimensión: Actitudinal Indicadores: Adecuación de contenido, Implementación.**

A continuación, se procede a analizar los resultados emanados de la aplicación del cuestionario, reflejados en el cuadro 4, gráfico 3 e ítem 17, con respecto a la Distribución Porcentual las respuestas emitidas por los docentes en la Dimensión: Actitudinal Indicadores: Adecuación de contenido, respuestas corresponden al 82% Muy Alta Necesidad (MAN), y 9% Alta Necesidad (AN) y Mediana Necesidad (MN). En relación a estas respuestas, puede inferirse que el blog educativo, conocidos también como edublogs, tienen como principal objetivo apoyar en el proceso de enseñanza aprendizaje en un contexto educativo.

En opinión de López (ob. cit) ofrecen muchas posibilidades de uso en procesos educativos, permitiendo para estimular a los alumnos en: escribir, intercambiar ideas, trabajar en equipo, diseñar, visualizar de manera instantánea de lo que producen, entre otros. Además, permite que los docentes puedan utilizar esta herramienta para acercarse a los estudiantes de nuevas maneras, sin tener que limitar su interacción exclusivamente al aula.

Asimismo, la utilización del blog en el campo educativo, es muy satisfactorio debido a la facilidad que resulta crearlo y manejarlo, además ofrece plantillas muy

llamativas para atraer la atención del estudiante, estas plantillas suelen ser prediseñadas, es decir, no hay que concentrarse en la implementación técnica sino en los contenidos y materiales a publicar. Esto permite que el docente, sin importar el área académica, pueda crear recursos y contenidos de temas educativos sin necesidad de instalar aplicaciones o de tener conocimientos de programación.

Del mismo modo, en el ítem 18, responden en un 55% Muy Alta Necesidad (MAN), 18 % Alta Necesidad (AN) y 27% Mediana Necesidad (MN). Sin duda, en base a estos resultados cabe acotar que el blog tiene como finalidad que el docente sea encargado de desarrollar y profundizar toda la información necesaria nutrición indispensable para la salud integral en particular, facilitando que el adolescente cree sus propias estrategias, desarrollando la capacidad de interpretar y analizar su propio conocimiento

También, en el ítem 19, se observan respuestas que denotan un 73% Muy Alta Necesidad (MAN) y 27% Alta Necesidad (AN), en base a las respuestas dadas por los encuestados al preguntarles si es necesario propiciar diferentes tipos de información que posibilitan el proceso de enseñanza de la nutrición y la salud integral.

En total concordancia con estos resultados, se cita a Priego (ob. cit) quien señala que el modelo ADDIE, con el que se puede diseñar un blog, adecuando los pasos para su realización, facilitando el aprendizaje autónomo, además permite ser evaluado y la calidad del producto es comprobado, es decir, es un esquema teórico que sirve para contemplar con detenimiento las etapas de algún tipo de actividad de formación, incorporando diversos tipos de información relevante posibilitando el proceso de enseñanza de la nutrición y la salud integral

Por su parte, el ítem 20, indicador Implementación se ven reflejadas porcentualmente las respuestas emanadas de los sujetos estudiados, del 45% para la opción de respuesta Muy Alta Necesidad (MAN) y Alta Necesidad (AN), además el 10% quienes seleccionaron la opción Mediana Necesidad (MN). Al respecto, puede inferirse que la puesta en práctica del programa instruccional sobre nutrición de forma eficiente y efectiva, a través del uso de herramientas tecnológicas promueve la

comprensión del contenido por parte de los adolescentes, de manera interactiva, actualizada y motivadora.

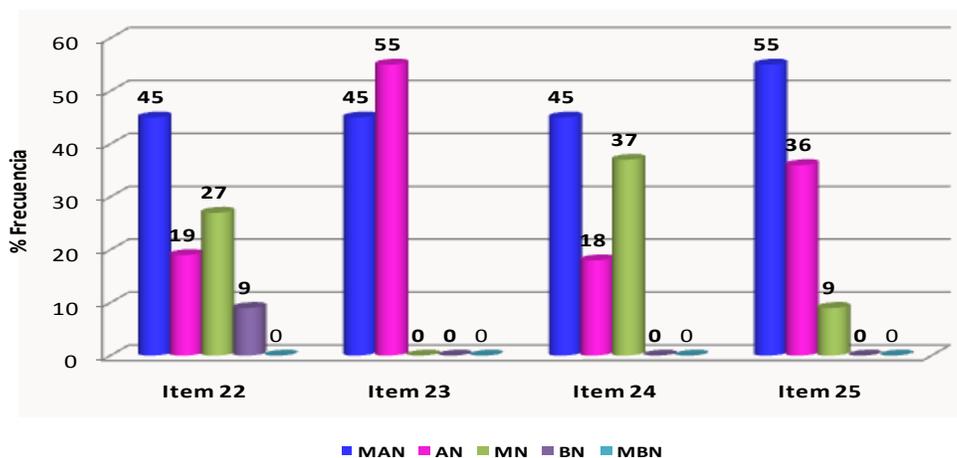
En cuanto al ítem 21, se obtuvo un 82% para la alternativa Muy Alta Necesidad (MAN), 9% Alta Necesidad (AN) y Mediana Necesidad (MN). En este sentido, se señala que la implementación es la realización de una aplicación, o la ejecución de un plan, idea, modelo científico, diseño, especificación, estándar, algoritmo, política entre otros, como un proceso interactivo que puede seguirse de manera secuencial, sirviendo como marco de trabajo general para el desarrollo de diferentes contenidos sobre nutrición, como lo representa el presente estudio, propiciando que se interesen por otros recursos didácticos, motivado a su fácil acceso, interesante manejo y obtención valiosa de información relevante.

#### Cuadro 5

##### **Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Dimensión: Tecnología Indicadores: Habilidades, Diseño.**

N°	ITEMS	MAN		AN		MN		BN		MBN	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
22.	Ofrecer información atractiva y de calidad sobre la nutrición a través de un blog.	5	45	2	19	3	27	1	9	0	0
23.	Adquirir por parte del docente nuevas habilidades en el campo tecnológico para la enseñanza de la nutrición.	5	45	6	55	0	0	0	0	0	0
24.	Presentar los contenidos sobre nutrición en el blog de manera atractiva y creativa para facilitar el proceso enseñanza aprendizaje.	5	45	2	18	4	37	0	0	0	0
25.	Diseñar un recurso versátil y de fácil manejo para la enseñanza de la nutrición.	6	55	4	36	1	9	0	0	0	0

N° = 11



**Gráfico 4 Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Dimensión: Tecnológica Indicadores: Habilidades y Diseño.**

En lo concerniente al ítem 22, correspondiente a la Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Dimensión: Tecnológica Indicadores: Habilidades, a lo que responden a la opción Muy Alta Necesidad (MAN) 45%, 19% Alta Necesidad (AN) 27% Mediana Necesidad (MN) y 9% Baja Necesidad (BN).

En base a estos resultados, cabe inferir que, a través del blog los docentes logran publicar los materiales de manera inmediata, permitiendo que los estudiantes accedan a la información o a recursos necesarios para realizar proyectos y actividades de aula optimizando el tiempo, así como también la posibilidad de mejorar los contenidos académicos, enriqueciéndolos con elementos multimedia como: videos, sonidos, imágenes, animaciones, entre otros.

De la misma manera, se señala que la utilización del blog en el campo educativo, es muy satisfactorio debido a la facilidad que resulta crearlo y manejarlo, además ofrece plantillas muy llamativas para atraer la atención del adolescente, estas plantillas suelen ser prediseñadas, es decir, no hay que concentrarse en la implementación técnica sino en los contenidos y materiales a publicar. Esto permite que el docente, sin importar el área académica, pueda crear recursos y contenidos de temas educativos sin necesidad de instalar aplicaciones o de tener conocimientos de programación.

En cuanto al ítem 23, los encuestados respondieron 45% Muy Alta Necesidad (MAN) y 55% Alta Necesidad (AN). En este sentido, puede concluirse que los blogs fueron diseñados con la finalidad de que el docente fuese el encargado de desarrollar y profundizar toda la información necesaria sobre un tema en particular, a través de este medio él puede crear sus propias estrategias, es libre de elegir que contenidos son los más apropiados.

En lo concerniente al ítem 24, correspondiente a la Distribución Porcentual Respuestas emitidas por los docentes en relación a la Dimensión: Tecnológica Indicadores: Diseño, se reflejan manifestaciones en cuanto a los porcentajes de respuesta del 45% Muy Alta Necesidad (MAN), 18% Alta Necesidad (AN), y 37% Mediana Necesidad (MN).

Más allá de analizar e interpretar estos resultados, es importante acotar que el uso del blog se ha vuelto una herramienta muy útil en el ámbito de la enseñanza y el aprendizaje, porque permite que este se lleve a cabo de manera constructivista, además de conformarse en un canal de comunicación entre el docente y los adolescentes, propiciando oportunidades de experimentar con su propio aprendizaje y apoderarse de él. En este sentido, debe puntualizarse que se necesita incorporar blogs con títulos atrapantes, contenidos atractivos, y actividades que muevan la curiosidad y el interés de los adolescentes, facilitando el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Finalmente, en el ítem 25, misma dimensión e indicador, se observan porcentajes de respuestas que corresponden a la alternativa de respuesta Muy Alta Necesidad (MAN) en un 55%, Alta Necesidad (AN) 36% y Mediana Necesidad (MN) 9%.

En base a los resultados anteriores, puede inferirse que el principal objetivo de un blog es apoyar los procesos de enseñanza y aprendizaje en un contexto educativo, y en este caso en particular, el desarrollo de contenidos valiosos sobre la alimentación del adolescente, que colaboren con su desarrollo integral, estableciendo hábitos alimenticios para generar un buen desarrollo físico y psicológico, en pro del funcionamiento correcto del organismo; pero que a su vez propicie la eliminación de las barreras técnicas para que estos escriban y publiquen en línea, animándoles

también a procesar nuevos contenidos y proceder adecuadamente en relación a lo aprendido.

### Validación de la Propuesta

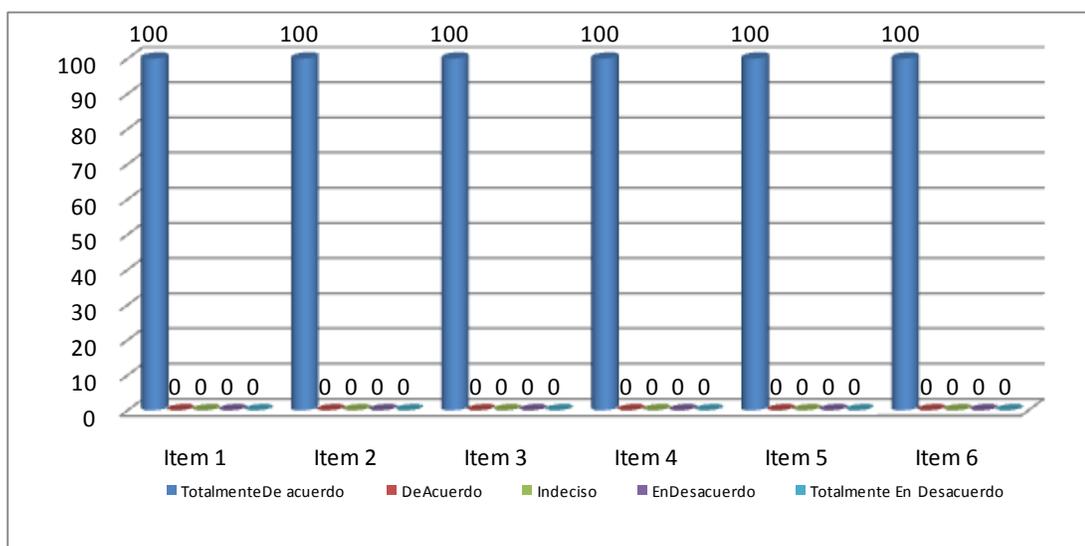
Sustentándose en la fase previa (diagnóstico), se procedió a diseñar un blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado”, Parroquia Unión, Barquisimeto Estado Lara. Después de realizar el diseño, se procedió a la validación del Blog, en este sentido fue aplicada la técnica de juicio de experto, quienes evaluaron a través de un formato de validación (Anexo C).

Los tres profesionales seleccionados para realizar dicha actividad fueron (1) un docente en el área de Ciencias Naturales, (1) docente en el área de Informática y (1) un Diseñador Gráfico, los cuales tomaron como base las áreas de conocimientos y las experiencias de cada uno en su desempeño laboral, para determinar la efectividad del Blog, consideraron varios aspectos, Enfoque Pedagógico, Aspecto Técnico Y Estético, Utilidad, Tecnológico. Los expertos se dirigieron a la siguiente dirección Web: <http://nutricionindispensable.blogspot.com/>, para efectuar la validación del mismo. Finalmente, la información recabada se presenta mediante gráficos para visualizar las respuestas de los aspectos tratados.

### Cuadro 6

#### Respuesta de los validadores encuestados en cuanto a: Enfoque Pedagógico.

N°	ÍTEMS	Totalmente De acuerdo		Desacuerdo		Indeciso		En Desacuerdo		Totalmente En Desacuerdo	
		fa	%	fa	%	fa	%	fa	%	fa	%
		<b>ENFOQUE PEDAGÓGICO</b>									
1	La información presente en el blog, muestra las posibilidades de captar la motivación.	3	100	0	0	0	0	0	0	0	0
2	El contenido se adecua a los usuarios a quien está dirigido el blog.	3	100	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Favorece la iniciativa y el autoaprendizaje.	3	100	0	0	0	0	0	0	0	0
4	La temática presente en el blog se ajusta a los enfoques pedagógicos actuales.	3	100	0	0	0	0	0	0	0	0
5	Las estrategias de evaluación son claras y pertinentes.	3	100	0	0	0	0	0	0	0	0
6	Los contenidos están organizados de forma coherente.	3	100	0	0	0	0	0	0	0	0



**Gráfico 5. Respuesta de los validadores encuestados en cuanto a: Enfoque pedagógico.**

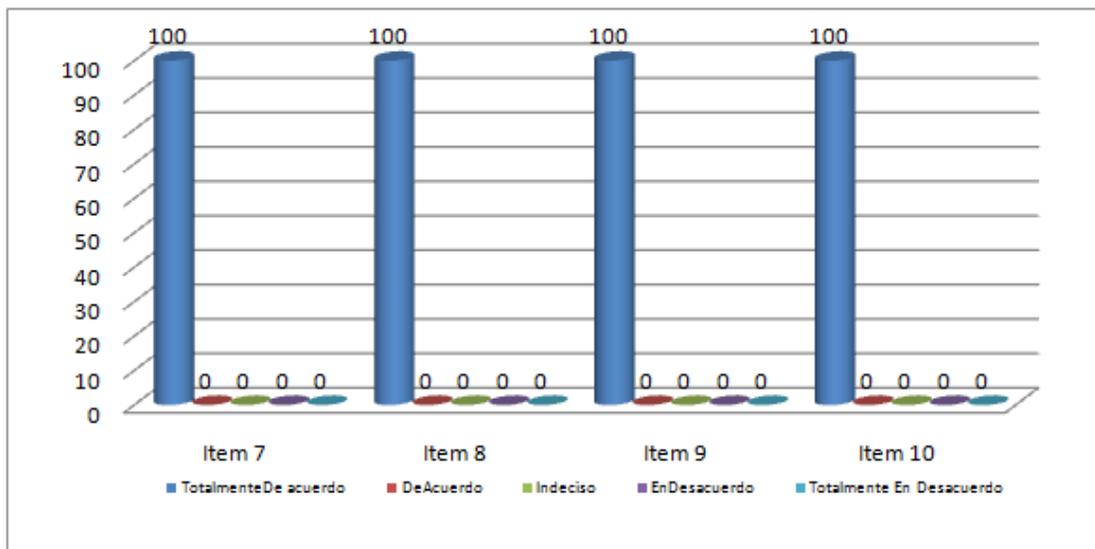
En lo concerniente a el aspecto Enfoque Pedagógico, se puede observar que los validadores se encuentran 100% en la categoría totalmente de acuerdo, esto equivale a decir que el blog presenta las características pedagógicas idóneas para ser aplicado por los docentes del C.B. “Domingo Hurtado”, debido a que contiene información coherente, relacionada con la temática, va acorde con los usuarios a los que esta dirigido, las evaluaciones que contienen son claras y pertinentes, además de favorecer la iniciativa de autoaprendizaje.

Según García (2009) el Blog ofrece muchas posibilidades de uso en procesos educativos, estimulando a los educandos a escribir, intercambiar ideas, trabajar en equipo, diseñar, visualizar de manera instantánea de lo que producen, entre otros. Lo que implica que el blog tiene como principal objetivo apoyar en los procesos de enseñanza y aprendizaje en un contexto educativo. Además, permite que los docentes puedan utilizar esta herramienta para acercarse a los estudiantes de nuevas maneras, sin tener que limitar su interacción exclusivamente al aula, así como también la posibilidad de mejorar los contenidos académicos, enriqueciéndolos con elementos multimedia como: videos, sonidos, imágenes, animaciones, entre otros.

**Cuadro 7**

**Respuesta de los validadores encuestados en cuanto a: Aspecto Técnico y Estético.**

N°	ÍTEMS	Totalmente De acuerdo		Desacuerdo		Indeciso		En Desacuerdo		Totalmente En Desacuerdo	
		fa	%	fa	%	fa	%	fa	%	fa	%
		<b>ASPECTO TÉCNICO Y ESTÉTICO</b>									
7	El diseño del blog presenta una calidad agradable para el usuario (colores, organización y elementos).	3	100	0	0	0	0	0	0	0	0
8	El blog contiene vínculos en donde se muestra más información relacionada con la temática.	3	100	0	0	0	0	0	0	0	0
9	El usuario tiene facilidad de acceso.	3	100	0	0	0	0	0	0	0	0
10	Se logra mantener una misma estructura en cuanto al texto e imágenes.	3	100	0	0	0	0	0	0	0	0



**Gráfico 6. Respuesta de los validadores encuestados en cuanto a: Aspecto Técnico y Estético.**

Analizando los resultados reflejados en el cuadro 7, gráfico 6, los validadores expresaron un 100% totalmente de acuerdo en el aspecto técnico y estético del blog, cumpliendo con un diseño llamativo, con colores y elementos agradables para el

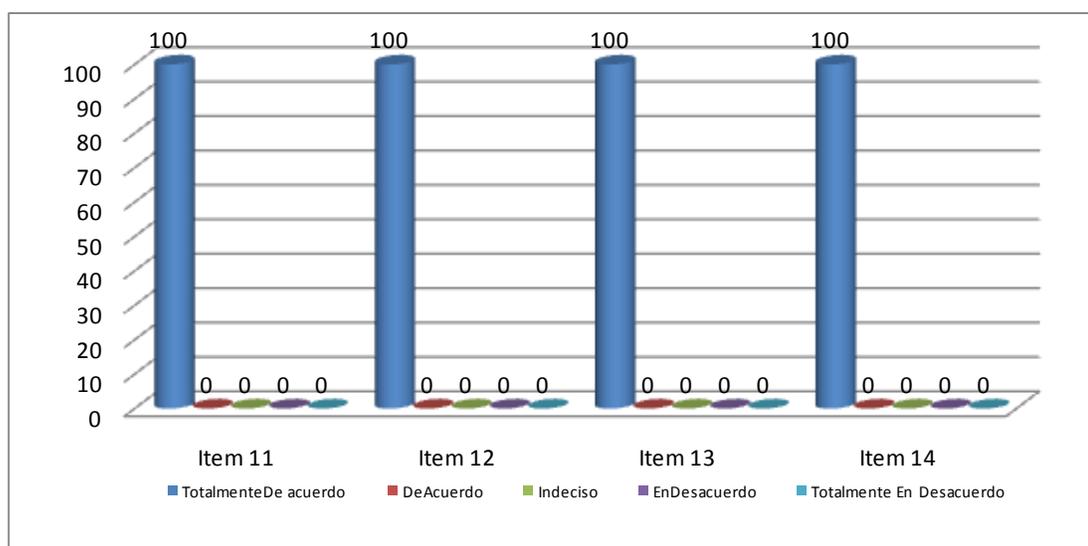
usuario, además contiene vínculos que le permite interactuar con otras páginas Web, tiene fácil accesibilidad y presenta una misma estructura en el texto e imágenes.

Considerando lo expuesto para Sánchez (2012), el blog es una herramienta accesible desde cualquier lugar, solo basta con tener internet. Además, su interactividad permite que el docente, no solo lo pueda emplear en el aula de clase sino también fuera de ella, brindando consigo una mejor estrategia de comunicación con los estudiantes.

### Cuadro 8

#### Respuesta de los validadores encuestados en cuanto a: Aspecto Utilidad.

N°	ÍTEMS	Totalmente De acuerdo		Desacuerdo		Indeciso		En Desacuerdo		Totalmente En Desacuerdo	
		fa	%	fa	%	fa	%	fa	%	fa	%
<b>Utilidad</b>											
11	Facilita el logro de los objetivos presentados.	3	100	0	0	0	0	0	0	0	0
12	Muestra un adecuado nivel de dificultad.	3	100	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Presenta facilidad de uso y manejo.	3	100	0	0	0	0	0	0	0	0
14	Los enlaces a otras páginas Web son apropiados.	3	100	0	0	0	0	0	0	0	0



**Gráfico 7. Respuesta de los validadores encuestados en cuanto a: Aspecto Utilidad.**

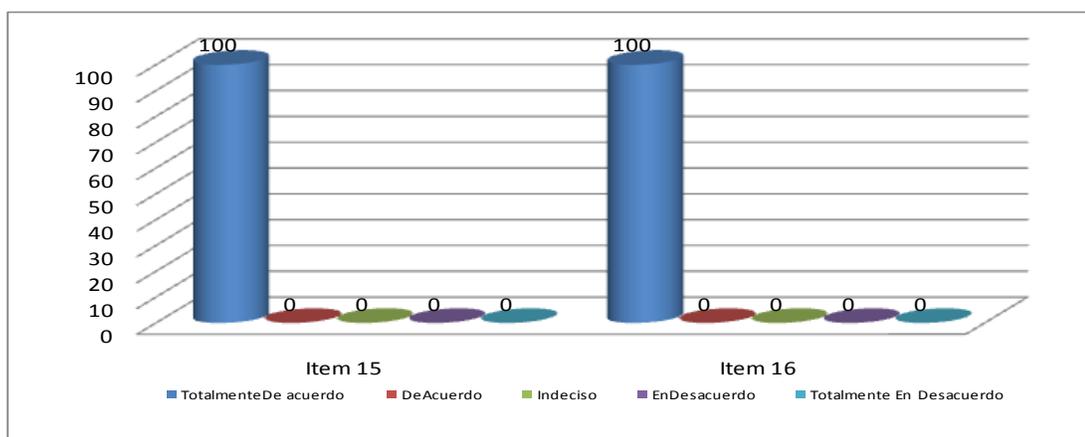
Se puede observar en el presente cuadro y grafico el 100% de los validadores, están totalmente de acuerdo con la utilidad del blog, puesto que presenta un adecuado nivel de dificultad, asimismo facilita su uso, manejo y logro de los objetivos presentado, igualmente los enlaces a otras páginas Web son apropiados a los usuarios.

En base a lo planteado Sánchez (ob cit.) sostiene que a través del blog la temática se puede clasificar en categorías, facilitando la navegación de los usuarios que acceden, además puede moderar los contenidos, evitando la intromisión de información inapropiados, como es el caso de propagandas. Asimismo, puede ser utilizado como una herramienta para impartir información o como un instrumento de evaluación, el docente puede elegir la forma apropiada que se adapte mejor a su plan de evaluación.

### Cuadro 9

#### Respuesta de los validadores encuestados en cuanto a: Aspecto Tecnológico.

N°	ÍTEMS	Totalmente De acuerdo		De Acuerdo		Indeciso		En Desacuerdo		Totalmente En Desacuerdo	
		fa	%	fa	%	fa	%	fa	%	fa	%
		<b>Tecnológico</b>									
15	A través del blog se hace uso de otros medios audiovisuales de la Web.	3	100	0	0	0	0	0	0	0	0
16	La plataforma empleada para la realización del blog, es confiable y sin ningún costo.	3	100	0	0	0	0	0	0	0	0



**Gráfico 8. Respuesta de los validadores encuestados en cuanto a: Aspecto Tecnológico.**

Haciendo referencia al cuadro 9, gráfico 8, los validadores respondieron un 100% totalmente de acuerdo en el aspecto tecnológico, como se puede observar coinciden con que la plataforma empleada para la realización del blog puesto que es confiable y sin ningún costo, además de utilizar otros medios audiovisuales de la Web, que amplían el contenido sobre nutrición indispensable para la salud integral. La plataforma Blogger están fundamentadas brindar un espacio gratuito a los usuarios de internet para publicar su propio contenido y compartirlo con sus seguidores. Asimismo, presenta su practicidad de uso con plantillas prediseñadas que el bloguero puede personalizar a su antojo, con infinidad de modelos, gadgets y colores.

El blog es un recurso didáctico que no solo facilitan la labor docente, también favorece el aprendizaje significativo, este representa uno de los medios más fáciles de emplear, no se requiere de un gran conocimiento en el manejo de las tecnologías para su manipulación.

Finalmente, y de acuerdo a los resultados obtenidos de las opiniones emitidas por los expertos sobre la validación del Blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B “Domingo Hurtado”, se considera que, presenta una pertinencia en cuanto al temática abordada en cada actividad, y está estrechamente vinculado con el contenido programático de la asignatura, además cumple con los objetivos pautados.

## **CAPÍTULO V**

### **DISEÑO DE LA PROPUESTA**

#### **Introducción**

La tecnología ha avanzado a grandes escalas en los últimos años, la forma de comunicarse el ser humano hoy en día no es igual a la del siglo pasado, existen diferentes medios de comunicación como es el internet, las redes sociales, los blogs entre otros, este auge ha tenido gran impacto en todos los quehaceres diarios, como es el trabajo, el hogar y las escuelas; esta última de gran importancia para el avance y estabilidad de toda sociedad.

Es por ello que se hace de vital importancia emplear nuevas tecnologías en el campo educativo, para adaptarse a los cambios de la sociedad. Utilizar nuevas estrategias didácticas como el blog, se logra un mayor proceso cognitivo y se garantiza una transmisión fluida de información. Es por ello que para fines de esta investigación se toma el blog como un recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado”.

Para el diseño del blog se tomó en consideración aspectos relacionados con la poca utilización de la tecnología (TIC), por parte de los docentes de Ciencias Naturales para el desarrollo de las actividades académicas, así como también, la escasa información que tienen los estudiantes sobre la nutrición y los adecuados hábitos alimenticios, de igual forma se considera la necesidad que existe de un recurso didáctico que esté constituido por actividades prácticas, que involucre la información referente a la nutrición indispensable para la salud integral.

Para la creación del mismo se empleó un Modelo Instruccional llamado ADDIE, el cual permitió establecer los criterios y las fases para la elaboración del mismo,

siendo este un proceso sistemático, planificado y estructurado. Este tipo de programas permite facilitar el aprendizaje autónomo de los estudiantes.

**Blog:**

Recurso didáctico que permite la interacción, comunicación e intercambio de información de manera periódica.

**Destinatario:**

El blog va dirigido a los docentes de Ciencias Naturales y estudiantes del primer año de Educación Media del C.B. “Domingo Hurtado”. De igual forma este recurso puede ser utilizado por profesores de otras áreas, que deseen reforzar los hábitos alimenticios en los estudiantes e implementar nuevas estrategias didácticas.

**Necesidad:**

En el proceso educativo, la implementación de nuevos recursos didácticos constituye una parte fundamental en el proceso de enseñanza y aprendizaje, pues permite la mejor alternativa para el aprendizaje por descubrimiento y el desarrollo de habilidades nutricionales y hábitos alimenticios propios del ser humano.

**Objetivo General:**

Proporcionar a los docentes de Ciencias Naturales de Educación Media General la implementación de nuevas estrategias didácticas para la enseñanza de la nutrición indispensable para la salud integral.

**Objetivo Especifico**

1. Fomentar la implementación de nuevas estrategias didácticas entre los docentes del área de Ciencias Naturales.
2. Ofrecer nuevas herramientas a los docentes de Ciencias Naturales que le permitan desarrollar con mayor facilidad sus clases sobre nutrición indispensable para la salud integral.
3. Orientar a los docentes de Ciencias Naturales en la utilización de un blog como recurso didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje

## **Justificación del Blog**

El término Blog (procedente de la palabra inglesa Weblog), o Bitácora en castellano, Según Conejo (2016), se refiere a sitios web actualizados periódicamente que recopilan cronológicamente textos o artículos de uno o varios autores donde lo más reciente aparece primero, con un uso o temática en particular, siempre conservando el autor la libertad de dejar publicado lo que crea pertinente. Estos artículos por lo general incluyen la posibilidad de que los visitantes del blog añadan comentarios a los mismos, fomentando así la interacción entre el autor y el lector.

Al respecto, el blog se asemeja a diarios en los que se van realizando anotaciones, que permiten incluir textos, imágenes y sonido. Además, una característica que hace muy peculiar su estructura es, que los artículos añadidos aparecen publicados en una secuencia inversa al orden de introducción, es decir, lo último introducido es lo primero que se muestra.

Por su parte, según Gallego (2016) uno de los principales motivos de la rápida expansión que esta TIC es la relativa facilidad que ofrecen para ser creados y manejados por cualquier usuario con conocimientos básicos de Internet aún sin tener conocimientos sobre el diseño de páginas web; lo que ha generado que todo persona que quiera tener un espacio en la red para expresarse, haya encontrado en los blogs un medio ideal para hacerlo. La facilidad de su manejo, la posibilidad de compartir textos, imágenes y sonido, aunado a la interacción entre quien publica y los visitantes, convierte a los blogs en un poderoso recurso educativo al alcance de docentes y estudiantes.

Indiscutiblemente, en el estudiante el blog fomenta el aprendizaje significativo, promueve el desarrollo de competencias, tales como: las habilidades de comunicación con grupos de personas y diversos medios, e incluso el aprendizaje de varios idiomas; optimiza la capacidad para analizar datos cuantitativos y cualitativos, favorece la interpretación, evaluación y utilización de información en varias fuentes al mismo tiempo, crea habilidades para describir y plantear problemas, en el mismo sentido, le

da flexibilidad intelectual y lo importante, el manejo del cambio tecnológico de la educación del momento, la educación virtual.

## Diseño Del Blog

El Blog como un recurso didáctico, ofrece a los docentes del área de Ciencias Naturales un nuevo campo de innovación, permitiéndole incorporar nuevas estrategias de enseñanza para abordar contenidos como la nutrición indispensable para la salud integral, además de que este tipo de recurso permite motivar en los estudiantes un autoaprendizaje, y lograr una mayor interacción entre el docente y el educando.

A continuación, se presenta el diseño del blog como estrategia didáctica para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado”.

### 1. Parte superior del Blog, donde aparece el título:



2. Posteriormente se desarrollan los contenidos sobre la Adolescencia, la nutrición y alimentación en esta etapa de crecimiento.

La adolescencia comprende el periodo de tiempo desde el inicio de la maduración puberal hasta el fin del crecimiento somático. Este periodo, que no tiene unos límites cronológicos precisos, se divide en dos etapas a efectos prácticos: de los 9 a los 13 años (primera fase de la adolescencia) y de los 14 a los 18 años (segunda fase de la adolescencia)

[Denunciar uso inadecuado](#)

**Archivo del blog**  
octubre 2017 (1)



Durante la adolescencia, la educación alimentaria es muy importante, debido a la influencia que en los medios de comunicación ejercen, promoviendo el consumo de "comida chatarra", modelos de imagen corporal, tendencias, modas y costumbres que no siempre son las adecuadas y no se adecuan a un real modelo saludable. Por ello, se hace necesario que estos comprendan sus necesidades

3. Seguidamente puede observarse el desarrollo de contenidos acerca de las características de la alimentación durante la adolescencia.

**Características de la Alimentación durante la adolescencia**



La adolescencia es un periodo de crecimiento acelerado con un aumento muy importante tanto de la talla como de la masa corporal. Además, en relación con el sexo, tiene lugar un cambio en la composición del organismo variando las proporciones de los tejidos libres de grasa, hueso y músculo fundamentalmente, y el compartimiento graso.



### Requerimientos nutricionales

Los estudios de requerimientos nutricionales en adolescentes son limitados, estableciéndose las ingestas recomendadas para este colectivo por extrapolación de los datos obtenidos en niños y adultos. Como las recomendaciones se indican en función de la edad cronológica, y ésta no coincide en muchos casos con la edad biológica, muchos autores prefieren expresarlas en función de la talla o el peso. A continuación se mencionan algunos requerimientos tradicionales.

Agua



Consumir 8 vasos diarios de agua

Frutas y Vegetales



Comer en mayor proporción este tipo de alimento

Proteínas



Consumir diariamente

Grasas



Ingerir solo grasas naturales

Carbohidrato



Comer en pequeñas proporciones

Ejercicios



Realizar ejercicios diariamente

Azúcares



Consumir en pequeñas porciones, una o dos veces por semana

5. En el mismo orden de ideas, se suministran recomendaciones nutricionales y se destaca la importancia de la nutrición en adolescentes

## ¿CÓMO SE DEBE AFRONTAR LA ALIMENTACIÓN DEL ADOLESCENTE?

### **Importancia de la Nutrición en Adolescentes**

La etapa de la adolescencia se caracteriza por un acelerado crecimiento y desarrollo en el nivel fisiológico, psicosocial y cognoscitivo que afecta las necesidades del adolescente, donde la satisfacción de los requerimientos nutricionales se relacionan directamente con los cambios asociados a la pubertad, maduración sexual y crecimiento.

- [Requerimientos alimenticios en adolescentes Salud y bienestar de adolescentes y Jóvenes: Un mirada integral](#)

6. En este marco, se suscribe un link, que lleva al usuario a desarrollar contenidos de su interés acerca de la nutrición adecuada y como hacer frente a los desórdenes alimenticios.

**Salud y Bienestar de Adolescentes y Jóvenes: Una Mirada Integral**

Organización Panamericana de la Salud  
Facultad de Medicina  
Universidad de Buenos Aires

Google Búsqueda personalizada

[Indice](#) | [Prólogo](#) | [Prefacio](#) | [Agradecimientos](#) | [Compiladores, autores, asesores científicos](#) | [Anexos](#) | [texto completo en PDF](#)

**Abordaje de los adolescentes con problemáticas relacionadas con la alimentación**

**Semiología del estado nutricional**

1. Introducción

2. Indicadores para el diagnóstico

**Capítulo 24** | [Capítulo 25](#) | [Capítulo 26](#) | [Capítulo 27](#) | [Capítulo 28](#) | [Capítulo 29](#)

**3. Requerimientos nutricionales**

Los requerimientos varían en cada adolescente, dependiendo, especialmente, de la etapa de crecimiento y de la actividad física que realice.

**3.1. Requerimientos energéticos**

Los requerimientos energéticos aumentan durante la adolescencia en los hombres y tienden a mantenerse o a disminuir en el sexo femenino, variando, además, con la actividad física. Este factor, aunque siempre presente, adquiere mayor relevancia en la adolescencia por la gran dispersión observada en cuanto a nivel de actividad, que va desde el sedentarismo hasta la práctica de deportes competitivos. Para obtener una mejor aproximación a los requerimientos individuales de energía, puede estimarse el gasto energético de reposo (GER), mediante ecuaciones recomendadas por la OMS para el sexo y el rango de edad correspondiente.

#### 4. Conclusiones

Las recomendaciones generales deben enfocarse a lograr un crecimiento óptimo, que refleje lo mejor posible el potencial genético, y a disminuir la prevalencia de los problemas nutricionales más frecuentes en la adolescencia.

Las recomendaciones nutricionales para la población adolescente deben ir orientadas a lograr una dieta ordenada y equilibrada, acorde con su requerimiento nutritivo y capaz de generar hábitos más adecuados de alimentación.

Es conveniente propiciar un esquema de cuatro comidas diarias que eviten períodos prolongados de ayuno y el consumo excesivo de «snacks» y, al mismo tiempo, entregar contenidos educativos respecto al valor nutritivo de los diferentes alimentos y a los riesgos de salud derivados de conductas alimentarias inadecuadas.

Es importante asegurar una ingesta proteica suficiente, que incluya productos lácteos y carnes portadores de proteínas de alta calidad; cuando esto no sea posible, por razones culturales o económicas, debe incentivarse el consumo de alimentos complementarios para mejorar el valor proteico de la mezcla, como por ejemplo, combinar cereales con leguminosas.

En una alimentación balanceada, las proteínas deben corresponder al 10 a 15% de las calorías totales de la dieta, no más del 30% deben ser dadas por la ingesta grasa, limitando a un tercio el consumo de grasas saturadas (principalmente, de origen animal) y el 55 a 60% restante debe ser aportado por hidratos de carbono, privilegiando los hidratos de carbono complejos por sobre los azúcares.

Se debe incentivar el consumo de productos lácteos para asegurar una ingesta adecuada de calcio y el consumo diario de frutas y verduras portadoras de vitaminas y fibra dietaria, y recomendar moderación en el consumo de sal.

El embarazo durante la adolescencia y la práctica de deportes competitivos son dos situaciones en las cuales se produce una mayor exigencia en cuanto a demandas nutricionales, lo que debe ser considerado en el momento de efectuar recomendaciones.

Los diez consejos para la alimentación saludable propuestos por la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND) son los siguientes:

- Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida.
- Consumir todos los días leche, yogures o quesos. Es necesario en todas las edades.
- Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color.
- Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible.
- Preparar las comidas con aceite, preferentemente crudo, y evitar la grasa para cocinar.
- Disminuir el consumo de azúcar y de sal.
- Consumir variedad de panes, cereales, pastas, harinas, féculas y legumbres.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas en niños y en adolescentes.
- Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
- Aprovechar el momento de las comidas para el encuentro y el diálogo familiar.

Fuente: AADYND. Guías Alimentarias. Consejos para una alimentación saludable.

#### 3. Requerimientos nutricionales

Las ecuaciones aplicables a población de 10 a 18 años son las siguientes:

- Hombres: GER (kcal /día) = (17,5 x peso en kg) + 651
- Mujeres: GER (kcal /día) = (12,2 x peso en kg) + 746

#### 4. Conclusiones

#### 5. Bibliografía

Para calcular el requerimiento energético diario se multiplica el resultado obtenido por el factor de actividad, que varía desde 1,3 para vida muy sedentaria, 1,5 para actividad liviana, 1,6 para actividad moderada y 1,8 a 2,0 para actividad intensa.

#### 3.2. Requerimientos de proteínas

Los requerimientos proteicos aumentan durante la adolescencia debido al aumento de la masa magra y del volumen sanguíneo.

#### 3.3. Requerimientos de otros nutrientes

Además de las proteínas, los nutrientes claves para el crecimiento son:

**Hierro:** Existe un aumento de los requerimientos de hierro en ambos sexos durante la adolescencia. En los hombres, esto se debe al aumento de la masa magra y del volumen sanguíneo y, en las mujeres, a las pérdidas menstruales.

Numerosos estudios demuestran que las ingestas medias de Fe, en general, no cubren los niveles recomendados, especialmente, en mujeres. Esto refleja un consumo insuficiente de alimentos ricos en Fe, por razones de hábitos, desagrado, o bien, por tratarse de requerimientos difíciles de cubrir. Los alimentos con un alto contenido de hierro hem son las carnes, las aves, los pescados, pero los cereales fortificados y, en menor medida, algunos vegetales y legumbres, son fuentes no hem, con baja disponibilidad.

**Calcio:** Los requerimientos de calcio aumentan a 1200 mg/día por el crecimiento óseo y muscular. La adolescencia es un período crítico en la formación de la masa ósea bajo la influencia de las hormonas sexuales. La densidad mineral ósea tiene un incremento importante alrededor de los 20 años y una baja densidad ósea, en ese momento, se relaciona con riesgo de osteoporosis en la adultez, especialmente en mujeres.

**Zinc:** Los requerimientos diarios aumentan de 10 a 15 mg durante la adolescencia. El zinc es necesario para una maduración sexual adecuada. Los alimentos ricos en zinc incluyen las carnes, el pescado, los huevos y la leche.

**Requerimientos de vitaminas:** Los requerimientos de vitaminas también aumentan durante la adolescencia, especialmente los de vitamina B12, ácido fólico, vitaminas A, C, D y E, tiamina, niacina y riboflavina.

7. Consecutivamente de acuerdo al modelo ADDIE, se realizan recomendaciones finales, así como la sección ¿Sabías que? Propia de esta metodología, un video instruccional, se desarrolla un foro, preguntas al docente y finalmente preguntas para evaluar la comprensión y aprendizaje de contenidos significativos en contexto nutricional y alimenticio para los adolescentes.

• Requerimientos alimenticios en adolescentes Salud y bienestar de adolescentes y Jóvenes: Un mirada integral

Hábitos alimenticios en adolescentes



**¿Qué son los hábitos alimentarios?**

- ◆ Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos.
- ◆ Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

The slide features a background image of a woman in a white tank top smiling while preparing vegetables in a kitchen. There are also decorative images of green apples in the bottom left corner.



Video Instruccional, referente a la alimentación del adolescente.

**Recomendaciones prácticas en la alimentación del adolescente**

Los objetivos nutricionales son conseguir un crecimiento adecuado, evitar los déficits de nutrientes específicos y consolidar hábitos alimentarios correctos que permitan prevenir los problemas de salud de épocas posteriores de la vida que están influidos por la dieta, como son hipercolesterolemia, hipertensión arterial, obesidad y osteoporosis. Hay que asegurar un aporte calórico suficiente, de acuerdo con la edad biológica y la actividad física, que permita el crecimiento adecuado y mantener un peso saludable, evitando sobrecargas calóricas en los casos de maduración lenta. La distribución calórica de la ingesta debe mantener una proporción correcta de principios inmediatos: 10-15% del valor calórico total en forma de proteínas, 50-60% en forma de hidratos de carbono y 30-35% como grasa.

Recomendaciones, que le facilitan al adolescente mantener una buena alimentación.

**¿sabías qué?**

**LAS RAZONES PARA COMER FRUTA!!**

- Fresa**  
Las fresas pueden luchar contra el cáncer y el envejecimiento.
- Banano**  
Los plátanos son buenos para los atletas porque dan energía.
- Piña**  
La piña ayuda en la lucha contra la artritis.
- Arándanos**  
Los arándanos protegen el corazón.
- Kiwi**  
Los kiwis ayudan a aumentar la masa muscular.
- Mangos**  
Los mangos protegen contra varios tipos de cáncer.

Diseñado por: **Groupcam**

Algunas razones por la cual los adolescentes deben ingerir frutas.

Foro: Que alimentos son recomendados para el desayuno de un adolescente



Google  Iniciar sesión

Grupos ← ↻ 2 de 2 < > 👤 ⚙️

Página principal alimentacion en... Actualizar 2

¿Que alimentos son recomendados para desayuno de un adolescente?  
1 mensaje de 1 autor 🔒

👤 blogalim...@gmail.com 22 de oct. 🔒

Archivos adjuntos (1)



images.jpg  
6 KB [Ver](#) [Descargar](#)

Haz clic en el icono de estrella de un grupo para añadirlo a tus favoritos.

Vistos recientemente  
alimentacion en a...

Privacidad - Condiciones de Servicio

Foro: Este permite la interacción entre el docente y el estudiante, además del desarrollo de ideas.

Glosario: Permite aclarar dudas de ciertas terminologías.

Sección de Preguntas: Que le permite a el docente aclarar dudas e inquietudes a los estudiantes

## Preguntas a los Adolescentes?

En base a los contenidos desarrollados en el blog, explique los siguientes conceptos

- **Alimentación:**
- **Nutrición:**

¿Explique cuáles son las principales funciones de estas sustancias nutritivas?:

- **Proteínas:**
- **Carbohidratos**

### Vitaminas y Minerales

Mencione los alimentos que debe contener una Nutrición adecuada para Adolescentes:



Sección de preguntas de evaluación.

Suscribirse a: Entradas (Atom)

### Nutrición Indispensable para la Salud Integral

Nutrición Indispensable para la Salud Integral del C.B. "Domingo Hurtado"  
Barquisimeto - Estado Lara Autor: Maria Castejon La adole...



Final del Blog



### Nutrición Indispensable para la Salud Integral

Nutrición Indispensable para la Salud Integral del C.B.  
"Domingo Hurtado" Barquisimeto - Estado Lara Autor: Maria  
Castejon La adole...

## **CAPITULO VI**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **Conclusiones**

Considerando los resultados obtenidos, se pueden establecer las siguientes conclusiones, en función a los objetivos planteados con fin de diseñar un blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado” Parroquia Unión, Barquisimeto Estado Lara. Asimismo, permitió demostrar la necesidad de realizar el blog.

En el diagnostico se determinó que existe la necesidad de fortalecer las estrategias tecnológicas usadas por los docentes en su proceso formativo, además de permitir la implementación del blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral, asimismo, se demostró que es una propuesta que les brinda a los adolescentes una alternativa en la comprensión de temas referidos a la nutrición adecuada.

Por otro lado, se logro diseñar un blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado”; a través del Modelo Instruccional ADDIE; y se empleó la plataforma digital llamada Blogger. Lo que permitió demostrar la versatilidad del blog, ofreciéndole a los docentes el uso de nuevas estrategias, de fácil acceso y creación, que son más atractivas a la vista, maximizando así el proceso de enseñanza-aprendizaje, y logrando una mayor interacción entre el educando y los educados.

En cuanto a la validación del blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado”, en las dimensiones de enfoque

pedagógico, técnica y estética, utilidad y tecnología. Los expertos determinaron que es completamente válido, puesto que es una estrategia didáctica que favorece la práctica docente y permite desarrollar tópicos tan importantes como lo representan la nutrición adecuada y los hábitos alimenticios propios para la adolescencia, ofreciéndole a los profesores del área de Ciencias Naturales un nuevo campo de enseñanza, además de incentivar el autoaprendizaje en los estudiantes.

### **Recomendaciones**

Al haber obtenido los resultados en el presente trabajo se plasmaron las siguientes recomendaciones, con el propósito de dar respuesta al planteamiento analizado en la investigación a través del diseño. Por ende, se recomienda lo siguiente:

1. Estimular a los docentes del área de Ciencias Naturales que incluyan en sus planificaciones de trabajo el blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral, además de las diferentes temáticas que conforman la asignatura.
2. Invitar a los profesores de otras áreas de estudio, a implementar el blog como un recurso didáctico, para el abordaje de los diferentes tópicos.
3. Realizar este estudio desde otro enfoque metodológico, para el enriquecimiento del mismo.
4. Finalmente se puede utilizar como una alternativa viable en el proceso de enseñanza aprendizaje, no solo de la institución donde se realizó el estudio sino también en las demás instituciones que presente características similares.

## REFERENCIAS

- Acevedo M. (2014) *El uso de las Herramientas Tecnológicas, blog y su relación con la producción de textos en los estudiantes del Séptimo grado*. [Resumen en Línea] Trabajo de grado publicado, *Revista Iberoamericana de Informática Educativa*. Instituto Educativo La Candelaria Medellín Colombia. Disponible: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5157232>. [Consulta: 2015, Julio 13]
- Alvarado J. (2009) *Diseño Instruccional*. [Documento en Línea] Disponible: <http://di-t-i-c.blogspot.com/> [Consulta: 2016, febrero 20].
- Arias F. (2012) *El Proyecto de Investigación. Instrucción a la Metodología Científica*. 6ta ed. Caracas Venezuela: Editorial Episteme.
- Balestrini M. (2006) *Como Elaborar el Proyecto de Investigación*. 7ma ed. Servicio Editorial. Caracas Venezuela.
- Berrios L. y Buxarrais M. (2005) *Las Tecnologías de la Comunicación (TIC) y los adolescentes*. [Documento en Línea] Disponible: [www.oei.es/valores2/monografias/monografias05/reflexion05.htm](http://www.oei.es/valores2/monografias/monografias05/reflexion05.htm) [Consulta: 2016, Julio 20].
- Bohórquez E. (2008) *El Blog como Recurso Educativo*. España. *Revista Electrónica de Tecnología Educativa*. [Revista en línea] Disponible: <http://www.edutec.es/revista/index.php/edutec-e/article/view/468/201>. [Consulta: 2015, Octubre11].
- CEBIT (2015) *Centros Bolivarianos de Informática y Telemática* [Documento en Línea] Disponible: [fundabit.gob.ve/index.php/proyectos/cbit](http://fundabit.gob.ve/index.php/proyectos/cbit). [Consulta: 2015, Julio 27].
- Ciro L. (2009) *Las TICs y la Educación*. [Documento en Línea] Disponible: [lasticsylaformacion.blogspot.com](http://lasticsylaformacion.blogspot.com). [Consulta: 2015, Octubre8].
- Conejo, M. (2016). Blogs. Usos didácticos. Disponible en: <http://cprmerida.juntaextremadura.net/documentos/blogs.pdf> [Consulta realizada el: 01-11-16].

- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999). *Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela* 37.898 (extraordinario). Diciembre 31, 1999
- Cordón J., Arévalo J., Gómez R., López J. (2010) *Las nuevas Fuentes de Información y Búsqueda Documental en el Contexto de la Web 2.0*. Editorial Pirámide Madrid España.
- Fundabit (2015) *Misión y Visión* [Documento en Línea] Disponible: <http://fundabit.gob.ve/index.php/fundabit/mision-y-vision>. [Consulta: 2015, julio 28].
- García M, A. (2009). Blogs y Wikis en tareas educativas. Disponible en: <http://observatorio.cnice.mec.es/modules.php?op=modload&name=News&file=article&sid=378> [Consulta realizada el: 25-10-16].
- Gallego T, A. (2017). Guías fáciles de las TIC-Blogs. Colegio Oficial de Ingenieros de la Telecomunicación. Madrid. Disponible en: [http://www.coit.es/pub/ficheros/blogs\\_425672d7.pdf](http://www.coit.es/pub/ficheros/blogs_425672d7.pdf) [Consulta realizada el: 01-11-17].
- González E. (2012) *Diseño de un blog como estrategias didácticas para la enseñanza de la contabilidad para el trabajo y desarrollo endógeno, en el Liceo Bolivariano "El Negro Miguel", Ubicado en el Municipio Simón Planas, Parroquia Buria, Barquisimeto, Edo Lara*. Trabajo de grado de maestría no publicado, Instituto Pedagógico de Barquisimeto Luis Beltrán Prieto Figueroa, Barquisimeto.
- Grisolía M. (2015) Recurso Didáctico. [Documento en Línea] Disponible: <http://www.webdelprofesor.ula.ve/humanidades/marygri/recursos.php> [Consulta: 2015, octubre 5].
- Hernández S., Fernández C. Baptista P. (2010) *Metodología de la Investigación*. 5ta ed. Editorial Mc Graw Hill. México D.F.
- Herrera C. (2013) *Camino hacia la Adolescencia como etapa vital*. Cartilla 2. Caracas Venezuela.
- Hurtado I. y Toro G. (2001) *Paradigmas y Métodos de Investigación en tiempos de cambio*. Episteme. Valencia Venezuela.

- Instituto Nacional de Nutrición (INN) (2015). *Trompo de los Alimentos* [Documento en Línea] Disponible: [http://www.inn.gob.ve/innw/?page\\_id=2522](http://www.inn.gob.ve/innw/?page_id=2522) [Consulta: 2015, Octubre28].
- Ley Orgánica de Educación (2009). Gaceta oficial N°5929 (Extraordinario). Agosto 15, 2009.
- Ley Orgánica para la Protección del Niño y del Adolescente (2007). Gaceta oficial N° 5.859 (Extraordinario). Diciembre 10, 2007.
- López, C. (2005) *Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia*. Estrategias Naus Madrid España.
- López J. (2009) *Uso Educativo de los Blogs*. [Documento en Línea] Disponible: <http://eduteka.icesi.edu.co/articulos/BlogsEducacion> [Consulta: 2015, octubre 11].
- Manual de Trabajo de Grado de Especialización Maestría y Tesis Doctorales (2014) UPEL Caracas Venezuela. FEDEUPEL
- Medina G. (2012) *Incorporación de las TIC en los procesos de enseñanza aprendizaje*. Bucaramanga Colombia. [Documento en Línea] Disponible: [http://www.colombiaaprende.edu.co/html/micrositios/1752/articles\\_336791\\_recurso\\_7.pdf](http://www.colombiaaprende.edu.co/html/micrositios/1752/articles_336791_recurso_7.pdf) [Consulta: 2015, Julio 26].
- Meza L. (2010) *El Paradigma Positivista y la Concepción Dialéctica del Conocimiento*. Costa Rica [Documento en Línea] Disponible: <https://entremaestros.files.wordpress.com/2010/02/el-paradigma-positivista-y-la-concepcion-dialectica-del-conocimiento.pdf> [Consulta: 2016, Marzo10].
- Ministerio del Poder Popular para la Educación. (2017) [Documento en Línea] Disponible: <https://www.mppeuct.gob.ve/actualidad/noticias/las-tic-y-el-conocimiento-pertinente-una-mirada-compleja> [Consulta: 2017, Julio10].
- Muñoz C. González M (2009) *El Diseño de Materiales de Aprendizaje Multimedia y las Nuevas Competencias del Docente en Contextos Telecomunicativos*. España. Editorial Bubok.

- Olivar A. y Daza A (2007) *Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) y su impacto en la educación del siglo XXI*. Revista Negatium Ciencias Generales. Barcelona España [Revista en Línea] Disponible: [www.revistanegatium.org.ve/pdf/7/Art2.pdf](http://www.revistanegatium.org.ve/pdf/7/Art2.pdf). [Consulta: 2016, junio 18].
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (1995) [Documento en Línea] Disponible: [http://www.fao.org/index\\_es.htm](http://www.fao.org/index_es.htm). [Consulta: 2015, octubre 20].
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (1998). [Documento en Línea] Disponible: <http://www.who.int/about/es/>. [Consulta: 2015, octubre 20].
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015). [Documento en Línea] Disponible: <http://www.who.int/topics/nutricion/es/>. [Consulta: 2015, octubre 21].
- Pinto J. (2006) *La dieta equilibrada prudente o saludable. Nutrición y salud*. Madrid España. [Documento en Línea] Disponible: [www.nutrinfo.com/biblioteca/libros\\_digitaless/dieta\\_Equilibrada.pdf](http://www.nutrinfo.com/biblioteca/libros_digitaless/dieta_Equilibrada.pdf) [Consulta: 2016, enero 28].
- Priego M. (2005) *Aplicación del Método ADDIE para el diseño de un programa multimedia para el aprendizaje de Afijos en el idioma Ingles*. Tabasco México.
- RojasE. (2010) *Metodología de la Investigación 2*. [Documento en Línea] Disponible: <http://metodologia2unefa.blogspot.com/2010/12/antecedentes-bases-teoricas-y.html>. [Consulta: 2016, abril 28].
- Rosario J. (2013) *Las TIC para el Proceso Enseñanza-Aprendizaje en los Laboratorios de Física en el Nivel Universitario en el Estado Trujillo Venezuela*.
- Sánchez J. (2010) *Las Tics*. [Documento en Línea] Disponible: <http://www.webdelprofesor.ula.ve/ciencias/sanrey/tics.pdf>. [Consulta: 2015, Septiembre 20].
- Sánchez J. (2012) *Los Blogs y su uso en educación*. Malanga España.
- Santos L. (2012) *Uso Pedagógico del Blog: un Proyecto de Investigación acción en la materia de educación física en educación secundaria*. [Revista Electrónica].

Disponible: [http://www.Eductec.rediris.es/revelec2/revelec42/pdf/eductec\\_e\\_n42-santos.pdf](http://www.Eductec.rediris.es/revelec2/revelec42/pdf/eductec_e_n42-santos.pdf). [Consulta: 2015, septiembre 23]

Soler E. (2006) *Constructivismo, innovación y enseñanza efectiva*. Editorial Equinoccio. Miranda. Venezuela.

Supe S. (2013) *La Alimentación y su Influencia en el Rendimiento Escolar de los Estudiantes del 7mo Grado de Educación General Básica de la Unidad Educativa Casahualta De La Parroquia Quisapincha Del Cantón Abanto, Provincia de Tungurahua Abanto Ecuador*.

UNESCO (2005) [Documento en Línea] Disponible: <http://www.unesdoc.unesco.org/images/0014/001419/141908s.pdf> [Consulta: 2015, octubre 29].

UNESCO (2016) *Las TICs en la Educación*. [Documento en Línea] Disponible: <http://www.unesco.org/new/es/unesco/themes/icts> [Consulta: 2016, junio 27].

Yukavetsky G. (2008) *¿Qué es el Diseño Instruccional?* [Documento en Línea] Disponible: <https://ticsunerm.wordpress.com/2008/04/08/%C2%BFque-es-el-diseno-instruccional-por-gloria-j-yukavetsky/> [Consulta: 2016, Febrero20].

Yuni J. y Urbano C. (2006) *Técnicas para la Investigación. Recursos Metodológicos para la Preparación de Proyectos de Investigación*. Editorial Brujas. Argentina.

Zambrano R. (2013) *Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Caracas Venezuela*. [Documento en Línea] Disponible: <http://www.fundacionbengoa.org/ediciones/2013/2//?i=art4> [Consulta: 2015, Octubre 15].

## **ANEXOS**

**ANEXO A**  
**MODELO DEL INSTRUMENTO**

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA**  
**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR**  
**INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO**  
**“LUÍS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA”**

Distinguido Docente:

Reciba un cordial saludo, usted ha sido seleccionada para responder el instrumento que se presenta a continuación, el cual tiene como finalidad diagnosticar la necesidad que presentan los docentes de disponer de un Blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado” Barquisimeto – Estado Lara.

Para ello es necesario que responda con la mayor sinceridad y objetividad posible, su aporte contribuirá a mejorar la calidad educativa en el área de Ciencias Naturales.

Cabe destacar que la información suministrada será de suma importancia para el desarrollo de la misma, además será de carácter confidencial, con el objeto de preservar su naturaleza científica.

Sin otro particular me despido, no sin antes agradecer la colaboración prestada.

Atentamente  
María Castejón  
Investigadora

**BLOG COMO RECURSO DIDÁCTICO PARA LA ENSEÑANZA DEL  
CONTENIDO NUTRICIÓN INDISPENSABLE PARA LA SALUD  
INTEGRAL ADAPTADO AL 1ER AÑO DE EDUCACION  
MEDIA DEL C.B. “DOMINGO HURTADO”  
BARQUISIMETO – ESTADO LARA**

**Datos de Identificación:**

Fecha: \_\_\_\_\_

Especialidad: \_\_\_\_\_

Tiempo de Graduado: \_\_\_\_\_

Años de Servicio: \_\_\_\_\_

**Instrucciones**

1. Lea detenidamente los enunciados antes de responder cada una de las proposiciones descritas a continuación.
2. Se presentan ítems para ser respondidos según la siguiente escala de valoración:
  - Muy alta necesidad (5)
  - Alta necesidad (4)
  - Moderada necesidad (3)
  - Baja Necesidad (2)
  - Muy baja necesidad (1)
3. Marque con una línea diagonal en la casilla, el planteamiento que mayor se corresponda en su criterio.
4. Se agradece no dejar ítems sin responder y ser lo más sincero en su respuesta.

*GRACIAS...*

**Considerando la escala anexa, exprese su opinión en cuanto a la necesidad que usted presenta de un Blog Como Recurso Didáctico para la Enseñanza del Contenido Nutrición Indispensable para la Salud Integral Adaptado al 1er año de Educación Media, que le permita:**

N°	Ítems	Escala				
		Muy Alta Necesidad	Alta Necesidad	Moderada Necesidad	Baja Necesidad	Muy Baja Necesidad
1	Conocer los conceptos básicos relacionados con nutrición.					
2	Abordar los problemas de desórdenes alimenticios relacionados con la nutrición indispensable para la salud integral.					
3	Diferenciar entre una dieta balanceada de una dieta no balanceada en la nutrición indispensable para la salud integral.					
4	Reconocer las proporciones adecuadas de ingesta de alimentos por comida en la salud integral.					
5	Conocer los alimentos por su valor nutricional y su contenido vitamínico.					
6	Demostrar la importancia de la enseñanza de una nutrición balanceada para la salud integral.					
7	Destacar la importancia de los buenos hábitos alimenticios.					
8	Integrar los conocimientos de alimentación en la vida diaria.					
9	Adquirir información sobre hábitos alimenticios en la etapa de la adolescencia.					
10	Desarrollar diferentes actividades didácticas que permitan adquirir dominio en el contenido de nutrición indispensable para la salud integral.					
11	Ejecutar las actividades de evaluación sobre nutrición indispensable mediante el uso de un blog.					
12	Mejorar el desempeño docente en la enseñanza de nutrición, empleando un blog.					
13	Capacitar a los estudiantes con conocimientos de alimentación nutritiva.					
14	Utilizar el blog como recurso didáctico para brindar información actualizada sobre nutrición indispensable para la salud integral.					

**Considerando la escala anexa, exprese su opinión en cuanto a la necesidad que usted presenta de un Blog Como Recurso Didáctico para la Enseñanza del Contenido Nutrición Indispensable para la Salud Integral Adaptado al 1er año de Educación Media, que le permita:**

N°	Ítems	Escala				
		Muy Alta Necesidad	Alta Necesidad	Moderada Necesidad	Baja Necesidad	Muy Baja Necesidad
15	Utilizar un blog como recurso didáctico para la enseñanza de la nutrición indispensable.					
16	Incorporar el uso de recursos didácticos para facilitar el proceso de enseñanza aprendizaje en el contenido de nutrición indispensable para la salud integral.					
17	Disponer de un recurso didáctico acorde al nivel y las necesidades del estudiante para la enseñanza de la nutrición indispensable.					
18	Contar con un recurso didáctico que contenga información de interés sobre nutrición indispensable para la salud integral.					
19	Propiciar diferentes tipos de información que posibiliten el proceso de enseñanza de la nutrición y la salud integral.					
20	Mejorar el desempeño docente actualizando sus recursos de enseñanza sobre nutrición, con la implementación de un blog.					
21	Propiciar que los docentes se interesen por otros recursos didácticos para la enseñanza de la nutrición.					
22	Ofrecer información atractiva y de calidad sobre la nutrición a través de un blog.					
23	Adquirir por parte del docente nuevas habilidades en el campo tecnológico para la enseñanza de la nutrición.					
24	Presentar los contenidos sobre nutrición en el blog de manera atractiva y creativa para facilitar el proceso enseñanza aprendizaje.					
25	Diseñar un recurso versátil y de fácil manejo para la enseñanza de la nutrición.					

**ANEXO B**  
**FORMATO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO**

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA**  
**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR**  
**INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO**  
**“LUÍS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA”**

Estimado Docente:

Reciba un cordial saludo, me dirijo a usted en esta oportunidad para hacerle entrega del instrumento diseñado para diagnosticar la necesidad del trabajo de grado titulado: Blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido alimentación indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado” Barquisimeto – Estado Lara.

Con el propósito que realice una apreciación para la validación del mismo como juicio de experto. Cabe destacar que adjunto se encuentra el cuadro de operacionalización de la variable y el formato de validación de contenido en el cual se describen las instrucciones y los puntos a evaluar; agradezco todo aporte que guarde relación con la investigación, con aras de mejorar dicho instrumento.

Sin nada más que decir, gracias por su valiosa colaboración.

Atentamente  
María Castejón  
Investigadora

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO  
“LUÍS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA”**

**Instrucciones para la Validación del Instrumento**

A continuación, se presenta un instrumento para evaluar cada ítem que lo conforman, tomando en cuenta los siguientes aspectos:

- ✓ Claridad: Si cada ítem presenta una buena redacción y fácil comprensión.
- ✓ Pertinencia: Es la relación que presenta cada ítem con respecto al contenido abordado.
- ✓ Adecuación: Se refiere a la profundidad con que los ítems miden a los indicadores que se estudian.
- ✓ Congruencia: Indica la lógica interna que tiene cada ítem.

Para la validación de los ítems, marque con una (X) en la casilla correspondiente al aspecto que usted considere más adecuado, en concordancia con las indicaciones anteriores.

Cualquier observación adicional sobre el instrumento o parte del mismo que requiera ser mejorado en base a la forma, contenido u otro aspecto se le agradece escribirla en la parte de observaciones.

Sin nada más que hacer referencia, gracias por su colaboración.

Atentamente  
María Castejón  
Investigadora

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO  
“LUÍS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA”**

**Formato para la Validación del Instrumento**

N° de Ítem	Claridad		Pertinencia		Adecuación		Congruencia		Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

N° de Ítem	Claridad		Pertinencia		Adecuación		Congruencia		Observaciones
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
21									
22									
23									
24									
25									

### Identificación del Experto

**Apellidos y Nombres:** \_\_\_\_\_

**Cedula de Identidad:** \_\_\_\_\_

**Títulos Obtenidos:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Cargo que desempeña:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Firma:** \_\_\_\_\_

**ANEXO C**  
**FORMATO DE VALIDACIÓN DEL BLOG**

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA**  
**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR**  
**INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO**  
**“LUÍS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA”**

Estimado Especialista:

Reciba un cordial saludo, me dirijo a usted en esta oportunidad, para hacerle entrega del presente instrumento diseñado para validar el Blog como recurso didáctico para la enseñanza del contenido nutrición indispensable para la salud integral adaptado al 1er año de educación media del C.B. “Domingo Hurtado” Barquisimeto – Estado Lara.

En tal sentido, se le suministra una matriz con 16 ítems, en donde usted podrá asentar sus criterios en cuanto a Enfoque Pedagógico, Aspectos Técnicos y Estéticos, de Utilidad y Tecnológico a considerar en el blog.

Con el propósito de recabar información de gran importancia para la validación del recurso, y de la misma forma esto permitirá su aplicabilidad, se tomará en consideración todos los aspectos de mejora que Ud. Sugiera a través de las observaciones realizadas. Cabe destacar que adjunto se encuentra las instrucciones y los pasos a seguir para la evaluación.

Sin nada más que decir, gracias por su valiosa colaboración.

Atentamente  
María Castejón  
Investigadora

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA**  
**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR**  
**INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO**  
**“LUÍS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA”**

**OBJETIVOS DEL BLOG**

**Objetivo General:**

Proporcionar a los docentes de Ciencias Naturales de Educación Media General la implementación de nuevas estrategias didácticas para la enseñanza de la nutrición indispensable para la salud integral.

**Objetivo Especifico**

1. Fomentar la implementación de nuevas estrategias didácticas entre los docentes del área de Ciencias Naturales.
2. Ofrecer nuevas herramientas a los docentes de Ciencias Naturales que le permitan desarrollar con mayor facilidad sus clases sobre nutrición indispensable para la salud integral.
3. Orientar a los docentes de Ciencias Naturales en la utilización de un blog como recurso didáctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

**Instrucciones**

1. Ingrese la siguiente página web <http://nutricionindispensable.blogspot.com/>
2. Observe detenidamente la estructura del Blog y después evalúelo de acuerdo a los aspectos descritos en el instrumento.
3. Para evaluar cada aspecto seleccione la alternativa y marque con una X en la casilla correspondiente al juicio que desee emitir.
4. En caso que Ud amerite realizar un comentario adicional, escríbalo en la casilla de observaciones.
5. Escriba las recomendaciones que según su juicio permitan mejorar el Blog para sus próximas publicaciones.

**Estimado Especialista, a continuación, se le presentan una serie de ítems, con 5 alternativas de respuestas (Totalmente de Acuerdo, De Acuerdo, Indeciso, En Desacuerdo, Totalmente en Desacuerdo). En donde deberás considerar sólo una marcando con una equis (X). Los aspectos que debes considerar en el blog son: el Enfoque Pedagógico, Aspectos Estéticos y Técnicos, de Utilidad y Tecnológico.**

N°	ITEMS	Totalmente De acuerdo	De Acuerdo	Indeciso	En Desacuerdo	Totalmente En Desacuerdo	Observaciones
<b>ENFOQUE PEDAGÓGICO</b>							
1	La información presente en el blog, muestra las posibilidades de captar la motivación.						
2	El contenido se adecua a los usuarios a quien está dirigido el blog.						
3	Favorece la iniciativa y el autoaprendizaje.						
4	La temática presente en el blog se ajusta a los enfoques pedagógicos actuales.						
5	Las estrategias de evaluación son claras y pertinentes.						
6	Los contenidos están organizados de forma coherente.						
<b>ASPECTO TÉCNICO Y ESTÉTICO</b>							
7	El diseño del blog presenta una calidad agradable para el usuario (colores, organización y elementos).						
8	El blog contiene vínculos en donde se muestra más información relacionada con la temática.						
9	El usuario tiene facilidad de acceso.						
10	Se logra mantener una misma estructura en cuanto al texto e imágenes.						

Estimado Especialista, a continuación, se te presentan una serie de ítems, con 5 alternativas de respuestas (Totalmente de Acuerdo, De Acuerdo, Indeciso, En Desacuerdo, Totalmente en Desacuerdo). En donde deberás considerar sólo una marcando con una equis (X). Los aspectos que debes considerar en el blog son: el Enfoque Pedagógico, Aspectos Estéticos y Técnicos, de Utilidad y Tecnológico.

N°	ITEMS	Totalmente De acuerdo	De Acuerdo	Indeciso	En Desacuerdo	Totalmente En Desacuerdo	Observaciones
<b>UTILIDAD</b>							
11	Facilita el logro de los objetivos presentados.						
12	Muestra un adecuado nivel de dificultad.						
13	Presenta facilidad de uso y manejo.						
14	Los enlaces a otras páginas Web son apropiados.						
<b>TECNOLÓGICO</b>							
15	A través del blog se hace uso de otros medios audiovisuales de la Web.						
16	La plataforma empleada para la realización del blog, es confiable y sin ningún costo.						

**Recomendaciones:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Experto: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_