



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

**UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN SEMIPRESENCIAL Y A
DISTANCIA**

PROYECTO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADAS

EN

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MENCIÓN EDUCACIÓN PARVULARIA

TÍTULO DEL PROYECTO

**“LA NUTRICIÓN INFANTIL COMO FACTOR BÁSICO EN EL
DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL DE LOS NIÑOS-AS DEL PRIMER
AÑO BÁSICO”**

AUTORAS:

MARÍA ALEXANDRA MORA CAMEJO

COLUMBA IRAILDA HERNÁNDEZ HERRERA

MILAGRO – ECUADOR

2011



CERTIFICACION DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR

Por la presente hago constar que he analizado el proyecto de grado presentado por las egresadas Mora Camejo María Alexandra y Hernández Herrera Columba Irailda, para optar al título de licenciadas en ciencias de la educación y que acepto tutoriar a las estudiantes, durante la etapa del desarrollo del trabajo hasta su presentación, evaluación y sustentación.

TUTORA:

MSC. NINFA PILOZO

Milagro 2011



DECLARACION DE AUTORIA DE LA INVESTIGACION

Las egresadas Mora Camejo María Alexandra y Columba Irailda Hernández Herrera, expresamos mediante la presente, ser autoras del proyecto **“LA NUTRICIÓN INFANTIL COMO FACTOR BÁSICO EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL DE LOS NIÑOS-AS DEL PRIMER AÑO BÁSICO”**, aplicado en el Jardín Fiscal Mixto Vespertino No 7 Veinticinco de Agosto del Cantón el Triunfo el mismo que fue realizado bajo la supervisión de la MSC. Ninfa Pilozo, en calidad de tutora y que ponemos a consideración de las autoridades pertinentes

Mora Camejo María Alexandra
C.I. 1205867490

Hernández Herrera Columba Irailda
C.I. 0914240783



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN SEMIPRESENCIAL Y A DISTANCIA

EL TRIBUNAL EXAMINADOR OTORGA A ESTE TRABAJO:

MEMORIA CIENTÍFICA: ()
DEFENSA ORAL: ()
TOTAL: ()
EQUIVALENTE: ()

DIRECTOR DEL PROYECTO

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

EGRESADA

EGRESADA



DEDICATORIA

A Dios, por darme la vida, la fe, la esperanza y la fortaleza para terminar mi proyecto.

A mi mamita Hilaria por ser fuente de mi inspiración y motivación para superarme cada día más. Mamita este triunfo es de Ud. porque desde pequeña me enseñó a luchar por mis metas para que la vida nos depare un futuro mejor.

A mi papá Abraham por la paciencia y colaboración en el desarrollo de mi proyecto.

A mis hermanas que con su apoyo incondicional han estado presentes en los momentos de alegrías y tristezas a lo largo de mi vida.... ¡Gracias chicas!

A mis sobrinos: Cristina, Génesis e Ian que son la felicidad de mis días.

A mi familia y amigos que nunca dudaron que lo lograría, siempre apoyándome con sus consejos sabios en especial a mis abuelitos María y Darío que desde el cielo me iluminan y protegen cada paso que doy los llevaré siempre en mi corazón.

María Mora Camejo



DEDICATORIA

Este proyecto se lo dedico a mi Madre, Hermanos(as), e Hijos y en especial a mi Esposo que gracia a sus incentivos he podido llega a la culminación de mi carrera.

También se lo dedico a dos personas que por cosas del destino ya no están junto a nosotros como es **LIDIA CONSTANTE Y SILVIO CARDENAS** que me apoyaron en los momentos más difíciles de mi vida por todo eso le doy gracias a Dios por haberme dado gente que siempre ha estado a mi lado apoyándome incondicionalmente.

Columba Hernández Herrera



AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios ya que sin él no hubiera sido posible la culminación de esta etapa ya es producto de mi constancia y perseverancia.

A mis padres y hermanas por brindarme su inmenso amor y sobre todo tenerme mucha paciencia y comprensión, siempre los tengo en mi mente y corazón porque somos una linda familia.

A mis tíos(as), primos(as), cuñados y amigos(as) que en todo momento siempre han ofrecido su mano amiga sin importar diferencias.

A mi querida Msc. Ninfa Piloza por sus sabios y honestos conocimientos me ha ayudado y apoyando siendo mi tutora para mi mejoramiento profesional.

A la Universidad Estatal Milagro, a sus directivos, y personal docente por abrirme las puertas y brindarme la oportunidad de superarme y alcanzar la meta propuesta.

Al Jardín Fiscal Mixto Vespertino N°7 “Veinticinco de Agosto” a su director, docentes, Padres de Familia y Estudiantes por la facilidad que nos brindaron para el desarrollo de nuestro trabajo.

Por último a los Doctores Leopoldo Suárez y Carlos Sánchez mis más sinceros agradecimientos.

María Mora Camejo



AGRADECIMIENTO

Primeramente le agradezco a DIOS por verme dado la vida y la sabiduría necesaria para lograr mis metas gracias Señor por todo eso maravilloso que me diste

Le agradezco infinitamente a mi Madre por confiar siempre en mí, a mis Hermanos(as), a mis Hijos ya que ellos me dieron esa fortaleza para poder superarme y dar este paso tan importante en mi vida. **Miguel, Evelyn y Gabriela gracia queridos hijos.**

A mi Esposo por la comprensión y confianza que deposito en mi por todo eso gracias Jorge.

A mi querida MSC.NINFA PILOZO por saber guiarnos y ser para nosotras una verdadera amiga en el poco tiempo que estuvo a nuestro lado.

También les agradezco a esas dos personas que ya no están junto a mí, pero desde el cielo me dan su bendición. **Lidia Y Silvio** los quiero mucho aunque no estén conmigo.

A la Universidad Estatal Milagro, a sus directivos, y personal docente por abrirme las puertas y brindarme la oportunidad de superarme y alcanzar la meta propuesta.

Al Jardín Fiscal Mixto Vespertino N°7 “Veinticinco de Agosto” a su director, docentes, Padres de Familia y Estudiantes por la facilidad que nos brindaron para el desarrollo de nuestro trabajo.

Por último a los Doctores Leopoldo Suárez y Carlos Sánchez mis más sinceros agradecimientos.

Columba Hernández



CESIÓN DE DERECHO

DE AUTOR

DOCTOR.

ROMULO MINCHALA MURILLO

RECTOR DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

PRESENTE

Mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la cesión de derecho del autor del trabajo realizado como requisito previo para la obtención de mi tercer nivel, cuyo tema fue **“LA NUTRICIÓN INFANTIL COMO FACTOR BÁSICO EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL DE LOS NIÑOS-AS DEL PRIMER AÑO BÁSICO”**, y que corresponde a la unidad académica de ciencia de la educación.

Milagro, Agosto del 2011

Mora Camejo María Alexandra

Hernández Herrera Columba Irailda

ÍNDICE GENERAL

| | |
|---|----------|
| Portada..... | I |
| Certificación de aceptación del tutor..... | II |
| Declaración de autoría de la investigación..... | III |
| Certificado de la defensa | IV |
| Dedicatoria..... | VI |
| Agradecimiento..... | VIII |
| Cesión de derecho de autor..... | IX |
| Índice general..... | XIV |
| Resumen..... | XV |
| Abstracto..... | |
| INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| CAPITULO I | |
| EL PROBLEMA | |
| 1.1 Planteamiento del problema..... | 2 |
| 1.1.1 Problematización..... | 2 |
| 1.1.2. Delimitación del problema..... | 2 |
| 1.1.3 Formulación del problema..... | 3 |
| 1.1.4 Sistematización del problema..... | 4 |
| 1.1.5 Determinación del tema..... | 4 |
| 1.2 Objetivos..... | 4 |
| 1.2.1 Objetivo general..... | 4 |
| 1.2.2 Objetivos específicos..... | 5 |
| 1.3 Justificación..... | 5 |
| CAPITULO II | |
| MARCO TEÓRICO | |
| 2.1 Marco teórico..... | 7 |
| 2.1.1 Antecedentes Históricos..... | 7 |
| 2.1.2 Antecedentes referenciales..... | 8 |
| 2.1.3 Fundamentación Psicológica..... | 16 |
| 2.1.4 Fundamentación Pedagógica..... | 17 |
| 2.1.5 Fundamentación Teórica..... | 20 |
| 2.2 Marco legal..... | 21 |
| 2.3 Marco conceptual..... | 21 |
| 2.4 Hipótesis y variables..... | 24 |
| 2.4.1 Hipótesis general..... | 24 |
| 2.4.2 Hipótesis particulares..... | 24 |
| 2.4.3 Declaración de las variables..... | 24 |
| 2.4.4 Operacionalización de las variables..... | 25 |
| CAPITULO III | |
| MARCO METODOLÓGICO | |
| 3.1 Tipo de investigación y su perspectiva general..... | 26 |
| 3.2 Población y la muestra..... | 27 |
| 3.2.1 Característica de la población..... | 27 |
| 3.2.2 Delimitación de la población..... | 27 |
| 3.2.3 Tipo de muestras..... | 27 |

| | |
|---|-----------|
| 3.2.4 Tamaño de la muestra..... | 27 |
| 3.2.5 Proceso de selección..... | 28 |
| 3.3 Métodos y las Técnicas..... | 28 |
| 3.3.1 Métodos teóricos..... | 28 |
| 3.3.2 Técnicas e instrumentos..... | 28 |
| 3.3.3 Propuesta de procesamiento estadístico de la información..... | 29 |
| | |
| CAPITULO IV | |
| ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS | |
| 4.1 Análisis de la situación actual..... | 30 |
| 4.2 Resultados..... | 40 |
| 4.3 Verificación de hipótesis..... | 40 |
| | |
| CAPITULO V | |
| PROPUESTA | |
| 5.1 Tema..... | 41 |
| 5.2 Justificación..... | 41 |
| 5.3 Fundamentación..... | 42 |
| 5.4 Objetivos..... | 43 |
| 5.4.1 Objetivo general de la propuesta..... | 43 |
| 5.4.2 Objetivos específico de la propuesta..... | 43 |
| 5.5 Ubicación..... | 44 |
| 5.6 Estudio de factibilidad..... | 44 |
| 5.7 Descripción de la propuesta..... | 44 |
| 5.7.1 Actividades..... | 45 |
| 5.7.2 Recursos, análisis financiero..... | 47 |
| 5.7.2.1 Recursos financieros..... | 47 |
| 5.7.3 Impacto..... | 48 |
| 5.7.4 Cronograma..... | 49 |
| 5.7.5 Lineamiento para evaluar la propuesta..... | 49 |
| | |
| CONCLUSIONES..... | 50 |
| RECOMENDACIONES..... | 51 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 52 |
| ANEXOS..... | 53 |

ÍNDICE DE CUADROS

| | |
|---|----|
| Cuadro N°1 | |
| Desparasitación de los niños..... | 30 |
| Cuadro N° 2 | |
| Visitas al doctor..... | 31 |
| Cuadro N°3 | |
| Desayuna el niño todos los días..... | 32 |
| Cuadro N° 4 | |
| Alimentos enfundados que consume el niño..... | 33 |
| Cuadro N° 5 | |
| Alimentos enfundados no proporcionan nutrición..... | 34 |
| Cuadro N° 6 | |
| Comidas que considera más importante para el niño..... | 35 |
| Cuadro N° 7 | |
| Conoce cuantas comidas deben consumir los niños..... | 36 |
| Cuadro N° 8 | |
| Contiene nutrientes la lonchera diaria del niño..... | 37 |
| Cuadro N° 9 | |
| Que personas deben asistir a los niños..... | 38 |
| Cuadro N° 10 | |
| Recibir capacitación sobre la preparación de comidas nutritivas y saludables..... | 39 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | |
|--|----|
| Gráfico N°1 | |
| Aporte energético de las 5 comidas..... | 6 |
| Gráfico N° 2 | |
| Desparasitación de los niños..... | 30 |
| Gráfico N°3 | |
| Visitas al doctor..... | 31 |
| Gráfico N° 4 | |
| Desayuna el niño todos los días..... | 32 |
| Gráfico N° 5 | |
| Alimentos enfundados que consume el niño..... | 33 |
| Gráfico N° 6 | |
| Alimentos enfundados no proporcionan nutrición..... | 34 |
| Gráfico N° 7 | |
| Comidas que considera más importante para el niño..... | 35 |
| Gráfico N° 8 | |
| Conoce cuantas comidas deben consumir los niños..... | 36 |
| Gráfico N° 9 | |
| Contiene nutrientes la lonchera diaria del niño..... | 37 |
| Gráfico N° 10 | |
| Que personas deben asistir a los niños..... | 38 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|-----------------------------------|----|
| Figura N° 1 | |
| Propiedades de los alimentos..... | 10 |
| Figuras 2 | |
| Pirámide alimenticia..... | 10 |
| Figura 3 | |
| Comidas diarias..... | 12 |
| Figura 4 | |
| Alimentos chatarras..... | 14 |
| Figura 5 | |
| Alimentos nutritivos..... | 16 |



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN
SEMIPRESENCIAL Y A DISTANCIA

TEMA:

“LA NUTRICIÓN INFANTIL COMO FACTOR BÁSICO EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL DE LOS NIÑOS-AS DEL PRIMER AÑO BÁSICO”,

Autores: María Alexandra Mora Camejo
Columba Irailda Hernández Herrera

RESUMEN

Este es un período de rápido crecimiento y desarrollo en el cual las necesidades nutricionales del niño-a, son mayores que en cualquier otra etapa de la vida.

La alimentación desempeña un papel tan importante durante la edad escolar por cuanto en esta etapa de crecimiento y desarrollo intelectual aumenta su actividad física (corre, salta, juega) por eso se le debe dar una alimentación saludable. Durante este periodo se forma muchos hábitos de alimentación e higiene que perduran toda la vida en el niño-a.

La mala práctica de los hábitos alimenticios puede presentar problemas de desnutrición.

El estado nutricional de un individuo es la resultante final del balance entre el requerimiento de nutrientes, los niños-as durante el primer año de vida, debido a la gran velocidad del crecimiento, cualquier factor que altere este equilibrio repercute rápidamente en el crecimiento del niño o niña por esta razón la salud constituye un elemento más valiosos en la detección precoz de alteraciones nutricionales adecuadas.

La desnutrición se manifiesta como un retardo de crecimiento físico (peso, talla) y del desarrollo biológico del ser humano y conlleva a la morbi-mortalidad, especialmente agrava el efecto sinérgico entre infección y desnutrición.

Es importante recordar que es en esta etapa que los niños –as deben adquirir hábitos alimenticios e higiénicos que habrán de predominar el resto de su vida, si estos son correctos el niño-a contará con buenas bases para su desarrollo físico y mental. Es por eso que a esta edad se debe inculcar el rechazo de alimentos de bajo valor nutritivo, los llamados alimentos “CHATARRA”.

Es necesario que el escolar tenga sus tres comidas principales y dos refrigerios.

El ambiente de comida debe ser agradable.

La alimentación debe asegurar un consumo suficiente en cantidad y calidad de nutrientes que satisfaga los requerimientos del escolar.



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

SEMIPRESENCIAL Y A DISTANCIA

TEMA:

“LA NUTRICIÓN INFANTIL COMO FACTOR BÁSICO EN EL DESARROLLO FÍSICO Y MENTAL DE LOS NIÑOS-AS DEL PRIMER AÑO BÁSICO”,

Autores: María Alexandra Mora Camejo

Columba Irailda Hernández Herrera

ABSTRACT

This is a period of quick growth and development in the one which the nutritional necessities of the one boy-to, they are bigger than in any other stage of the life.

The feeding plays such an important part during the school age since in this stage of growth and intellectual development increases its physical activity (he/she runs, it jumps, it plays) for that reason a healthy feeding should be given. During this period he/she is formed many feeding habits and hygiene that last a lifetime in the one boy-to.

The bad practice of the nutritious habits can present problems of malnutrition

The nutritional state of an individual is the final resultant of the balance among the requirement of nutritious, the boy-ace during the first year of life, due to the great speed of the growth, any factor that alters this balance rebounds quickly in the boy's growth or girl for this reason the health it constitutes a more valuable element in the precocious detection of appropriate nutritional alterations.

The malnutrition is manifested as a retard of physical growth (I weigh, it carves) and of the human being's biological development and it bears to the morbi-mortality, especially it increases the effect sinérgico between infection and malnutrition.

It is important to remember that it is in this stage that the children - ace should acquire nutritious and hygienic habits that will prevail the rest of its life, if these they are correct the one boy-to it will have good bases for its physical and mental development. It is for that reason that to this age the rejection of foods of low nutritious value should be inculcated, the calls foods "SCRAP."

It is necessary that the scholar has his three main foods and two refreshments.

The atmosphere of food should be pleasant.

The feeding should assure an enough consumption in quantity and quality of nutrients that it satisfies the scholar's requirements.

INTRODUCCIÓN

La nutrición es el proceso biológico en que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.

La alimentación y la nutrición son palabras que se deben utilizar frecuentemente como sinónimos, y términos diferentes ya que:

La nutrición hace 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 de la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes y su asimilación en las células del organismo.

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.

Las condiciones de pobreza en la que vive la gran mayoría de ecuatorianos sobre todo el área rural, visibles en la malnutrición por déficit y también por exceso que comienza a ser preocupante como problema de salud pública, obligan a trazar iniciativas que contribuyan a solucionar esos problemas. La experiencia nos dice que la estrategia que ayuda a las personas en forma individual y colectivamente como comunidad a mejorar su alimentación y su salud, es la EDUCACIÓN percibida como una alianza de tres aspectos estratégicos básicos: INFORMACIÓN, EDUCACIÓN, CAPACITACIÓN.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.1.1 Problematicación

El Jardín Fiscal Mixto Vespertino N°7. “Veinticinco de Agosto” de la ciudad de El Triunfo ubicada en el sur de la ciudad, es una institución fundada en el año 1987, cuenta con 327 estudiantes que se hallan distribuidos en los diferentes años básicos desde Primero hasta Séptimo año. Está conformada por 1 director, 9 docentes y 1 personal de servicio.

Uno de los mayores problemas que se ha generado en este plantel es por el desconocimiento de una guía nutricional, para mejorar el desarrollo cognitivo de los niños-as del primer año básico, la dificultad que tienen para la concentración mental del aprendizaje, el control del equilibrio, coordinación y movimientos del cuerpo, hechos que ocurren dentro y fuera del aula. Esta falta de conocimiento nutricional es acompañada del poco -interés y hábitos por medio de los padres de familia y docentes tanto en la escuela como en la casa, en cierto modo esto impide que los niños-as expresen sus ideas de manera espontánea y fluida lo que limita a los padres y docentes a brindar una buena alimentación rica en nutrientes.

1.1.2 Delimitación del problema:

Sector: Educativo

Área de Investigación: Educación y Cultura.

Línea de Investigación: Modelos Innovadores de Aprendizaje.

País: Ecuador

Provincia: Guayas

Cantón: El Triunfo

Institución: Jardín Fiscal Mixto Vespertino N°7 “Veinticinco de Agosto”

Beneficiarios: 45 niños - niñas

1.1.3 Formulación del problema.

¿De qué manera incide la desnutrición infantil en el desarrollo físico y mental en los niños y niñas del primer año básico del Jardín Fiscal Mixto Vespertino N°7 "Veinticinco de Agosto" del Cantón El Triunfo provincia del Guayas. Período 2011-2012?

Delimitado

El principal problema del Jardín Fiscal Mixto Vespertino N°7 “Veinticinco de Agosto” del Cantón El Triunfo, provincia del Guayas, es que los niños del primer año básico, no reciben una buena nutrición y no se le ha prestado la atención a este tema de vital importancia para su rendimiento, motivo por el cual buscamos algunas actividades que ayuden en la solución del problema y satisfacción de necesidades alimentarias.

Claro

Este proyecto está redactado de manera clara y de fácil comprensión, por lo tanto todos aquellos docentes, directivos y padres de familia de la comunidad, que deseen motivar a los niños para que adquieran hábitos alimenticios beneficiosos para su desarrollo físico y mental podrán hacer uso de este material.

Evidente

Porque radica en mejorar el rendimiento escolar de los estudiantes de la institución y el mejoramiento de los hábitos alimenticios de las familias del primer año básico.

Factible

El proyecto es factible, porque tiene el apoyo del Director, de un Médico entendido en la rama, un Psicólogo y los docentes, la buena voluntad y el compromiso profesional de los mismos, además el compromiso de los padres de familia con todo ellos se puede alcanzar el éxito deseado para cumplir con cada uno de los objetivos propuestos; logrando que adquieran hábitos alimenticios que beneficien la salud de los estudiantes y sus familias.

Relevante

Porque los estudiantes y sus familias tendrán la oportunidad de mejorar su calidad de vida, por medio del conocimiento adquirido a través de los talleres nutricionistas, aplicados en el Jardín Fiscal Mixto Vespertino N°7 “Veinticinco de Agosto”, brindándoles la oportunidad de hacer conciencia y corregir los errores alimentarios.

1.1.4 Sistematización del problema

¿En qué medida la ausencia de charlas, talleres y actividades de capacitación, provoca una deficiente nutrición en el desarrollo físico y mental en los niños-as del primer año básico?

¿La falta de una guía nutricional incide en el desarrollo físico y mental de los niños –as del primer año básico?

¿De qué manera afecta el mal uso de una guía nutricional en el niño-a?

1.1.5 Determinación del tema.

La nutrición infantil como factor básico en el desarrollo físico y mental de los niños-as del primer año básico.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1. Objetivo General de la Investigación:

Proponer en la información nutricional mediante talleres de capacitación para mejorar la calidad de alimentación en el desarrollo físico y mental de los niños-as.

1.2.2. Objetivos Específicos de la Investigación:

- Concienciar a Padres de Familia y Docentes acerca de la importancia de una guía nutricional para el niño-a del primer año básico.
- Diferenciar la calidad y cantidad de alimentos necesarios para el desarrollo físico y mental de los niños/as.
- Capacitar a las madres en temas acerca de un plan alimenticio e higiene y su adecuada utilización.

1.3. Justificación

La nutrición y educación hacen que los niños mejoren su capacidad para aprender. Se conoce también que los niños desnutridos tienen un rendimiento escolar menor. La importancia de nuestro proyecto radica en que debe existir una capacitación para orientar a los padres sobre la nutrición de sus hijos en etapa escolar y concienciar que la alimentación tiene una gran incidencia en su desarrollo tanto físico como mental.

Ya que existe un alto porcentaje de bajo rendimiento académico, gracias a las observaciones realizadas hemos llegado a la conclusión de que el mayor índice es por el desorden alimenticio. En definitiva lo que se pretende es dar respuesta de alguna forma a la problemática que está en auge en la sociedad actual, y por eso, es un tema que debería de estar presente en todas y cada una de las programaciones que se planteen en la etapa de educación del primer año básico.

Una de las maneras de coadyuvar a combatir problemas tan relacionados con la alimentación en edad escolar, es enseñarles a adquirir un buen hábito de dieta equilibrada desde edades muy tempranas e inculcarles una actitud crítica ante determinado tipo de alimentación y la publicidad de los mismos, además de que nuestra propuesta busca proporcionar información objetiva a los padres sobre la nutrición y desarrollo intelectual de los niños en etapa pre-escolar.

La capacitación sobre nutrición nos permitirá brindar a los estudiantes de ese año de básica y a sus familias tener la oportunidad de mejorar la calidad de alimentos que ingieren día a día en sus hogares, de esta manera mejorar su salud y los hábitos alimenticios, que hasta la fecha han mantenido y que de ninguna manera les permitirán tener un buen rendimiento escolar.

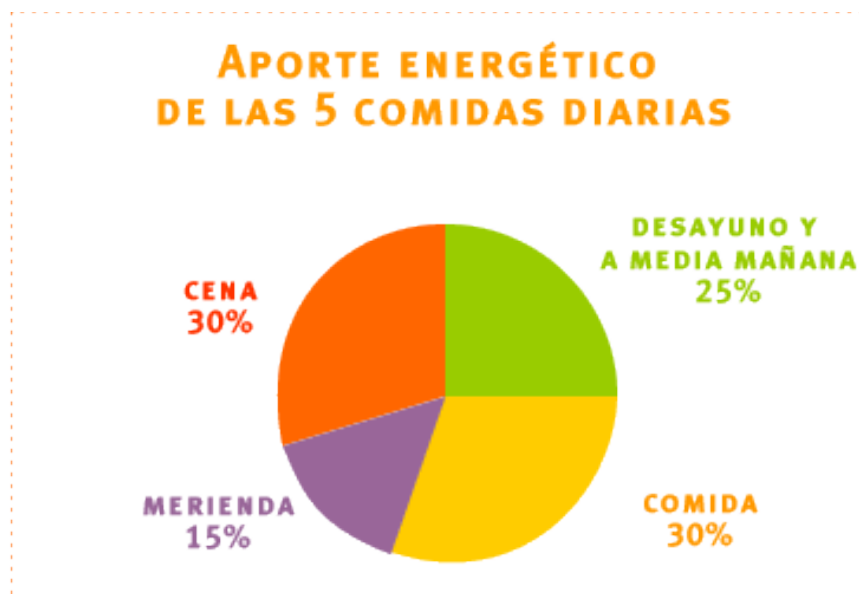
La alimentación de los niños/as de manera especial el primer año básico es muy importante para continuar con su adecuado crecimiento y desarrollo. Las necesidades aumentan tanto en cantidad como en calidad.

El primer año básico debe consumir 5 comidas al día (3 normales y 2 refrigerios) incorporados a la alimentación familiar.

Se recomienda el consumo de alimentos crudos como las verduras y frutas, especialmente fresca y de temporada. Esto asegura el aporte de vitaminas, minerales y fibras dietéticas.

Evitar el consumo de alimentos chatarras (chitos, colas y caramelos); sal y grasas en exceso.

Gráfico 1
Aporte energético de las 5 comidas



Fuente: <http://www.auladelpedagogo.com/2010/11/alimentacion-infantil/>

CAPÍTULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1 MARCO TEÓRICO

2.1.1 Antecedentes Históricos

Los primeros años de vida resultan de vital importancia en lo que al estado nutricional se refiere: si el menor presenta algún grado de desnutrición, los efectos podrían reflejarse incluso durante la etapa adulta.

Según estos autores, Pollit (1997) y Matte (2001) “las personas que atravesaron el problema de mal nutrición durante sus primeros años de vida tienen una menor capacidad cognitiva que dificulta el alcance de un rendimiento escolar aceptable”¹.

Las prácticas alimenticias inadecuadas dentro del hogar tienen un efecto negativo sobre las condiciones de salud del niño, sobre su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas.

Sagan y Druyan (1994) “agregan en cuanto a la nutrición, el cuerpo estaría obligado a restarle prioridad al proceso de aprendizaje”².

¹ **Matte**, T.D.; Bresnahan, Begg M., E. Susser 2001. “Influencia de variaciones en el peso dentro del rango normal y dentro de los “sibships” sobre el Coeficiente intelectual en los años de vida: estudio grupal. *British Medical Journal*. Volumen no. 323. Agosto, 2001. **Pollit**, E. Deficiencias de Hierro y Deficiencias Educativas. En: *Revisión de Nutrición*. Volumen No. 54, Año No. 2. 133-140.

² Nutrición - Wikipedia, la enciclopedia libre: es.wikipedia.org/wiki/Nutrición

Thoulon-Page (1991) Estima que “las necesidades reales del niño en edad escolar se deben repartir en: El desayuno proporciona el 25% de las calorías, la comida del mediodía el 30%, la merienda del 15-20%, la cena del 25-30%”³.

Jean Piaget, sostiene “que el desarrollo humano es parte de la función de los reflejos arcaicos, el niño nace con estos esquemas básicos que le sirven para entrar en relación con el medio”. (El primer esquema básico del hombre, es el acto de chuparse el dedo pulgar dentro del vientre materno), con esto se da origen al nacimiento del Desarrollo Cognitivo.

También argumenta que los procesos en sí, se dan uno tras otro, siendo factores importantes en el desarrollo, el equilibrio y el desequilibrio, ambos impulsan el aprendizaje y se produce la acomodación del conocer.

2.1.2 Antecedentes Referenciales

Se realizó consultas en la Biblioteca de la Universidad Estatal Milagro, y se comprobó la existencia de los siguientes proyectos de investigación que tomamos como referencia:

- ✓ “El comedor escolar y la atención del primer año de educación básica”.

Autoras: Mónica Murillo e Ivonne Astudillo/2004

- ✓ “Implementación del comedor infantil para mejorar hábitos alimenticios a la hora de servir alimentos en los niños/as del centro de desarrollo infantil N°197 Las Margaritas del INFA”

Autoras: Marie Valle y Mayra Perero/2009

- ✓ “Una buena nutrición como base del rendimiento escolar”

Autoras: Piedad González y Marlene Zurita/2005

- ✓ “El comedor escolar para mejorar hábitos de higiene en los niños/as del pre-escolar de la Escuela Fiscal Mixta N°22 Paulino Milán Herrera”

Autoras: Johanna Cervantes y Milka Guevara/2005

2.1.3 Fundamentación.

³ IBIDEM

La nutrición

Es importante tener en cuenta que alimentar adecuadamente, es algo más que proveer de alimentos suficientes para el crecimiento del cuerpo. En una alimentación adecuada intervienen además de una buena selección de alimentos, la situación socio-familiar, hábitos y costumbres (alimentarios, religiosos etc.), educación, nivel cultural etc.

A todo esto, hay que añadir la adaptación a los momentos fisiológicos del niño, posibles situaciones especiales como preoperatorios, tratamientos con antibióticos, verano, periodos de mayor actividad física o psíquica etc., que a veces hacen obligado la suplementación o la modificación de la dieta habitual

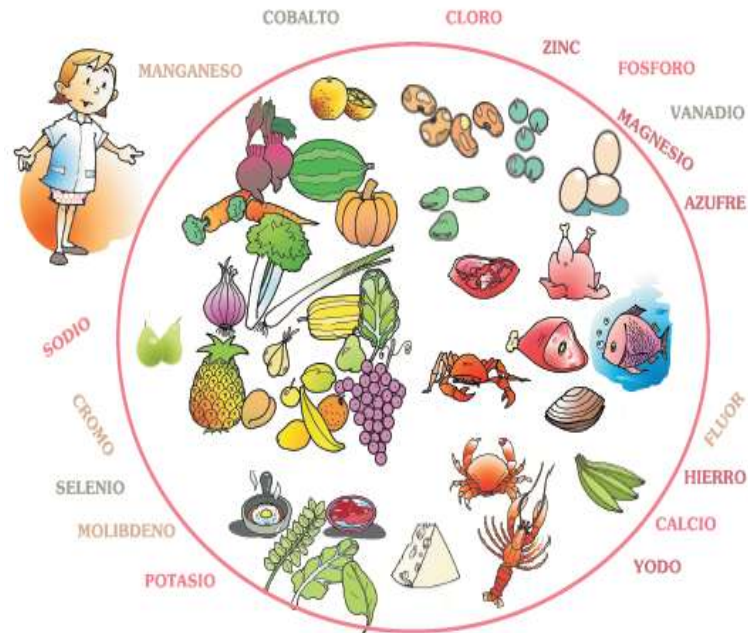
La importancia de las condiciones nutricionales de los niños, radica principalmente en las graves repercusiones sobre el desarrollo de la persona en su edad temprana, si es que ésta no es adecuada. Los posibles daños ocasionados por una mala nutrición durante los primeros años de vida, pueden ser irreversibles.

De igual forma, las consecuencias sobre el desarrollo de los niños generados por el estado nutricional de la madre, durante el período de gestación son de suma importancia. Por ello, se torna indispensable que las políticas sociales aborden este problema de manera eficiente y efectiva.

Los primeros años de vida resultan de vital importancia en lo que al estado nutricional se refiere: si el menor presenta algún grado de desnutrición, los efectos podrían reflejarse incluso durante la etapa adulta. En este sentido, la productividad en el trabajo podría verse debilitada por un desarrollo conductual y cognitivo inadecuado, así como por un rendimiento escolar y un nivel de salud reproductiva deficiente.

Es por ello que las medidas de prevención de la atrofia, la anemia o la xeroftalmia se lleven a cabo durante la edad temprana del individuo, debido a que el retraso en el crecimiento sucede casi exclusivamente durante el período intrauterino y en los dos primeros años de vida.

Figura 1
Propiedades de los alimentos



FUENTE: Ministerio de Salud Pública/ Dirección Nacional de Nutrición/ PANN 2000. Módulo 1.pág. 34

La pirámide de los alimentos

Las recomendaciones nutricionales para la población suelen representarse gráficamente con una pirámide. En su base están los alimentos que deben ingerirse a diario, ordenados de abajo a arriba según deban estar presentes en mayor o menor proporción. En la cúspide se sitúan los platos que sólo deben consumirse de forma ocasional.

Figuras 2
Pirámide alimenticia



- **Es imprescindible beber agua** y hacer ejercicio todos los días. Recuerde que el sedentarismo está detrás de muchos casos de obesidad infantil. Se aconseja a animar al niño a hacer una actividad física adaptada a su edad y procurar que beba entre 4 y 6 vasos de agua al día, en función de su peso.
- **La base de la alimentación** han de ser los alimentos ricos en hidratos de carbono. En concreto se recomienda que el 55% del aporte calórico total de la dieta provenga de ellos. Dentro de este grupo de alimentos es imprescindible una mayor presencia de los cereales (pan, pastas, arroz, harinas), las patatas y las legumbres. Únicamente un pequeño porcentaje (no más del 10%) de los hidratos deben provenir de los azúcares refinados (dulces, refrescos, etc.).
- **Las verduras y las frutas** aparecen en el **tercer escalón**. Se han de consumir diariamente, ya que son la principal fuente de vitaminas y minerales. Se recomiendan 5 raciones de fruta y verdura al día.
- En el **cuarto piso de la pirámide** están **los lácteos**, ricos en vitaminas. Su consumo debe ser diario y varía según la edad.
- Junto a los lácteos se sitúan. El 15% de la energía total del día debe ser en forma de proteínas. Se debe procurar combinar las de origen vegetal (legumbres) con las de origen animal (huevos, carne, pescado, mariscos). Conviene potenciar el consumo de legumbres, aumentando su presencia como primer plato o guarnición, huevos y pescado (tanto blanco
- como azul) y reducir la cantidad de carne, sobre todo la de las carnes más grasas y los embutidos.
- **Las grasas** han de aportar el 33% del aporte calórico total del día. El total de grasas debe distribuirse a partes iguales entre las mono insaturadas (aceite de oliva), poli insaturadas (pescados y aceites de semillas) y saturadas (carnes, lácteos). Dadas las tendencias de consumo actuales, se recomienda evitar el consumo de piezas de carne con grasa visible y fomentar la ingesta de pescados azules, ricos en grasas cardio saludables, y el empleo de aceite de oliva para el cocinado de los alimentos.

- En la **cúspide de la pirámide**, los alimentos de consumo ocasional: los refrescos, con un alto contenido en azúcar, la bollería industrial, muy rica en grasas saturadas, los dulces, los chocolates y los aperitivos salados (patatas y demás), llenos de sal y grasas.

Recomendaciones para las cinco comidas diarias

Alimentarse es una acción que se repite más de 80.000 veces a lo largo de nuestra vida. Cualquier hábito adquirido durante la infancia tendrá sus repercusiones sobre la salud, no en un tiempo corto, pero sí a medio y largo plazo. Por ese motivo vamos a destacar las principales recomendaciones sobre las cinco comidas que el niño debe hacer a lo largo del día: el [desayuno](#), a [media mañana](#) (recreo), la [comida](#), la [merienda](#) y la [cena](#).

Para empezar, la distribución del aporte energético que deberían tener las 5 comidas deberá ser el siguiente: A media mañana

Durante años, los recreos eran sinónimo de “bocata”. Lamentablemente los bocadillos han sido sustituidos por bollería industrial, refrescos azucarados, aperitivos salados o snacks: un conjunto de alimentos que poco contribuyen a equilibrar las dietas de los más pequeños.

Figura 3
Comidas diarias



FUENTE: Ministerio de Salud Pública/ Dirección Nacional de Nutrición/ PANN 2000. Módulo 2 pág. 12

Este momento del día es importante y puede servir para que el niño no llegue con tanta hambre a la comida o para completar ese desayuno que se ha quedado algo escaso.

Nuestra propuesta es que el niño tome algo de fruta, un lácteo o el tradicional bocadillo.

Comida

La comida, junto con la cena, son dos momentos en los que los niños ingieren una gran cantidad de alimentos de diversa naturaleza. En las comidas nunca debe faltar un alimento rico en hidratos de carbono: arroz, pastas, patatas, legumbres o pan.

La verdura como primer plato o guarnición es fundamental en la alimentación de los escolares. Como fuente de proteínas, se puede optar por las carnes, preferiblemente carnes magras, el pescado o los huevos.

Se deben vigilar los excesos de frituras en la alimentación. Aunque a los niños les guste este tipo de preparaciones, conviene no convertirlas en algo habitual. Como postre se debe evitar la toma frecuente de fruta en almíbar o postres lácteos, como flanes o natillas. No hay motivo para retirarlos de la dieta, pero es preferible que haya una mayor presencia de fruta fresca, leche o yogures.

A media tarde, una vez acabada la jornada escolar, es el momento para tomar la merienda. Los lácteos, la fruta o un bocadillo son una buena alternativa. Dentro de los bocadillos conviene ir variando: vegetal, con sardinas en aceite, embutido... Respecto a los embutidos, se debe apostar por los más magros, como el jamón serrano, el jamón cocido o el pavo. Pero no hay razón para no incorporar de vez en cuando queso o embutidos como chorizo o salchichón.

Merienda

La cena es el mejor momento del día para tratar de complementar la comida del comedor escolar. El plato principal de la cena puede estar compuesto por una guarnición, a base de verduras (ensalada, menestra, etc.) o algún alimento rico en hidratos de carbono (patatas, pasta, etc.), y algún alimento: pescado, huevos o carne.

Otra opción sería una sopa (de pan, arroz, fideos...) o puré (de verduras o legumbres) con un segundo plato rico en proteínas. Lo que hay que recordar es que conviene alternar con la comida: si el niño come carne en el colegio, puede consumir pescado o huevos para la cena; si ha tomado hidratos, que sea verdura el acompañamiento.

Es importante incluir la fruta en los postres. La toma de algún lácteo, como leche o yogures, no debe excluir la fruta. Son perfectamente complementarios.

Problemas actuales relativos a la alimentación.

- Incorporación de hábitos y alimentos extraños a nuestro medio y costumbres.
- Aumento desmedido del consumo de proteínas derivadas de la carne.

Exceso o escaso uso del pescado en la alimentación cotidiana.

Exceso de azúcares refinados: postres, comida chatarra...

- Alto consumo de productos industriales y pre cocidos.
- Incorporación de bebidas gaseosas en sustitución de agua.
- Una vez propuesta esta situación nos parece obligatorio sugerir algunas vías alternativas para afrontarlo en el ámbito escolar:

Figura 4

Alimentos chatarras



FUENTE: Ministerio de Salud Pública/ Dirección Nacional de Nutrición/ PANN 2000. Módulo 5 pág. 2

Proponerse como objetivo básico la recuperación de la dieta tradicional, basada en el uso de los productos naturales propios de cada zona, potenciándose con esto un doble beneficio:

- Apoyo al desarrollo económico del medio.
- Posibilidad de acceder a productos más frescos y por tanto más saludables.
- Favorecer el comensalismo tradicional, frente a la comida rápida o comida televisiva.
- Recuperar la cocina tradicional frente a la comida prefabricada, rápida y deshumanizada (gastronomía tradicional).

- Fomentar el espíritu crítico al consumismo.

Estos problemas y estas alternativas, justifican suficientemente la necesidad de tratar la alimentación como un tema de vital importancia en la educación en general y en la educación primaria en particular, sobre todo si se tienen en cuenta algunos aspectos que derivan de lo anterior manifestado: la importancia de una alimentación equilibrada para un correcto desarrollo, la falta de una dieta y hábitos alimentarios saludables en muchos ambientes:

Abandono de la dieta tradicional. Consumo de productos pocos saludables y por último los problemas de rendimiento escolar, fatiga por carencias en este campo. Alimentos y alimentación: algunas ideas, hábitos y conductas de los alumnos de educación primaria

Debemos señalar que el consumo de la leche en el desayuno está generalizado, mientras que la ingesta de alimentos sólidos destacan en primer lugar panes en un 38%, seguido de los dulces, pastelitos industriales en un 20% y cereales en un 10% y niños que no toman nada de sólidos un 19%.

Con respecto a los alimentos que los niños consumen en el recreo, son en primer lugar los productos elaborados industrialmente (dulces, golosinas) con un 51% y en segundo lugar, productos caseros (frutas y bocadillos) con un 36% y 19% de niños que no toman nada.

En la actualidad, según exponen diferentes estudios, parece que los patrones culturales de la alimentación están cada vez más deteriorados debido a una creciente desestructuración de los ritmos y hábitos alimenticios (Fischer 1979): “comidas fuera de casa por causas laborales, avances notorios por distintas razones de la comida rápida (Fast Food)” (Pág. 22).

Preferencias Alimenticias. Los gustos de la población infantil

Un requisito imprescindible para poder formarse en y para una alimentación sana y equilibrada, es saber cuáles son las preferencias y hábitos reales de las personas involucradas en el proceso de aprendizaje, pues de otra forma, al obviarse esta consideración de partida, se puede caer más en una estrategia transmisora, que intenta suplantarse conductas habituales, en lugar de una evolución progresiva, proceso que difícilmente produce los efectos esperados.

La publicidad y su incidencia en la alimentación de los niños.

Podemos considerar a la publicidad como un sistema de comunicación, que permite reconocer productos y estimular su compra y su consumo. La publicidad se ha visto favorecida por: aumento de la oferta de productos y bienes de consumo que genera el mercado, el aumento del nivel de vida de la población, la tendencia a considerar que consumir más significa mejor.

En los datos obtenidos del estudio realizado los niños las escogen mayoritariamente, en primera opción, alimentos de preparación casera, mientras que la mitad de los estudiantes seleccionan en segunda opción productos de elaboración industrial publicitarios. Los alimentos más elegidos fueron: bocadillos y leches como productos caseros frente a zumos y dulces como industriales. Las mayores repercusiones publicitarias se obtuvieron a partir de las influencias que los niños ejercen sobre sus padres y madres cuando van de compra.

2.1.4 Fundamentación Psicológica

Papel de la Nutrición.

La alimentación del niño significa más para su crecimiento y desarrollo que la simple actitud de suministrarle los elementos nutritivos que cubran sus necesidades y su crecimiento vegetativo.

Los padres deben estar conscientes que, cuando alimentan a sus hijos no sólo se les proporcionan determinados nutrientes, sino también pautas de comportamiento alimentario. El niño cuando come, se comunica, experimenta, aprende, juega y obtiene placer y seguridad.

Figura 5
Alimentos Nutritivos



Así pues, hay que saber elegir la alimentación que más le conviene y conocer la composición nutritiva de cuanto se le ofrece a la hora de comer. Según la Doctora Nutricionista Aliza A. Lifshitz afirma que en el “período pre-escolar, la comida desempeña un papel muy importante al menos en tres áreas de su desarrollo”:

- **Físicamente:** Contribuye al dominio motor y a la coordinación del cuerpo, los ojos, las manos y la boca en las complejas operaciones necesarias para tragar, y supone un buen ejercicio del uso seguro de los músculos de la boca y de la garganta, imprescindibles para las funciones de alimentarse y hablar.
- **Mentalmente:** La alimentación constituye un importante proceso de aprendizaje, pues los hábitos adquiridos en la niñez influyen decisivamente en la configuración de futuras dietas. Además, una alimentación sana facilita el desarrollo mental a través de la percepción sensorial, lo cual aumenta su capacidad de memoria.
- **Emocionalmente:** La comida es un momento privilegiado para el niño/a que obtiene seguridad y aprende a amar y a ser amado.

Durante la infancia tiene lugar un proceso decisivo para un aporte dietético variado y adecuado de los alimentos, y que no es más que la maduración del gusto alimentario, que depende fundamentalmente del aprendizaje. En la formación del gusto alimentario intervienen factores genéticos, culturales y sociales, así como el aprendizaje condicionado.

Durante la edad pre-escolar se produce una maduración del autocontrol de la ingesta alimentaria, así como una disminución de las necesidades de energía por kg. De peso, con relación a períodos anteriores, que condicionan actitudes que son interpretadas como de disminución del apetito, y que pueden conducir a problemas madre/padre-hijo.

2.1.5 Fundamentación Pedagógica.

Según Jean Piaget, el desarrollo humano parte en función de los reflejos arcaicos, el niño nace con estos esquemas básicos que le sirven para entrar en relación con el medio. (El primer esquema básico del hombre, es el acto de chuparse el dedo pulgar dentro del vientre materno), con esto se da origen al nacimiento del Desarrollo Cognitivo. El Desarrollo Cognitivo, es el esfuerzo del niño por comprender y actuar en su mundo. Por otra parte,

también se centra en los procesos del pensamiento y en la conducta que estos reflejan. Desde el nacimiento se enfrentan situaciones nuevas que se asimilan; los procesos en sí, se dan uno tras otro, siendo factores importantes en el desarrollo, el equilibrio y el desequilibrio, ambos impulsan el aprendizaje y se produce la acomodación del conocer. El equilibrio está presente desde la edad fetal, y son reflejos que le permiten su supervivencia en el medio; en cambio el desequilibrio, se produce cada vez que el niño vive una situación nueva, que no conoce ni sabe. Asimismo, la acomodación se realiza cada vez que el niño asimila algo lo acomoda a los sucesos que vive para acomodar su aprendizaje cognitivo. El desarrollo de las funciones que nos permite conocer, da a lugar a los Procesos Cognitivos.

Factores del Proceso Cognitivo (según Piaget)

1.- **Maduración y Herencia:** La maduración es inherente porque estamos predeterminados genéticamente; el desarrollo es irreversible, nadie puede volver atrás. Ejemplo: primero se es niño, luego adolescente luego adulto, entonces ningún adulto puede volver a ser niño, por lo tanto es el desarrollo de las capacidades heredadas.

2.- **Experiencia Activa:** Es la experiencia provocada por la asimilación y la acomodación.

3.- **Interacción Social:** Es el intercambio de ideas y conducta entre personas.

4.- **Equilibrio:** Es la regulación y control de los tres puntos anteriores. Sin embargo, y ante un proceso de gestación singular (cognitivismo) estos factores se ven regulados o limitados por el entorno social.

A pesar de que no se dispone de información específica sobre la relación que existe entre estado nutricional y desempeño escolar, sí se tienen elementos de juicio derivados de estudios importantes sobre desnutrición y desarrollo intelectual en la edad preescolar, que se pueden extrapolar con cautela para explorar la dinámica de interrelaciones semejantes en la edad escolar.

En esta tarea, el conocimiento que se tenga sobre la interrelación de nutrición, salud y desarrollo intelectual, tanto a nivel de la familia como de las instituciones responsables de la salud de madres y niños, será factor básico para asegurar la incorporación normal del niño a la escuela.

Asimismo, el rendimiento del niño en la escuela dependerá en grado sumo de las facilidades físicas existentes y de la capacidad pedagógica e interés de los maestros por desarrollar en sus educandos todo su potencial intelectual.

La omisión del desayuno interfiere en los procesos cognitivos y del aprendizaje en los niños nutricionalmente en riesgo.

El desayuno debe contener hidratos de carbono complejos y pocos alimentos ricos en lípidos.

Se aconseja la tríada compuesta por lácteos (leche, yogurt), cereales o pan y frutas frescas, hasta alcanzar un 20-25% de las necesidades energéticas diarias.

Es conveniente dedicar al desayuno entre 15-20 minutos de tiempo, sentados en la mesa, en lo posible con la familia.

La actividad física diaria es fundamental para el crecimiento y desarrollo óptimos, para lo que se requiere también una alimentación completa y balanceada.

El niño deportista tiene un gasto energético diario mayor, que depende del tipo, intensidad y duración del ejercicio que desarrolla.

A la luz de estos hechos, Pollit (1997) y Matte (2001) encontraron que “El bajo nivel nutricional de los niños trae efectos negativos contra el desarrollo económico de un país”⁴.

Las prácticas alimenticias inadecuadas dentro del hogar tienen un efecto negativo sobre las condiciones de salud del niño, sobre su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas. En consecuencia, también queda implícito que una dieta adecuada, es decir, aquella balanceada en nutrientes, es la primera línea de defensa contra un conjunto de enfermedades que afectan principalmente a los niños, y que pueden dejar secuelas en ellos de por vida.

De acuerdo con Sagan y Druyan (1994) “El cuerpo humano da prioridad al destino de las sustancias alimenticias, cuando éstas son insuficientes para cubrir absolutamente todas las necesidades del cuerpo humano”⁵

⁴ **Matte**, T.D.; Bresnahan, Begg M., E. Susser 2001. “Influencia de variaciones en el peso dentro del rango normal y dentro de los “sibships” sobre el Coeficiente intelectual en los años de vida: estudio grupal. British Medical Journal. Volumen no. 323. Agosto, 2001. **Pollit**, E. Deficiencias de Hierro y Deficiencias Educativas. En: Revisiones de Nutrición. Volumen No. 54, Año No. 2. 133-140.

La supervivencia toma mayor importancia ante el crecimiento. En cuanto a la nutrición, los autores sostienen que el cuerpo estaría obligado a restarle prioridad al proceso de aprendizaje.

Para que la dieta de un niño en edad escolar, o de cualquier otra persona sana, resulte saludable es esencial que sea:

- **Variada**, de forma que contenga “representantes” de todos los [grupos de alimentos](#) y de los distintos alimentos que pertenecen a cada uno de los grupos.
- **Agradable**. A veces una simple combinación de colores en el plato, por ejemplo, una sonrisa y dos ojos con la salsa de tomate, puede hacer maravillas. Es cuestión de utilizar la imaginación para ir habituándoles a los diferentes alimentos y preparaciones. Démosles la oportunidad de probar distintos sabores, texturas
- **Suficiente**, para cubrir sus necesidades nutricionales.
- **Adaptada** a su edad, actividad física, a la economía familiar.

2.1.6 Fundamentación Teórica.

Educación

Etimológicamente, la educación tiene dos significados: educare que significa “conducir”, llevar a un Hombre de un estado a otro; y educare que significa “extraer”, sacar algo de dentro del Hombre.

La educación significa, entonces, una modificación del Hombre, un desenvolvimiento de las posibilidades del ser. Esta modificación no tendría sentido si no implicara una mejora. En otras palabras, toda educación es una perfección.

La Enseñanza.

“Es el proceso mediante el cual se comunican o transmiten conocimientos especiales o generales sobre una materia. Este concepto es más restringido que el de educación, ya que ésta tiene por objeto la formación integral de la persona humana, mientras que la enseñanza

⁵ www.compilaciones.com/nutricion/concepto-nutricion.htm

se limita a transmitir, por medios diversos, determinados conocimientos. En este sentido la educación comprende la enseñanza propiamente dicha.”

El Aprendizaje.

El aprendizaje tiene una importancia fundamental para el hombre, ya que, cuando nace, se halla desprovisto de medios de adaptación intelectuales y motores. En consecuencia, durante los primeros años de vida, el aprendizaje es un proceso automático con poca participación de la voluntad, después el componente voluntario adquiere mayor importancia (aprender a leer, aprender conceptos, etc.), dándose un reflejo condicionado, es decir, una relación asociativa entre respuesta y estímulo. A veces, el aprendizaje es la consecuencia de pruebas y errores, hasta el logro de una solución válida.

2.2. MARCO LEGAL

Nuestro trabajo de investigación se fundamenta en la ley de la constitución política del Ecuador de los derechos, deberes y garantías que dice.

Art. 20 al 26.- dice que los niños tienen derecho a ser protegidos desde la concepción y a comenzar una vida de manera sana digna, segura y feliz.

Art. 27 al 30.- los niños, niñas y adolescentes tienen derecho de una buena salud física, mental, psicológica y sexual.

Art.30.-. el presupuesto de la salud debe sr mejorado significativamente. El ministerio de salud, los gobiernos seccionales y las diversas entidades de salud pública y privada deben cumplir las metas establecidas por el país sobre todo mortalidad infantil, nutrición y atención primaria de salud y educación en salud.

2.3 MARCO CONCEPTUAL.

Agua: Cuerpo líquido formado por la combinación de un volumen de oxígeno y dos de hidrógeno.

Alimentación: Conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento.

Alimenticio: Adjetivo que implica una prioridad de los alimentos en su aporte de nutrimentos. Sinónimo de alimentario

Alimento.- Es todo aquel producto o sustancia (líquidas o sólidas) que ingerida, aporta materias asimilables que cumplen con los requisitos nutritivos de un organismo para mantener el crecimiento y el bienestar.

Alimentos chatarras: Alimentos con alta densidad energética y bajo valor nutritivo.

Anemia: Enfermedad producida por la disminución de los glóbulos rojos de la sangre especialmente por falta de hierro en la dieta.

Adicionar: Técnica que consiste uno o más nutrimentos indispensables a un alimento en concentraciones superiores a los que normalmente presenta, con el objeto de prevenir o corregir una deficiencia demostrada.

Carbohidratos: Se los llama también carbohidratos de carbono; son nutrientes que dan energía, como los almidones y azúcares.

Desnutrición: Trastorno de la nutrición caracterizado por el exceso de desasimilación sobre la asimilación. Cuando la alimentación es insuficiente en contenido calórico y el organismo consume más calorías para realizar sus funciones que las que recibe en la dieta, el faltante tiene que obtenerlo de las sustancias de su propio organismo.

Desarrollo: Es el proceso dinámico de interacción entre el organismo y el medio que da como resultado la maduración orgánica y funcional del sistema nervioso, el desarrollo de funciones psíquicas y la estructuración de la personalidad.

Deficiencia: Para la clasificación internacional de deficiencia y discapacidad publicada por la OPS y desde el punto de vista de la salud “una deficiencia es toda pérdida o anomalía de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica”.

Dieta: Conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento.

Digestión: Es el proceso mediante el cual los alimentos que ingerimos se descomponen en sus unidades constituyentes hasta conseguir elementos simples que seamos capaces de asimilar.

Energía: Para la nutrición humana, la energía es el resultado de la degradación oxidativa de carbohidratos, lípidos y proteínas.

Enfermedad: Alteración más o menos grave de la salud.

Grasas: Nombre genérico de sustancias orgánicas, muy difundidas en ciertos tejidos de plantas y animales, que están formadas por la combinación de ácidos grasos con la glicerina.

Macro nutrientes: Son los nutrientes que están presentes en la alimentación en grandes cantidades y su unidad de peso se expresa en gramos (g), hidratos de carbono, grasas, proteínas, agua.

Malnutrición: Estado por el cual el organismo no recibe los nutrientes en calidad y cantidad necesaria. Por déficit es desnutrición y por exceso puede ser sobrepeso u obesidad.

Metabolismo: Conjunto de reacciones químicas que efectúan constantemente las células de los seres vivos con el fin de sintetizar sustancias complejas a partir de otras más simples, o degradar aquellas para obtener estas.

Micronutrientes: Son los nutrientes en la alimentación en pequeñas cantidades como las vitaminas, minerales (calcio, fósforo) y los oligoelementos (hierro, flúor, cobre, zinc). Los micronutrientes no proporcionan energía, pero son necesarios en cantidades para garantizar que todas las células del cuerpo funcionen adecuadamente.

Minerales: Sustancia inorgánica que se halla en la superficie o en las diversas capas de la corteza del globo, son necesarios para el correcto funcionamiento del organismo.

Nutrición: Conjunto de funciones por medio de las cuales la célula toma alimentos del medio externo, los transforma, los incorpora a su protoplasma, y de esta manera repone sus pérdidas materiales y energéticas que tiene durante sus funciones vitales. Ciencia o disciplina que estudia las reacciones del organismo a la ingestión de los alimentos y nutrientes.

Nutrientes: Son compuestos orgánicos (que contienen carbono) o inorgánicos presentes en los alimentos los cuales pueden ser utilizados por el cuerpo para una variedad de procesos vitales (suplir energía, formar células o regular las funciones del organismo).

Pirámide alimentaria.- Representa una guía para el consumo variado y equilibrado de los grupos de alimentos (y sus nutrientes) que requieren diariamente la población general, mayores de 2 años.

Proteínas: Sustancia constitutiva de las células y de las materias vegetales y animales, formado por una o varias cadenas de aminoácidos, fundamental en la constitución y funcionamiento de la materia viva, como las enzimas, las hormonas, los anticuerpos.

Rendimiento.- Proporción entre el producto o el resultado obtenido y los medios utilizados.

Sales minerales: compuestos inorgánicos que aparecen sobre todo en alimentos como las verduras, frutas y hortalizas.

Salud: Condiciones físicas en que se encuentra un organismo en un momento determinado.

Vitaminas: Cada una de las sustancias orgánicas que existen en los alimentos y que, en cantidades pequeñísimas, son necesarias para el perfecto equilibrio de las diferentes funciones vitales.

2.4 HIPÓTESIS Y VARIABLES

2.4.1 Hipótesis General

- Será el conocimiento de la nutrición infantil una opción para mejorar el desarrollo físico y mental de los niños-as del primer año básico.

2.4.2 Hipótesis Particular

- El desconocimiento de una correcta preparación de los alimentos afecta en la nutrición del niño/a.
- El consumo de comidas poco equilibradas y balanceadas genera un bajo rendimiento escolar en los niños y niñas.

2.4.3 Declaración de Variables

Variable Independiente: Nutrición Infantil.

Variable Dependiente: Desarrollo físico y mental.

2.3.4 Operacionalización de las Variables

| Variable Independiente | Definición conceptual | Definición operacional | Indicadores |
|---|---|--|--|
| Nutrición Infantil | Es incorporar al interior de la células sustancias indispensables para cumplir los procesos fisiológicos mediante los cuales nuestro organismo recibe, transforma y utiliza los nutrientes que contienen los alimentos. | La alimentación y nutrición es un factor fundamental que permite crecer y desarrollarse normalmente tanto físico como intelectualmente. | -Control de peso y talla. -Charla sobre nutrición infantil aplicarse en niños/as del primer año básico. -Taller sobre Nutrición Infantil dirigida a padres de familia. |
| Variable Dependiente | Definición conceptual | Definición operacional | Indicadores |
| Desarrollo físico y mental de los niños-as del pre-escolar. | El desarrollo físico y mental se centra en los procesos de pensamiento y en la conducta que refleja estos procesos. | El desarrollo físico y mental del niño tiene que ver con las diferentes etapas, en el transcurso de las cuales, se desarrolla su inteligencia. | -Taller sobre hábitos alimenticios en niños-as del primer año básico. -Desarrollo de destrezas a través del juego y arte. |

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 TIPOS DE INVESTIGACIÓN Y SU PERSPECTIVA GENERAL

De acuerdo con las características de esta investigación y los objetivos planteados, este estudio corresponde a una investigación:

Aplicada

Por que se busca la utilización de los conocimientos que se adquieren para poder tener una buena guía nutricional y una dieta balanceada.

De campo

Porque la utilizaremos en el lugar donde se está produciendo el problema en el Jardín Fiscal Mixto Vespertino N°7 VEINTICINCO DE AGOSTO del Cantón El Triunfo.

Bibliográfica.- porque se fundamentarán científicamente las variables de este proyecto a través de documentos, libros revistas, consultas en Internet.

Descriptiva

Con este tipo de investigación mediremos el grado de desnutrición en los niños-as del primer año básico, lo realizaremos a través de talleres y charlas a los padres de familia y la aplicación de una guía nutricional para poder mejorar el desarrollo físico y mental de los niños-as.

Participativa

Porque podemos desarrollar relaciones de amistad, solidaridad de las personas a investigar y de las experiencias y necesidades vividas.

3.2 LA POBLACIÓN Y LA MUESTRA

3.2.1 Características de la población

La muestra que vamos a estudiar corresponde a 45 niños/as que asisten actualmente al Jardín Veinticinco de Agosto en el área de primer año básico se tomará en cuenta la opinión del Director y de la Maestra del grado, también contaremos con la ayuda de un experto en el tema, para que con sus conocimientos y experiencias nos coadyuve en la realización de nuestro proyecto de investigación.

3.2.2 Delimitación de la población

Campo: Estadístico

Área: Jardín Fiscal Mixto N°7 Veinticinco de Agosto

Aspecto: Dar a conocer lo que es una guía nutricional para mejorar el desarrollo físico y mental de los niño/as del primer año básico.

Lugar: Ciudadela La Carmela del Cantón El Triunfo.

Población: Es finita (45)

3.2.3 Tipo de Muestra

La muestra no probabilística.

3.2.4 Tamaño de la muestra

Debido a que la falencia es de forma generalizada se procederá a trabajar con toda la población de los niños y niñas existentes.

3.2.5 Proceso de Selección

Teniendo presente que el proceso de selección se lo realiza dependiendo del tipo de muestra que se ha escogido en nuestro caso es la no probabilística, la selección se la realizó mediante muestra de expertos

3.3 MÉTODOS Y TÉCNICAS

3.3.1 Métodos Teóricos.

Los métodos que se utilizará en el siguiente proyecto de investigación serán los siguientes.

- **Método Inductivo- Deductivo.** el método inductivo nos permite el análisis ordenado coherente y lógico del problema de investigación con el fin de señalar las verdaderas causas de que los niños-as del primer año básico presentan un desarrollo cognitivo bajo.
- **Método Histórico:** Por medio de este método nos podemos dar cuenta las distintas etapas de conocimiento en el niño-a y su edad cronológica para el proceso y desarrollo de habilidades y destrezas.
- **Método Analítico:** Consiste en la extracción en las partes de un todo, con el objeto de estudiarlas por separado, para ver, por ejemplo las relaciones entre las mismas.

Porque a través de este método podemos tratar de dar solución al problema que se ha planteado en el proyecto.

3.3.2 Técnicas e Instrumentos

Las técnicas e instrumentos que utilizaremos para la recolección de información serán:

- **Observación:** La utilizaremos para obtener información necesaria de manera más precisa y objetiva.
- **Entrevista:** Se la realizaremos al Director, maestra de los niños-as y al especialista, utilizando como instrumentos un conjunto de preguntas abiertas.

- **Encuesta:** Se la realizará a los padres y madres de familias, utilizando como instrumentos un conjunto de preguntas cerradas.

3.3.3 PROPUESTA DE PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO DE LA INFORMACIÓN.

En nuestro proyecto de investigación vamos a utilizar estadística descriptiva, la misma que nos permitirá conocer cuáles son las causas de que los niños-as del primer año básico del Jardín N°7 Veinticinco de Agosto desconocen de lo que es una guía nutricional para mejorar el desarrollo físico y mental.

Para la presentación de los resultados obtenidos mediante las fichas de observación que se aplicara a los niños/as, vamos a utilizar el sistema de distribución de frecuencias y la representación grafica, con estos procedimientos obtendremos una visión clara sobre el desarrollo físico y mental en los niños/as del primer año básico, y por medio de una Guía nutricional trataremos de solucionar falencias encontradas para que de esta manera los niños y niñas puedan obtener un aprendizaje significativo y fortalezcan su capacidad intelectual, además daremos charlas de capacitación a los padres de los niños/as con el fin que le permitan alimentar adecuadamente a los niños con una dieta balanceada y rica en proteínas y minerales.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

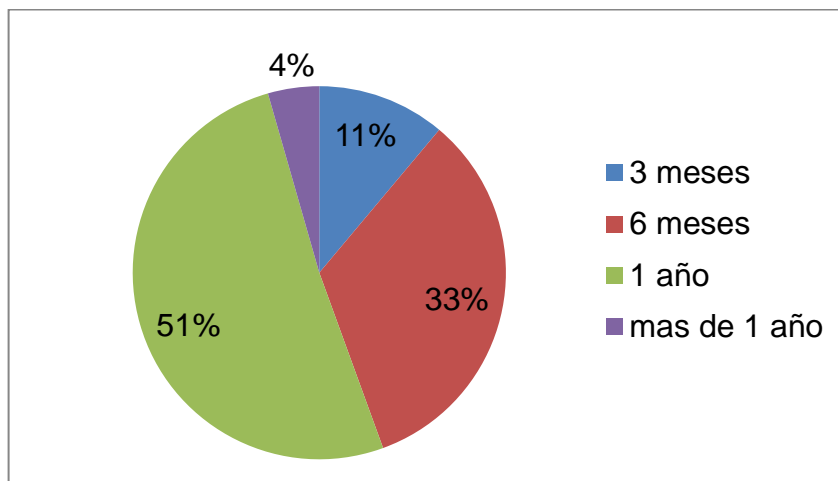
4.1 RESULTADO DE LA ENCUESTA REALIZADA A LOS PADRES DE FAMILIA

1.- ¿QUÉ TIEMPO DESPARASITA A SU NIÑO?

Cuadro 1
Desparasitación de los niños

| ALTERNATIVA | ENCUESTADOS | PORCENTAJE |
|--------------|-------------|------------|
| 3 meses | 5 | 11% |
| 6 meses | 15 | 33% |
| 1 año | 23 | 51% |
| Más de 1 año | 2 | 4% |
| Total | 45 | 100% |

Gráfico 2
Desparasitación de los niños



Análisis e interpretación

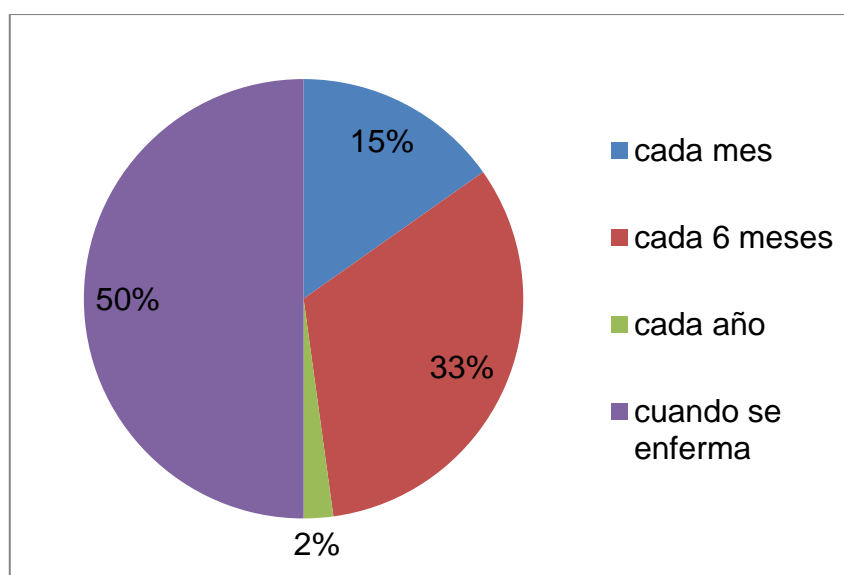
Es loable que las madres de familia se preocupen por los parásitos de sus niños/as aceptando que es primordial la nutrición de sus hijos/as.

2.- LAS VISITAS AL DOCTOR LAS REALIZA:

Cuadro 2
Visitas al doctor

| ALTERNATIVA | ENCUESTADOS | PORCENTAJE |
|-------------------|-------------|------------|
| Cada mes | 7 | 15% |
| Cada 6 meses | 15 | 33% |
| cada año | 1 | 2% |
| Cuando se enferma | 23 | 50% |
| Total | 45 | 100% |

Gráfico 3
Desparasitación de los niños



Análisis e interpretación

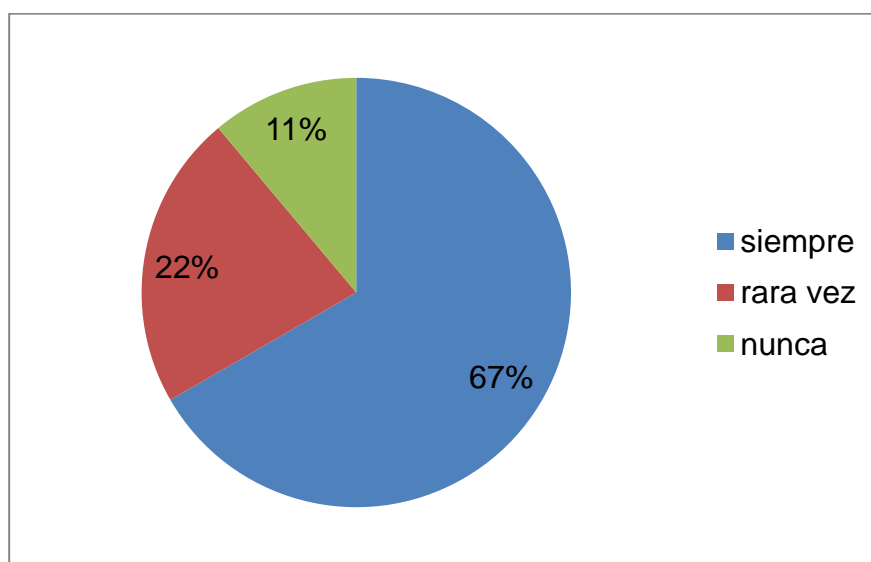
En este ítem se refleja el problema de parte de las madres de familia ya que los niños/as los llevan al médico cuando se enferma y no están realizando un control médico.

3.- ¿SU NIÑO/A DESAYUNA TODOS LOS DÍAS?

Cuadro 3
Visitas al doctor

| ALTERNATIVA | ENCUESTADOS | PORCENTAJE |
|-------------|-------------|------------|
| Siempre | 30 | 67% |
| Rara vez | 10 | 22% |
| Nunca | 5 | 11% |
| Total | 45 | 100% |

Gráfico 4
Desparasitación de los niños



Análisis e interpretación

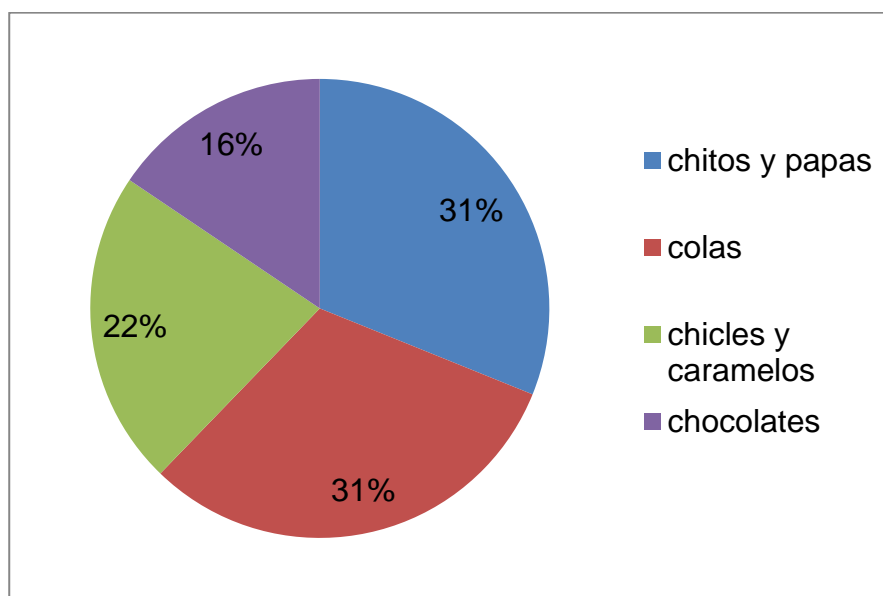
Se ve un incremento de personas que se preocupan por la alimentación de sus niños/as desayunando todos los días.

4.- ¿QUÉ ALIMENTOS ENFUNDADOS O ENVASADOS COME SU NIÑO/A DIARIAMENTE?

Cuadro 4
Alimentos enfundados que consume el niño

| ALTERNATIVA | ENCUESTADOS | PORCENTAJE |
|---------------------|-------------|------------|
| Chitos y papas | 14 | 31% |
| Colas | 14 | 31% |
| Chicles y caramelos | 10 | 22% |
| Chocolates | 7 | 16% |
| Total | 45 | 100% |

Gráfico 5
Alimentos enfundados que consume el niño



Análisis e interpretación

Aquí la preocupante es que los niños/as se alimentan con alimentos chatarras ya que el tiempo de las madres es muy ocupado por motivo de trabajo.

5.- SABÍA USTED QUE ESTOS ALIMENTOS ENFUNDADOS O ENVASADOS (CHATARRA) NO PROPORCIONAN UNA BUENA NUTRICIÓN A SUS NIÑOS/AS:

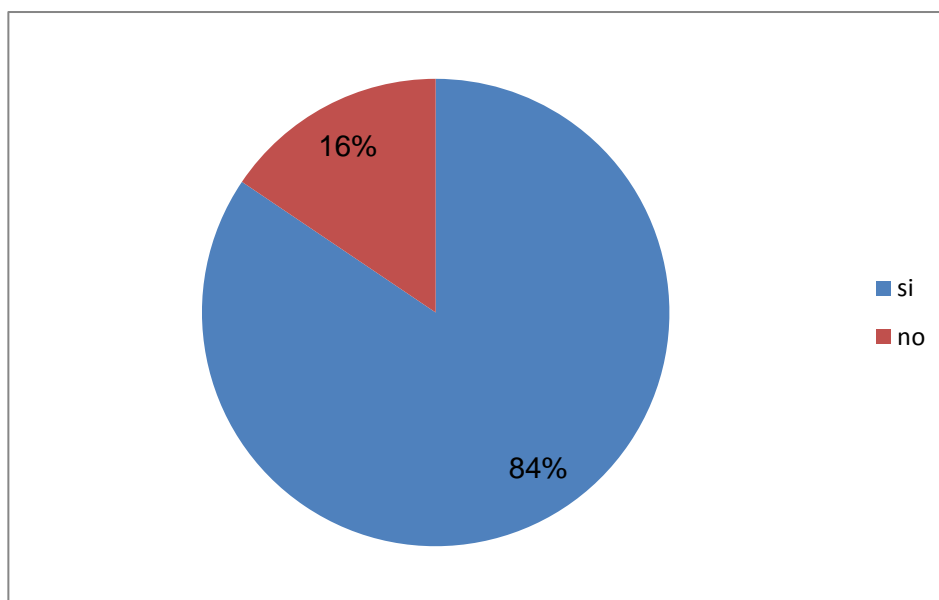
Cuadro 5

| ALTERNATIVA | ENCUESTADOS | PORCENTAJE |
|--------------------|--------------------|-------------------|
| Si | 38 | 84% |
| No | 7 | 16% |
| Total | 45 | 100% |

Alimentos enfundados no proporcionan nutrición

Gráfico 6

Alimentos enfundados no proporcionan nutrición



Análisis e interpretación

Las madres tienen el conocimiento que los alimentos enfundados son chatarra pero es lo más fácil para ellas de enviar a sus niños/as a la escuela pero su finalidad es enmendar y mejorar en la

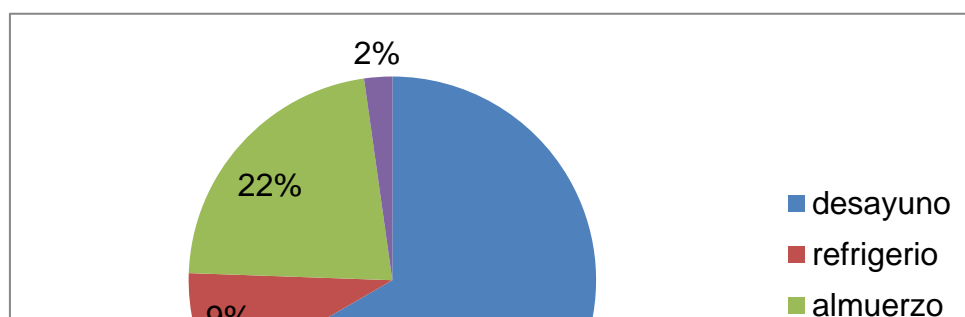
| ALTERNATIVA | ENCUESTADOS | PORCENTAJE |
|-------------|-------------|------------|
| Desayuno | 30 | 67% |
| Refrigerio | 4 | 9% |
| Almuerzo | 10 | 22% |
| Merienda | 1 | 2% |
| Total | 45 | 100% |

preparación de los alimentos.

6.- ¿QUÉ COMIDA CONSIDERA MÁS IMPORTANTE PARA UN NIÑO/A QUE ESTÁ EN CRECIMIENTO?

Cuadro 6
Comidas que considera más importante para el niño

Gráfico 7
Comidas que considera más importante para el niño



Análisis e

| ALTERNATIVA | ENCUESTADOS | PORCENTAJE |
|--------------------|--------------------|-------------------|
| Si | 41 | 91% |
| No | 4 | 9% |
| Total | 45 | 100% |

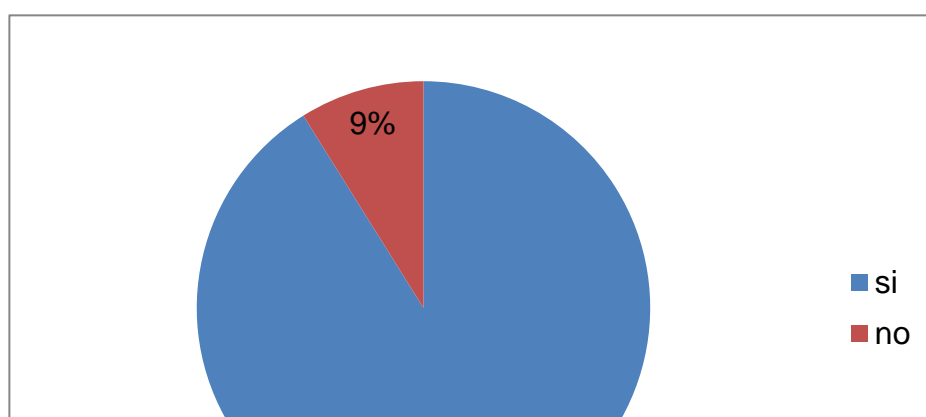
interpretación

El porcentaje acertado es el desayuno ya que es el primordial para mantener activo al niño/as pero a veces no contienen los nutrientes necesarios para el desarrollo y crecimiento físico y mental.

7.- ¿SABÍA USTED QUE LOS NIÑOS/AS DE EDAD PRE-ESCOLAR DEBEN CONSUMIR 5 COMIDAS DIARIAS?

Cuadro 7
Conoce cuantas comidas deben consumir los niños

Gráfico 8
Conoce cuantas comidas deben consumir los niños



| ALTERNATIVA | ENCUESTADOS | PORCENTAJE |
|--------------------|--------------------|-------------------|
| Si | 11 | 24% |
| No | 22 | 49% |

Análisis e interpretación

En este ítem se refleja el conocimiento de las cinco comidas diarias de los niños y niñas para su desarrollo y crecimiento.

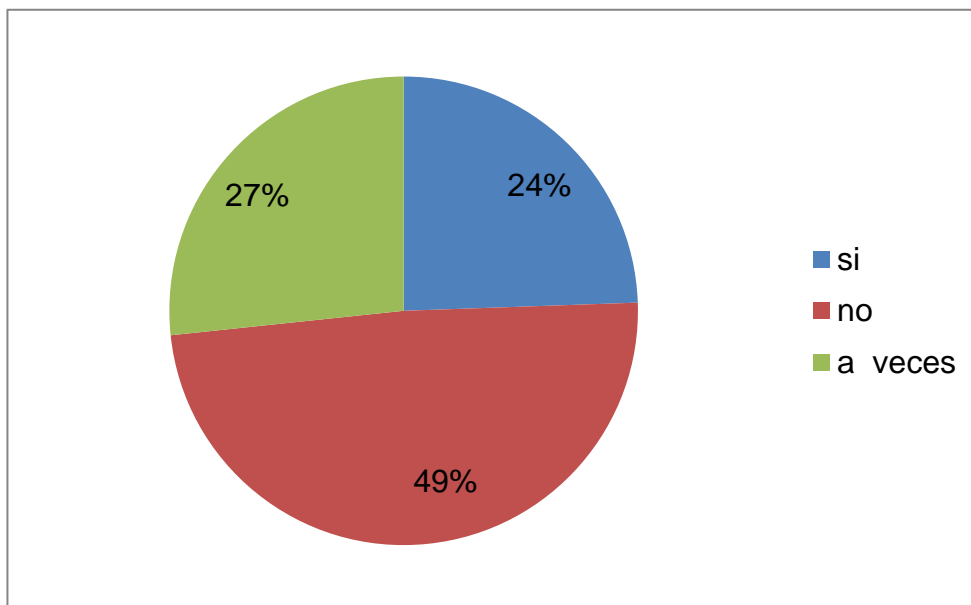
8.- ¿LOS ALIMENTOS DE LA LONCHERA DE SU NIÑO/A DIARIAMENTE CONTIENE NUTRIENTES?

Cuadro 8
Contiene nutrientes la lonchera diaria del niño

| | | |
|---------|----|------|
| A veces | 12 | 27% |
| Total | 45 | 100% |

Gráfico 9

Contiene nutrientes la lonchera diaria del niño



Análisis e interpretación

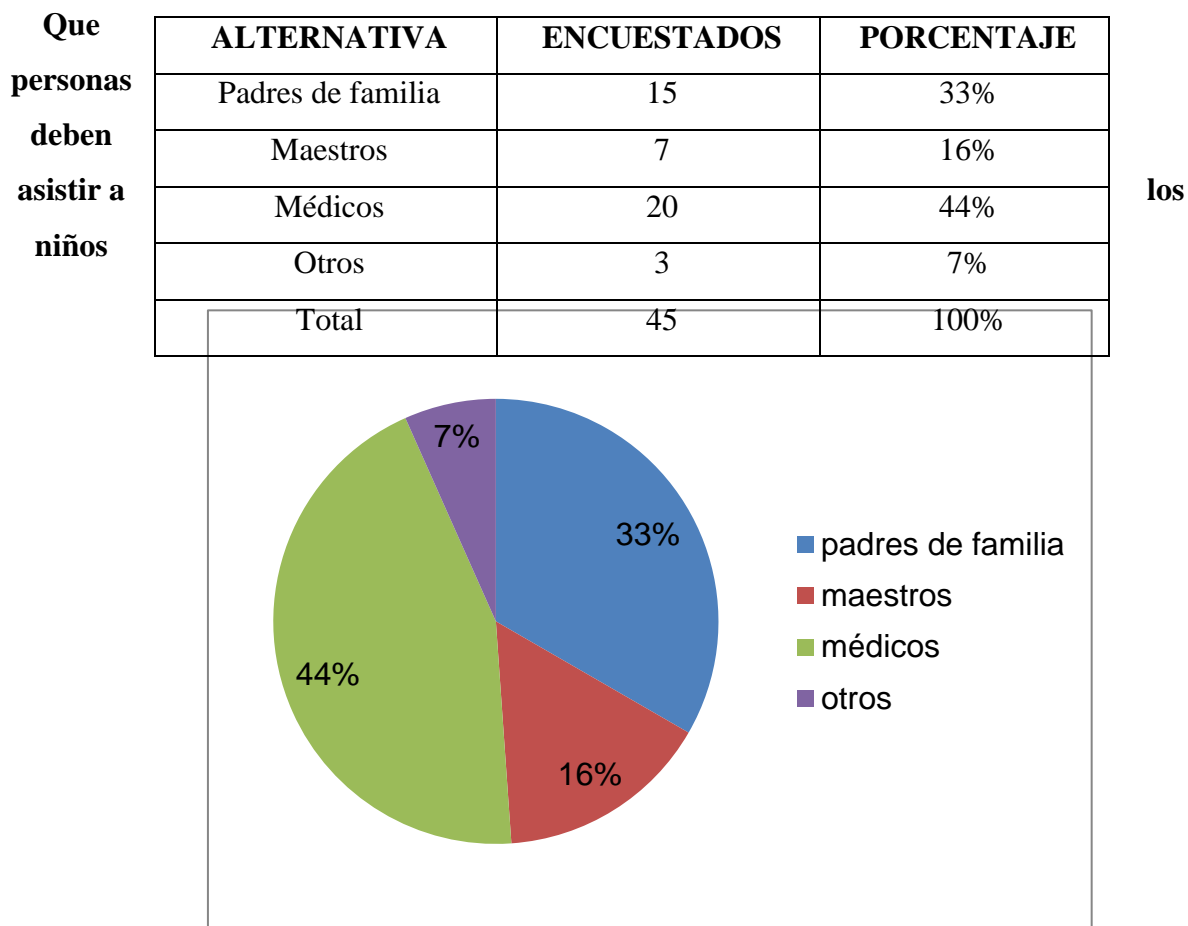
Es preocupante que en la lonchera no envíen los nutrientes necesarios para los niños/as como los energéticos, constructores y protectores de la salud.

9.- ¿QUÉ PERSONAS CREE USTED QUE DEBEN INTERVENIR PARA MANTENER A LOS NIÑOS/AS SANOS?

Cuadro 9

Que personas deben asistir a los niños

Gráfico 10



Análisis e interpretación

La escasa importancia que se otorga a la nutrición como formadora del desarrollo físico y mental en el niño y la niña se evidencia en este ítem ya que los padres de familia son los encargados de alimentar bien a sus niños/as.

10.- ¿LE GUSTARÍA RECIBIR CAPACITACIÓN PARA SABER COMO ELABORAR COMIDAS NUTRITIVAS Y SALUDABLES?

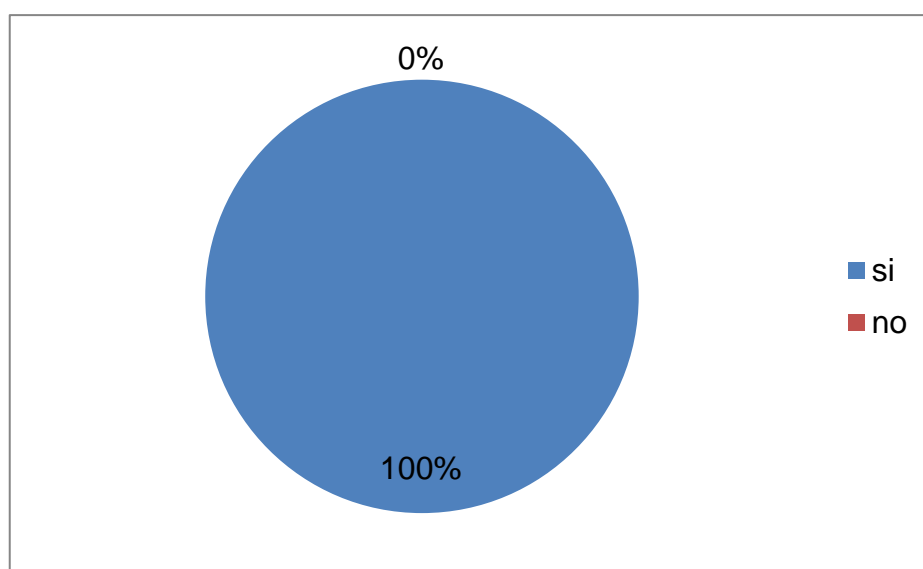
Cuadro 10

Recibir capacitación sobre la preparación de comidas nutritivas y saludables

| ALTERNATIVA | ENCUESTADOS | PORCENTAJE |
|-------------|-------------|------------|
| Si | 45 | 100% |
| No | 0 | 0% |
| Total | 45 | 100% |

Gráfico 11

Recibir capacitación sobre la preparación de comidas nutritivas y saludables



Análisis e interpretación

Existe un afán por aprender en las madres de familia que se refleja en esta pregunta lo que mejoraría el desarrollo físico y mental de los niños/as en la etapa pre-escolar.

4.2 RESULTADOS

Proponer la información nutricional mediante talleres de capacitación para mejorar la calidad de alimentación y el desarrollo físico y mental de los niños y niñas, permitieron el desenvolvimiento y captación de manera clara y fluida de los niños y niñas del primer año básico, fue el objetivo planteado de este proyecto de investigación para paliar la problemática planteada.

El apoyo de los directivos, padres de familia, docentes para la ejecución del mismo dio mayor significatividad a este proyecto de investigación.

La puesta en marcha de este proyecto también permitió el compromiso del personal docente de la institución así como la del director de implementar actividades físicas de forma continua y fortalecer el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas, mejorando la calidad de la alimentación.

4.3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

La ejecución de la guía nutricional de forma diaria, el convivir con sus amigos y docentes de forma afectiva y placentera, así como el involucramiento de los padres de familia y la comunicación con sus hijos, permitió la consecución de este proyecto de investigación.

Se corrobora la hipótesis propuesta por las investigadoras sugiriendo a los directivos la continuidad de estas actividades a pesar de haber terminado este proyecto de investigación.

CAPÍTULO V

PROPUESTA

5.1 TEMA

GUÍA NUTRICIONAL DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA.

5.2 JUSTIFICACIÓN

Es importante tener en cuenta que alimentar adecuadamente, es algo más que proveer de alimentos suficientes para el crecimiento del cuerpo. En una alimentación adecuada intervienen además de una buena selección de alimentos, la situación socio-familiar, hábitos y costumbres (alimentarios, religiosos etc.), educación, nivel cultural etc.

Es por ello que las medidas de prevención de la atrofia, o la anemia se lleven a cabo durante la edad temprana del individuo, debido a que el retraso en el crecimiento sucede casi exclusivamente durante el período intrauterino y en los dos la nutrición

y educación hacen que los niños mejoren su capacidad para aprender. Se conoce también que los niños desnutridos tienen un rendimiento escolar menor. La importancia de nuestro proyecto radica en que debe existir una capacitación para orientar a los padres sobre la nutrición de sus hijos en etapa escolar y concienciar que la alimentación tiene una gran incidencia en su desarrollo tanto físico como mental.

La investigación realizada permite darnos cuenta con claridad que es imperativo o a que los docentes aporten en su labor pedagógica a educar nutricionalmente a la familia, es decir deben impartir conocimientos y los medios necesarios para de esa manera formar una crítica que les permita alejarse de la costumbre de consumir alimentos “chatarra”, y por otro indicarle que, como y cuando debemos comer.

La realidad que viven los niños-as con respecto a la nutrición es producto de los malos hábitos y que les trae consecuencias como son las enfermedades que disminuyen su estado.

El centro de todo esfuerzo institucional tiene que ser: los niños-as a quienes hay que darles todas las atenciones, esfuerzos, recursos y las herramientas necesarias que desarrollo

El director, maestra y padre de familia deben lograr una mejor comprensión de las necesidades nutricionales para que los niños del **PRES-ESCOLAR** reciban una correcta alimentación.

Existiendo la apertura y disposición, necesaria, decidimos comprometer Al Director, Maestra y Padres de familia del **Jardín Fiscal Mixto Vespertino N°7 “Veinticinco de Agosto” del Cantón el Triunfo** a participar en las charlas que son de mucha importancia, ya que le permitirá conocer lo que es una verdadera nutrición y que valoren lo que es una buena alimentación balanceada y equilibrada. Con esto se beneficiarán directamente, ya que podrán aumentar la predisposición para el proceso del desarrollo físico y mental, y así poder superar la desnutrición y el bajo rendimiento escolar.

5.3 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

Nutrición: estudia las reacciones del organismo a la ingestión de los alimentos y nutrientes, es preciso tomar decisiones importantes con respecto a la nutrición que indican en la salud. La organización Mundial de la salud (OMS) da indicaciones precisa en cuanto a los nutrientes que sirven de guía para conseguir una dieta equilibrada y balanceada.

Los nutrientes se clasifican en los siguientes grupos: proteínas, hidratos de carbono, grasa duces, vitaminas y minerales. Estos grupos comprenden un total aproximado de entre 45y 50 sustancias que los científicos consideran, sobre todo la investigación esencial para mantener la salud y un desarrollo físico y mental normal. Las proteínas son los alimentos formadores y reparadores, que forman la base de la estructura del organismo, el 17% del, peso del cuerpo está formado de proteínas

Los alimentos energéticos lo constituyen las grasas y carbohidratos que proporcionan la energía mayor a nuestro cuerpo mientras que las vitaminas y minerales son protectores o reguladores que protegen y ayudan al buen funcionamiento de los órganos.

Una guía para una buena alimentación diaria la encontramos en la pirámide alimenticia, ya que está diseñada para mostrar la relación entre los grupos principales de nutrientes. La salud depende de la alimentación que consumimos diariamente porque el crecimiento y el desarrollo físico y mental del niño depende de una buena nutrición.

La familia y la escuela son responsable de la alimentación de los niños-as, por tal motivo debemos favorecer la práctica de los hábitos nutricionales desde la infancia las funciones de la escuela son diversas haciéndose cada vez más complejas esto quiere decir que la enseñanza que se da en la escuela tiene que ir más allá de lo que son las áreas del conocimientos, de allí sale nuestro compromiso es trabajar en este aspecto para que el niño pueda desarrollar su aprendizaje.

Las prácticas alimenticias inadecuadas dentro del hogar tienen un efecto negativo sobre las condiciones de salud del niño, sobre su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas. En consecuencia, también queda implícito que una dieta adecuada, es decir, aquella balanceada en nutrientes, es la primera línea de defensa contra un conjunto de enfermedades que afectan principalmente a los niños, y que pueden dejar secuelas en ellos de por vida.

5.4 OBJETIVOS

5.4.1 Objetivo General de la Propuesta

Elaborar una Guía nutricional para mejorar el desarrollo físico y mental de los niños-as del primer año básico.

5.4.2 Objetivos Específicos de la Propuesta

- ✓ Planificar charlas talleres y exposiciones para que puedan darles una mejor alimentación a sus hijos.
- ✓ Capacitar a las madres de familia sobre la guía nutricional.
- ✓ Promover en directivos y docentes actitudes positivas en relación al desarrollo de actividades que permitan concientizar en padres y niños la importancia de mejorar su alimentación.

5.5 UBICACIÓN

El presente estudio fue aplicado en el **JARDÍN FISCAL MIXTO VESPERTINO N°7 VEINTICINCO DE AGOSTO DEL CANTÓN EL TRIUNFO.**

PAÍS: Ecuador

PROVINCIA: Guayas

CANTÓN: El Triunfo

INSTITUCIÓN: Jardín Fiscal Mixto Vespertino N°7 “Veinticinco de Agosto”

NIVEL: Primer año de Educación Básica

5.6 ESTUDIO DE FACTIBILIDAD

Es un proyecto factible porque permitirá resolver un problema verificado en la institución educativa, ya que para tener un buen desarrollo físico y mental es necesario tener una buena alimentación balanceada y equilibrada y rica en proteínas y nutriente.

El desarrollo de una guía nutricional les ayudará a los padres de familia saber cómo alimentar a sus hijos con una alimentación nutritiva esta guía no sólo se lo debe de aplicar a los niños/as del primer año básico si no a todos los niños para que le ayuden en su desarrollo tanto físico como mental.

5.7 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Esta propuesta está orientada para mejorar el estado nutricional que tiene los niños/as del primer año de educación básica **“JARDÍN, FISCAL MIXTO VESPERTINO N°7 “VEINTICINCO DE AGOSTO” DEL CANTÓN EL TRIUNFO** que provoca un bajo rendimiento escolar.

Para lograr nuestro objetivo, proponemos realizar charlas dirigidas al padre de familia, con dos experto de la materia como es una Doctora Nutricionista y un pediatra

5.7.1 Actividades

Las actividades que se realizaron para la consecución de este proyecto de investigación:

- Visita al **JARDIN, FISCAL MIXTO VESPERTINO N°7 “VEINTICINCO DE AGOSTO” DEL CANTÓN EL TRIUNFO** de forma inmediata nos recibió el

director de la institución, quien nos brindó las facilidades para la ejecución del mismo.

- Entrevista al Director Lcdo. Carlos Sarmiento y a la Lcda. Teresa Camejo maestra del primer año básico.
- Se realizó la encuesta a las Madres de Familia del jardín en la cual participaron activamente.
- Entrevista al Doctor Leopoldo Suarez Director del Sub Centro Municipal del cantón El Triunfo y al Pediatra Carlos Sánchez.
- Toma de peso, talla y edad a los niños/as del primer año básico.
- Se observó que algunos niños/as no tienen una adecuada y correcta alimentación, ya que a la hora de lonchar sólo llevan comida chatarra, esto se da porque las madres desconocen lo que es una buena alimentación y también la institución no cuenta con un profesional adecuado en la materia.
- Se desparasitó a los 45 niños/as durante 3 días como recomendó el doctor, de acuerdo al control realizado.
- También se dio vitaminas a los 45 niños/as durante 3 días.
- Se dejó 45 frascos de vitaminas a la Lcda. Teresa Camejo para que entregue a las madres de familia para continúen en casa dando vitaminas a sus niños.
- Charlas a los niños-as del primer año de básica
Pudimos compartir con los niños temas de suma importancia para que ellos también puedan compartir en las conversaciones sobre la salud como: es la alimentación adecuada que deben darles sus padres tema que influye mucho para que ellos puedan estar sanos, se les presentó la pirámide alimenticia y sus derivados, y las enfermedades que les puede ocasionar una mala alimentación como es la desnutrición.
- Concursos relacionados con el tema

Para reforzar el contenido de la charla organizamos concursos como:

Armado de rompecabezas de la pirámide de alimentos con el conocimiento adquirido ya que debían organizar adecuadamente los alimentos en los lugares que correspondían los carbohidratos, las vitaminas, los minerales, las proteínas y las grasas.

- Se les dio refrigerios nutritivos a los niños/as en la que se mostraron muy contentos ya son alimentos que ellos no había consumido.
- Charlas con los padres de familia:

Con el doctor Carlos Sánchez y las integrantes del proyecto ya que se dio a conocer como se debe alimentar en los tiempos difíciles. Todos los presenten captaron con mucha atención ya que era un tema de mucha importancia para la salud y desarrollo de sus hijos porque le ayudara a mejorar la calidad aprendizaje de los niños-as de la institución.

- Después de la charla se procedió a realizar una guía nutricional con las madres de familia de esta manera continuar con una buena alimentación rica en nutrientes a sus hijos.
- Se entregó una guía nutricional al director del Jardín y al Bar Escolar.

La ejecución del proyecto fue el último paso así como la verificación de la hipótesis planteada por las investigadoras. Proyecto que nos llenó de muchas satisfacciones, por todo lo que se logró con los niños-as y las madres de familia que llegaron a saber cómo deben de nutrir a los niños/as.

5.7.2 RECURSOS, ANÁLISIS FINANCIERO.

| RECURSOS HUMANOS | REPRESENTANTES | CANTIDAD |
|-------------------------|------------------------|-----------------|
| TUTORA | Ms. Ninfa Pilozo | 1 |
| DIRECTIVOS | Lcdo. Carlos Sarmiento | 1 |

| | | |
|----------------------------------|---|-----------------|
| DOCTORES | Dr. Carlos Sánchez Dr. Leopoldo Suarez | 2 |
| DOCENTES | | 1 |
| ESTUDIANTES | Lcda. Teresa Camejo | 45 |
| INVESTIGADORAS | Niños (as) Mora María Hernández Columba | 2 |
| RECURSOS MATERIALES | REPRESENTANTES | CANTIDAD |
| Computadora | | 1 |
| Internet | | |
| Impresora | | 1 |
| Tinta de color y negra. | | |
| Balanza | | 1 |
| Cinta métrica | | 1 |
| Libros, folletos, enciclopedias. | | Varios |
| Papelería en general | | |
| Establecimiento Educativo | | 1 |
| RECURSO TÉCNICO | REPRESENTANTES | CANTIDAD |
| Láminas | | |
| Cartulinas | | |
| Fómix | Niños y niñas | |
| Marcadores | | |
| Dibujos | | |
| Papelógrafos | | |

5.7.2.1 RECURSOS FINANCIEROS

El siguiente proyecto ha sido financiado con recursos propios y a continuación se detalla un balance de gastos en el cual muestra el presupuesto

| Cantidad | Recursos humanos | Precio unitario | Costo total |
|-----------------|-------------------------|------------------------|--------------------|
| 30 | Internet | 0,75 | 21,00 |
| 300 | Copias | 0,02 | 6,00 |

| | | | |
|--------------|------------------------------|--------|---------------|
| 956 | Impresiones | 0,20 | 236,20 |
| 3 | Resma de hojas | 4,00 | 12,00 |
| 3 | Plancha de Fómix | 5,50 | 16,50 |
| 10 | Siliconas | 0,20 | 2,00 |
| 2 | Pistola de silicón | 3,50 | 7,00 |
| 2 | Tijeras | 1,00 | 2,00 |
| 2 | Marcadores | 1,20 | 2,40 |
| 2 | Esferos | 0,30 | 0,60 |
| 2 | Viáticos | 100,00 | 100,00 |
| | Imprevistos | 50,00 | 50,00 |
| 135 | Refrigerio | 0,60 | 225,00 |
| 2 | Charlas de capacitación | 100,00 | 200,00 |
| 135 | Pastillas para los parásitos | 0,20 | 27,00 |
| 45 | Vitaminas | 2,00 | 90,00 |
| Total | | | 997,70 |

5.7.3 IMPACTO

Un niño bien nutrido es un ser saludable, por lo tanto con la aplicación de esta propuesta en el área educativa se mejorará el desarrollo físico y mental del niño/a y será más satisfactorio. La maestra notará que los niños tendrán un mejor aprendizaje.

Los padres y madres de familia se darán cuenta que su hijo lleva todo los conocimientos adquiridos en la jornada educativa, cuando desarrollen sus tareas escolares.

5.7.4 Cronograma

| ACTIVIDADES | FEBRERO | MARZO | ABRIL | MAYO | JUNIO | JULIO |
|-------------|---------|-------|-------|------|-------|-------|
| | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Solicitud de permiso al Director | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Selección de la información | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Aplicación de las fichas de observación y de la entrevista | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ejecución de los talleres | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Elaboración del proyecto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Informe final | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

5.7.5 LINEAMIENTO PARA EVALUAR LA PROPUESTA

La evaluación se la realizó a través de resultados progresivos que mostraron en la nutrición y el desarrollo físico y mental de los niños/as gracias a la aplicación de una guía nutricional que se les proporcionó a los padres de familia del primer años de básica del JARDÍN FISCAL MIXTO VESPERTINO N0 7 VEINTICINCO DE AGOSTO resultado que nos ayudo a mejorar un poco la calidad de vida y el desarrollo físico y mental de aquellos niños/as.

CONCLUSIONES

Luego de la ejecución del presente proyecto de investigación se llegó a las siguientes

conclusiones:

- No les proporcionan una alimentación rica en proteínas y minerales.
- Para poder mantener a los niños sanos y saludables es primordial que mantengan una dieta y alimentación adecuada a su edad.
- La madre debe saber que el niño-as debe de consumir de cuatro a cinco comidas diarias ya que deben utilizar alternativas nutritivas y a bajo costo
- Los padres de familia deben de llevar a su niño al pediatra por lo menos cada seis meses, eso evitará que el niño/a se les enferme. Hay que saber prevenir las enfermedades ya que es más saludable y económico que invertir en curar algún mal.
- La maestra debe conocer el valor nutricional que debe tener un niño en su alimentación pero no lo realiza.
- Los alimentos chatarras no aportan ningún valor nutricional, ya que si los consumen en exceso puede afectar su salud, pero los padres insisten en alimentar a sus hijos con estos productos, ellos mismo están ocasionando que su hijo tenga un bajo rendimiento tanto físico como mental.
- El niño cuando está en todo su crecimiento necesita que le aporten nutrientes adecuado en cada uno de las comidas que ingiere.
- La desparasitación de un niño debe ser tomada muy en cuenta o como una medida de prevención.
- Si tenemos niño bien nutridos en nuestras aulas el proceso de enseñanza - aprendizaje será más dinámico, creativo y participativo y así obtendremos resultados productivos.
- Las loncheras en su mayoría contienen comida chatarra, ya que los padres combinan los nutrientes en las mismas porciones, pero no saben que con ello incumplen las normas básicas de nutrición.

RECOMENDACIONES

- Invitar a profesionales de la salud, para que capaciten a los padres de familia sobre la

importancia que tiene la alimentación de sus hijos y con ello que ayuden a mejorar el desarrollo físico y mental del niño/a.

- Si los padres no tiene tiempo para prepararles una lonchera nutritiva, el bar tiene que ofrecerles alimentos nutritivos a los niños/as
- La maestra debe de incluir en su planificaciones este tema para enseñar de manera agradable , divertida y con ejemplo la forma de alimentarse nutritivamente con el fin de que los niños/as se desarrollen sanos y fuerte, pues estarán más despiertos y aprenderán mejor para que así se conviertan en unos estudiantes excelentes.
- La maestra tiene la dura tarea en cada reunión orientar a los padres de familia a enseñarles las nociones de nutrición equilibrada y que conozcan como deben preparar comidas con todo los nutrientes.
- Mediante obras de teatro, títeres, cuentos inducir a los niños para que ellos mismos sean quienes pidan que los alimenten bien.
- Deben permitir que los niños/as propongan a sus padres y maestra los alimentos que van a servirse, para que aprendan desde pequeños a cuidar su salud.

BIBLIOGRAFÍA DE LA INVESTIGACIÓN

TEXTO

- **WAGNER**, Guillermo, et al.: Programa nacional de alimentación y nutrición PANN 2000, Quito, 2006.
- **Ballabriga A**, Carrascosa A. Nutrición en la infancia y adolescencia.
2 ed. Madrid: Ergon, 2001.
- **Matte**, T.D.; Bresnahan, Begg M., E. Susser 2001. “Influencia de variaciones en el peso dentro del rango normal y dentro de los “sibships” sobre el Coeficiente intelectual en los años de vida: estudio grupal. British Medical Journal. Volumen no. 323. Agosto, 2001.
- **Pollit**, E. Deficiencias de Hierro y Deficiencias Educativas. En: Revisiones de Nutrición. Volumen No. 54, Año No. 2. 133-140.
- **NORMAN MacMillan K**. Estrategias nutricionales para optimizar la oxidación de grasa durante el ejercicio. Rev. Santiago de Chile 2004
- **SENBA© 2004** Formas de Nutrición no convencionales.- La Dieta
- **VÁRELA María Lcda.** Nutricionista. Alimentación del niño y el adolescente

INTERNET

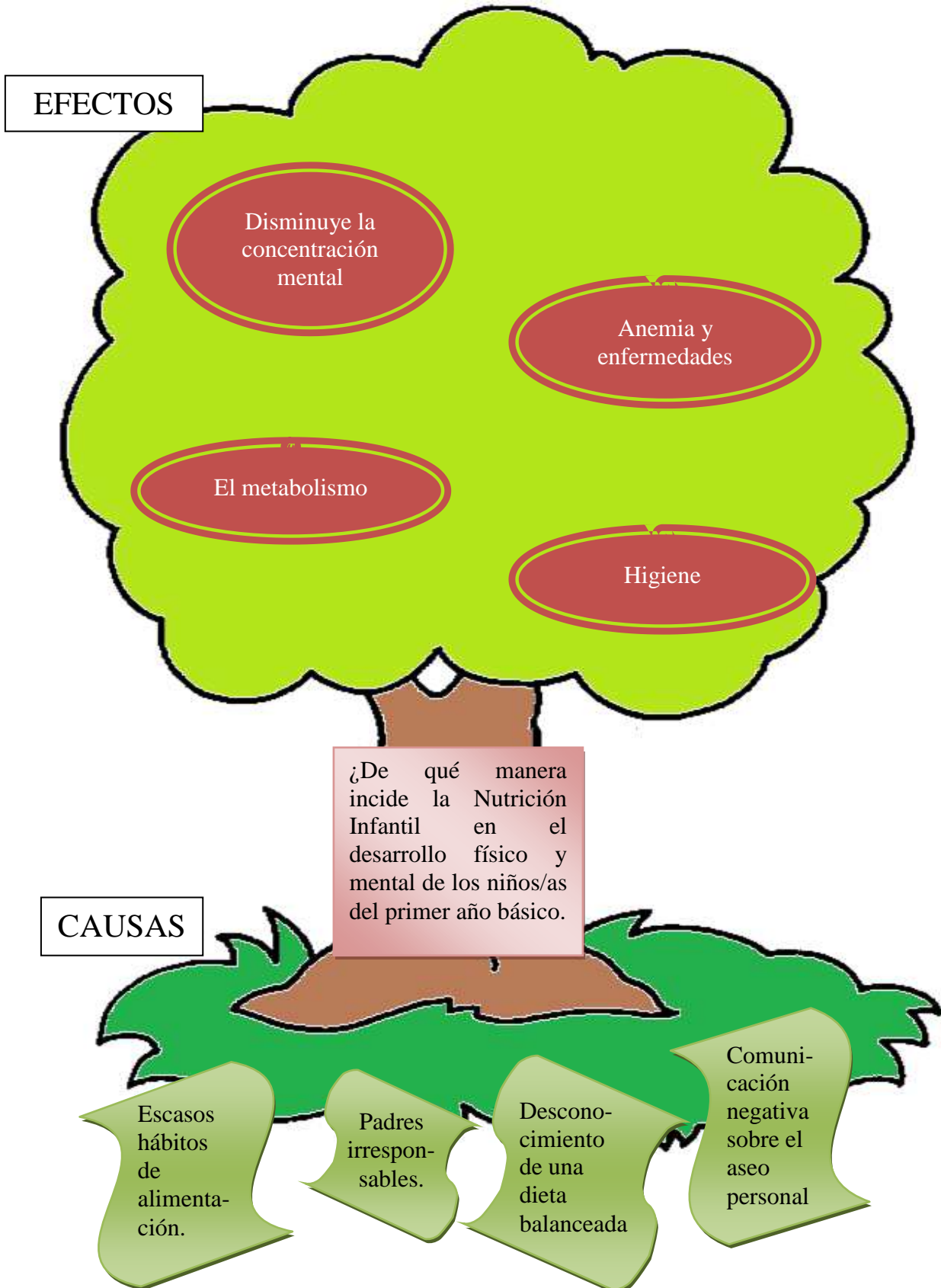
- [Nutrición - Wikipedia, la enciclopedia libre](http://es.wikipedia.org/wiki/Nutrición): es.wikipedia.org/wiki/Nutrición
- [CONCEPTO DE NUTRICIÓN - Compilaciones.com](http://www.compilaciones.com/nutricion/concepto-nutricion.html)
www.compilaciones.com/nutricion/concepto-nutricion.html
- **Fuente: UNED**

<http://www.uned.es/pea-nutrición-y-dietética-I/guía/index.htm>

ALEXOS

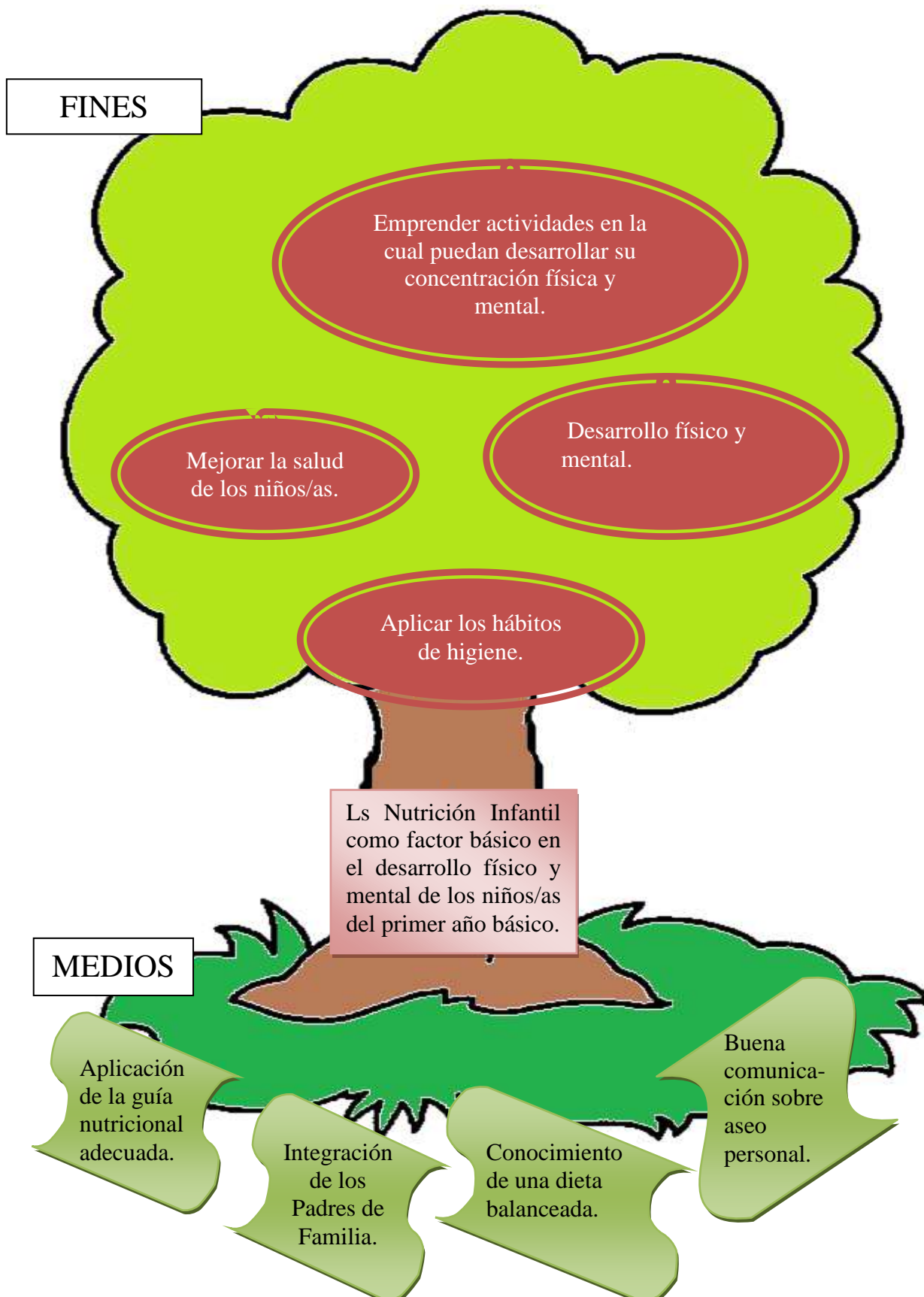
ÁRBOL DE PROBLEMAS

Niños-as con bajo desarrollo físico y mental.



ÁRBOL DE ALTERNATIVAS

Niños-as con elevado desarrollo intelectual y físico.





UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

FICHA DE OBSERVACIÓN

Nombre del Jardín: VEINTICINCO DE AGOSTO

Grado: primero de Básica

Dirección o Comunidad: Cdla. La Carmela

Parroquia: El Triunfo

Cantón: El Triunfo

Provincia: Guayas

Fecha: 20-07-2011

| Preguntas | Alternativas | | | | | | | | Muestra |
|--|--------------|-------|--------------|-------|------------|-------|-------|-------|---------|
| | siempre | | casi siempre | | casi nunca | | nunca | | |
| | f | % | f | % | f | % | f | % | |
| 1. ¿ASEA SUS MANOS ANTES Y DESPUÉS DE LA COMIDA? | 35 | 77,78 | 10 | 22,22 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 45 |
| 2. ¿COME TODA CLASE DE ALIMENTO? | 26 | 57,78 | 9 | 20,00 | 10 | 22,22 | 0 | 0,00 | 45 |
| 3. ¿COME MUY RÁPIDO Y NO MASTICA? | 15 | 33,33 | 20 | 44,44 | 5 | 11,11 | 5 | 11,11 | 45 |
| 4. ¿CONSUME MÁS GOLOSINAS QUE COMIDA? | 6 | 13,33 | 26 | 57,78 | 10 | 22,22 | 3 | 6,67 | 45 |
| 5. ¿LA LONCHERA CONTIENE ALIMENTOS NUTRITIVOS? | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 15 | 33,33 | 30 | 66,67 | 45 |
| 6. ¿EL NIÑO ALMUERZA ANTES DE IR A LA ESCUELA? | 40 | 88,89 | 5 | 11,11 | 0 | 0,00 | 0 | 0,00 | 45 |



UNIVERSIDAD

ESTATAL DE

MILAGRO

FICHA DE ENCUESTA A LAS MADRES DE FAMILIA

MARQUE CON UNA X EL RECUADRO QUE ESTÁ JUNTO A LA PALABRA O FRASE DE SU PREFERENCIA.

1.- ¿CADA CUANTO TIEMPO DESPARASITA A SU NIÑO?

3 meses 6 meses 1 año Más de 1 año

2.- ¿LAS VISITAS AL DOCTOR SON?

Cada 6 meses Cada año Cuando se enferma

3.- ¿SU NIÑO/A DESAYUNA TODO LOS DÍAS?

Siempre Rara vez Nunca

4.- ¿QUE ALIMENTOS ENFUNDADOS O ENVASADOS COME SU NIÑO DIARIAMENTE?

Chitos-papas Colas Chicles- caramelos Chocolates

5.- ¿SABÍA USTED QUE ESTOS ALIMENTOS ENFUNDADOS O ENVASADOS (CHATARRA) NO PROPORCIONAN UNA BUENA NUTRICIÓN A SUS NIÑOS:

Si No

6.- ¿QUÉ COMIDA CONSIDERA MÁS IMPORTANTE PARA UN NIÑO/A QUE ESTÁ EN CRECIMIENTO?

Desayuno Refrigerio Almuerzo Merienda

7.- ¿SABÍA USTED QUE LOS NIÑOS/AS DE EDAD PRE-ESCOLAR DEBEN CONSUMIR 5 COMIDA DIARIAS?

Si

No

8.- ¿LOS ALIMENTOS DE LA LONCHERA DE SU NIÑO/A DIARIAMENTE CONTIENE NUTRIENTES COMO?

Carbohidratos Proteínas Vitaminas y minerales Grasas y dulces

9.-¿QUÉ PERSONAS CREE USTED QUE DEBEN INTERVENIR PARA MANTENER A LOS NIÑOS/AS SANOS?

Padres de familia Maestros Médicos Otros

10.- ¿LE GUSTARÍA RECIBIR CAPACITACIÓN PARA SABER COMO ELABORAR COMIDAS NUTRITIVAS Y SALUDABLES?

Si

No



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

FICHA DE ENTREVISTA

ENTREVISTA AL DIRECTOR:

1.- ¿Cree usted que es importante realizar un taller de capacitación y a las madres sobre lo que es una guía nutricional?

2.- ¿De qué manera cree usted que deberían mejorar el desarrollo afectivo en los niños-as de pre-escolar?

3.- ¿Cuál es la causa o motivo que los niños-as sufren de desnutrición?

4.- ¿Qué porcentaje considera usted de niños que están en riesgo de desnutrición?

5.- ¿qué alternativa plantearía usted a los padres de familia para que baje ese porcentaje de niños-as con desnutrición?

6.- ¿Qué importancia merece la nutrición de los niños-as según su perspectiva?

7.- ¿Qué características posee un niño-a sano?

8.- ¿Qué aspectos presenta un niño-a con desnutrición?



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

ENTREVISTA A LA MAESTRA

1.- ¿Cuáles son las necesidades nutricionales de los párvulos?

2.- ¿Cómo debe ser la alimentación diaria de los párvulos?

3.- ¿Qué cambios deben realizar las familias para mejorar la alimentación de sus hijos?

4.- ¿Qué consecuencias trae cuando los niños-as consumen demasiados alimentos enfundados?

5.- ¿Cuándo se consume alimentos enfundados es necesario leer los rótulos de información nutricional?

6.- ¿Qué alimentos se debe evitar consumir?

7.- ¿Es recomendable ingerir alimentos en la calle? ¿Por qué?

8.- ¿Qué nutrientes cree usted que son más indispensables que debe consumir un niño-a en edad pre-escolar?

9.- ¿Qué importancia tiene el refrigerio escolar dentro de la alimentación de los párvulos?

10.- ¿Cree usted que una buena nutrición ayudará a elevar el desarrollo físico y mental en los párvulos? ¿Por qué?



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

ENTREVISTA AL DOCTOR

1.- ¿Cuál es el peso y talla ideal de un niño-a de 5 años?

2.- ¿Cuándo considera usted que un niño está mal alimentado?

3.- ¿Cuáles son las enfermedades más comunes que presenta los niños-as del pre-escolar?

4.- ¿Cree usted que alguna de estas enfermedades tienen relación directa con la alimentación deficiente y desequilibrada?

5.- ¿Qué medida recomienda usted para evitar los parásitos?

6.- ¿Cada qué tiempo se recomienda la desparasitación en los infantes de 5 años?

7.- ¿Cree usted que se deben impulsar proyectos educativos que apoyen al mejoramiento de la alimentación en los hogares?

**FICHA 1: HOJA DE CONTROL PARA LA VIGILANCIA DEL CRECIMIENTO
Y DESARROLLO DE LOS NIÑOS**

“AYÚDAME A CRECER”

Nombre del Jardín: VEINTICINCO DE AGOSTO **Grado:** primero de Básica

Dirección o Comunidad: Cdla. La Carmela **Parroquia:** El Triunfo

Cantón: El Triunfo **Provincia:** Guayas

Fecha: 20-07-2011

| NO | Nombre | Peso Kg | Talla cm | Edad | | Sexo |
|----|-------------------------------|------------|-------------|------|-------|------|
| | | | | Año | Meses | |
| 1 | Loor Cedeño Luis Carlos | 21 | 112 | 5 | 1 | M |
| 2 | Molina Alcivar Ramón Steven | 19 | 108 | 5 | 2 | M |
| 3 | Herrera Solórzano Erick Isaac | 20 | 108 | 5 | 4 | M |
| 4 | Urgiles Zambrano Roger Adonis | 23 | 113 | 5 | | M |
| 5 | Villamar González Diego Josué | 20 | 113 | 5 | 5 | M |
| 6 | Avilés Chancay Ariel Adrian | 15 | 103 | 5 | 2 | M |
| 7 | Ponce Ávila Limber Darwin | 15 | 103 | 5 | 2 | M |
| 8 | Mora Coque Moisés Jeremías | 20 | 112 | 5 | 7 | M |

| | | | | | | |
|----|-------------------------------------|----|-----|---|----|---|
| 9 | Rodríguez Velázquez Mayerly Jamila | 16 | 103 | 5 | 3 | F |
| 10 | Rodríguez Velázquez Sandra Marisol | 21 | 115 | 6 | 8 | F |
| 11 | Zambrano González Jasón Orlando | 15 | 103 | 5 | 7 | M |
| 12 | Barcos Solórzano Scarleth | 16 | 104 | 4 | | F |
| 13 | Arteaga Mendoza Roddy Fernando | 19 | 113 | 5 | 6 | M |
| 14 | Valencia Barahona Mariana Elizabeth | 18 | 106 | 6 | 2 | F |
| 15 | Chuya Farías Angelina Hilary | 19 | 107 | 5 | 1 | F |
| 16 | Orozco Jaramillo Elba Nohemí | 19 | 110 | 4 | 11 | F |
| 17 | Barba castro Cristhofer Rafael | 21 | 116 | 5 | 6 | M |
| 18 | Torres Banchón Nayhelli Merlina | 18 | 113 | 5 | 7 | F |
| 19 | Valero Redrovan Angelina Noemí | 19 | 110 | 5 | 5 | F |
| 20 | Vera Godoy Daniel Ivan | 19 | 107 | 4 | 11 | M |
| 21 | Montes Naranjo Walter Mario | 20 | 112 | 6 | 1 | M |
| 22 | Pesantes Ávila José Antonio | 19 | 113 | 6 | 9 | M |
| 23 | Ayovi cantos Jordyn David | 17 | 104 | 5 | 7 | M |
| 24 | Mendoza González Franklin Jahir | 16 | 104 | 5 | 3 | M |
| 25 | Romero Bajaña José Daniel | 23 | 113 | 5 | 6 | M |
| 26 | Solórzano Zambrano Anthony Andrés | 20 | 115 | 5 | | M |
| 27 | Pacheco Toscano Pamela Patricia | 15 | 104 | 5 | 4 | F |
| 28 | Moran Salinas María Corina | 24 | 118 | 6 | 1 | F |
| 29 | Vite Valle Jeremy Axel | 17 | 109 | 5 | 7 | M |
| 30 | Calle Robles Ligner Vicente | 19 | 109 | 5 | | M |
| 31 | Vera Asilimbay Iñaki Emmanuel | 19 | 111 | 5 | 5 | M |
| 32 | Pacheco Salazar Julissa Michelle | 18 | 108 | 5 | 4 | F |
| 33 | Pacheco Noboa Anahy Gabriela | 18 | 106 | 5 | | F |
| 34 | Cevallos Anchundia Stefany | 19 | 111 | 5 | 2 | F |
| 35 | Bustamante Sarmiento Scarleth | 21 | 113 | 5 | 5 | F |
| 36 | Agilar Monserrate Diana Elena | 20 | 106 | 5 | 5 | F |
| 37 | Piza Villegas Danixa Mylody | | | 6 | 3 | F |
| 38 | Roque Larrea Luis Adrian | 16 | 98 | 4 | 11 | M |
| 39 | Roque Larrea Angie Roxana | 16 | 102 | 6 | 3 | F |
| 40 | Macías Coque Adriana Lilibeth | 19 | 107 | 5 | 1 | F |
| 41 | Chiliquinga Mora Heidi Dayana | 19 | 108 | 6 | 2 | F |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------------|----|-----|---|---|---|
| 42 | Parra Ponce René Lisandro | 19 | 112 | 5 | 8 | M |
| 43 | Jacome Narvaez Michel Anderson | 22 | 114 | 6 | 3 | M |
| 44 | Solórzano Espinoza Alejandro Iván | 20 | 115 | 6 | 3 | M |
| 45 | Espinoza Delgado Mauricio Fabián | 18 | 111 | 4 | 4 | M |

FOTOS

JARDÍN MIXTO VESPERTINO N°7 “VEINTICINCO DE AGOSTO”.

ENTREVISTA AL DIRECTOR.



LCDO. CARLOS SARMIENTO



ENTREVISTA AL DIRECTOR DEL JARDÍN



LCDA. TERESA CAMEJO



ENTREVISTA A LA MAESTRA DEL PRIMER AÑO BÁSICO



ENCUESTA A LAS MADRES DE FAMILIA.



ENTREVISTA AL DOCTOR LEOPOLDO SUAREZ



ENTREVISTA AL PEDIATRA DR. CARLOS SÁNCHEZ



RECOLECCIÓN DE DATOS DE: TALLA, PESO, EDAD.



REFRIGERIO CHATARRA



**DESPARASITACIÓN A LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER AÑO
BÁSICO.**



DANDO VITAMINAS A LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL PRIMER AÑO BÁSICO.



SE DEJÓ 45 FRASCOS DE VITAMINAS A LA LCDA. TERESA CAMEJO PARA QUE ENTREGUE A LAS MADRES DE FAMILIA PARA QUE CONTINÚEN EN CASA DANDO VITAMINAS A SUS NIÑOS.



CHARLA DE NUTRICIÓN INFANTIL A LOS NIÑOS Y NIÑAS.



EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA PARTE FÍSICA.



CONCURSOS: ORDENAR LOS GRUPOS DE ALIMENTOS.



REFRIGERIO NUTRITIVO



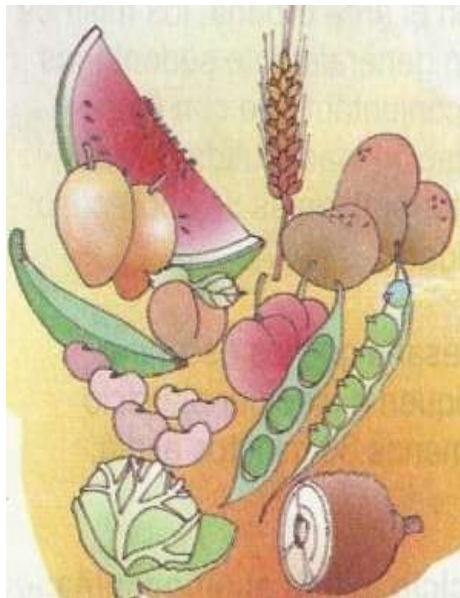
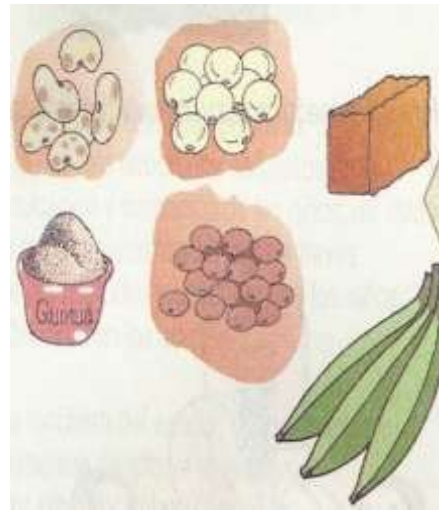
TALLER DE NUTRICIÓN INFANTIL A LOS PADRES DE FAMILIA Y MAESTRA.

GUÌA

NUTRICIONAL



GUÍA NUTRICIONAL DIRIGIDA A LOS PADRES DE FAMILIA



PROF. MARÍA MORA

PROF. COLUMBA HERNÁNDEZ

MILAGRO - 2011

INTRODUCCIÓN

El proceso de manipulación y conservación de los alimentos es clave para asegurar el consumo de los mismos. Es aconsejable que en nuestros hogares se aplique una buena alimentación para evitar cualquier tipo de enfermedades infecto-contagiosas producida por agua y/o alimentos contaminados y a su vez aprovechar el valor nutritivo de los alimentos, para que el niño y la niña tengan un crecimiento corporal adecuado y un buen rendimiento escolar, tanto físico como intelectual.

¿CÓMO DEBE ALIMENTARSE AL ESCOLAR?

La alimentación y nutrición es un factor fundamental que permite crecer y desarrollarse normalmente tanto física como mental.

Las necesidades de energía en esta etapa depende de factores: entre los más importantes el crecimiento, actividades físicas, escolares y sociales.

En esta edad el crecimiento lineal y ganancia de peso se da en forma lenta pero uniforme; el niño/a despliega una actividad física intensa, lo que condiciona un mayor desgaste de energía.

Por lo que es necesario que en su alimentación diaria tenga un consumo adecuado de proteínas y carbohidratos.

El desayuno es la comida más importante en calidad y cantidad.



| GRUPO DE ALIMENTOS | POSIBILIDADES DE ALIMENTOS Y COMIDAS |
|---|---|
| CEREALES | <ul style="list-style-type: none"> • Galletas con queso. • Galletas integrales de avena con leche. • Chochos con tostado. • Mote con queso. • Mote con huevo. • Mote pillo (queso y huevo). • Humitas con yogurt. • Pinol de soya con leche. • Dulce de chocho con pan. • Colada de piña con guayaba. • Quinoa tostada con panela. • Soya tostada con una naranja. • Maíz enconfitado con jugo de frutas. • Máchica traposa(con queso). • Arroz con quinua y verduras. |
| VEGETALES | <ul style="list-style-type: none"> • Habas, choclo mote con queso. • Habas con mellocos y queso. • Pastel de zanahoria con leche. • Coladas de zapallo con leche. • Plátano maduro con queso. • Verde/maduro asado con sal prieta. • Muchines de yuca con queso. |
| FRUTAS | <ul style="list-style-type: none"> • Durazno y yogurt. • Ensalada de frutas y yogurt. • Jugo de naranja y empanada de verde con queso. • Higo con queso. • Jugo de frutas con tortilla de quinua. • Chontaduro con jugo de guayaba. • Frutas naturales: manzana, mandarina, mango, pera, Claudia, plátano de seda, uvas, naranja, sandía, piñas... |
| CARNES, POLLO, LEGUMINOSAS, NUECES | <ul style="list-style-type: none"> • Habas tostadas con limonada. • Menestra de lenteja con arroz. • Pepas de zapallo/zambo/nueces/maní/almendras con pasas. • Mayonesa con chontaduro o yuca (oriente). • Corviche con pescado. • Chochos con capulí. • Colada de soya con leche. |
| LACTEOS | <ul style="list-style-type: none"> • La leche y el yogurt, pueden ser utilizados como bebida en el refrigerio. • El queso puede comerse solo o con otros alimentos ejemplificados |

ALIMENTOS RECOMENDADOS Y SUS REEMPLAZOS.

| ALIMENTO | MEDIDA CASERA | REEMPLAZO Y/O EJEMPLO |
|------------------------|---------------------|---|
| Leche de vaca | 2 tazas | Yogurt, cuajada, leche de soya, leche en polvo. |
| Queso | 1 tajada pequeña | Quesillo de mesa de sopa. |
| Carnes | 1 porción (3 onzas) | Res, pollo, pescado, vísceras, conejo, etc. |
| Huevo | 1 unidad | |
| Leguminosas | 2 cucharadas | Fréjol, soya, arveja, lenteja, haba, chocho, garbanzo. |
| Verduras | 1 taza | Arveja, vainita, etc. |
| Verduras en hojas | ½ taza | Acelga, col, espinaca, coliflor, brócoli, etc. |
| Frutas | 2 unidades | Todo tipo. |
| Tubérculos | 2 unidades pequeñas | Papa, yuca, camote o plátanos. |
| Arroz | ½ taza | |
| Fideo u otros cereales | 2 cucharadas | Avena, quinua, maíz, trigo. |
| Harinas | 1 cucharada | Todo tipo. |
| Pan | 2 unidades | Pan blanco, integral, tostadas, tortas, tortillas, etc. |
| Azúcares | 6 cucharaditas | Panela, melaza, miel de abeja. |
| Aceite | 3 cucharaditas | Manteca. |
| Mantequilla | ½ cucharadita | Margarina. |

GUÍA DE ALIMENTACIÓN DIARIA

| COMIDA | ALIMENTOS | MEDIDAS |
|------------|---|---|
| DESAYUNO | LECHE TORTILLA O TOSTADA RODAJA DE QUESO JUGO DE FRUTA NATURAL | 1 TAZA 1PORCIÓN 1 PORCIÓN PEQUEÑA 1 VASO |
| REFRIGERIO | FRUTA YOGURT | 1 UNIDAD 1 VASO |
| ALMUERZO | LOCRO O CREMA ARROZ SECO DE POLLO JUGO DE FRUTA NATURAL | 1 PLATO ¼ DE TAZA 1 PORCIÓN PEQUEÑA 1 VASO |
| REFRIGERIO | LECHE PAN CON MANTEQUILLA | 1 VASO ½ PORCIÓN |
| MERIENDA | ARROZ ENSALADA DE VERDURAS JUGO DE FRUTA NATURAL | ¼ DE TAZA PORCIÓN PEQUEÑA 1 VASO |

LOS NIÑOS/AS DEBEN TOMAR SUFICIENTES LÍQUIDOS, EN ESPECIAL **AGUA HERVIDA**, PARA CUBRIR SUS NECESIDADES Y EVITAR LA DESHIDRATACIÓN.



| COMIDA | ALIMENTOS | MEDIDAS |
|---------------|--|--|
| DESAYUNO | CORVICHE DE PESCADO COLADA DE SOYA CON LECHE FRUTILLAS | 1 UNIDAD 1 VASO ½ TAZA |
| REFRIGERIO | SANDUCHE DE POLLO JUGO DE LIMÓN | 1 UNIDAD 1 VASO |
| ALMUERZO | CALDO DE GALLINA ARROZ ENSALADA DE BAINITA COLADA DE QUAKER | 1 PLATO ¼ DE TAZA ½ TAZA 1 VASO |
| REFRIGERIO | ENSALADA DE FRUTAS | 1 VASO |
| MERIENDA | ARROZ TORTILLA DE HUEVO(cebolla, tomate pimiento, leche) BATIDO DE DURAZNO | ¼ DE TAZA PORCIÓN PEQUEÑA 1 VASO |

LOS NIÑOS/AS DEBEN TOMAR SUFICIENTES LÍQUIDOS, EN ESPECIAL **AGUA HERVIDA**, PARA CUBRIR SUS NECESIDADES Y EVITAR LA DESHIDRATACIÓN.



LOS NIÑOS/AS DEBEN TOMAR SUFICIENTES LÍQUIDOS, EN ESPECIAL

| COMIDA | ALIMENTOS | MEDIDAS |
|---------------|--|--|
| DESAYUNO | MOTEPILLO(queso, y huevo) LECHE MANZANA | 1 TAZA 1 VASO 1 UNIDAD |
| REFRIGERIO | CEREAL YOGURT | ½ TAZA 1 VASO |
| ALMUERZO | CREMA DE LEGUMBRES TALLARÍN DE CARNE REFRESCO DE MANDARINA | 1 PLATO ½ TAZA 1 VASO |
| REFRIGERIO | CHOCLO CON QUESO Y MAYONESA JUGO DE NARANJA | 1 UNIDAD 1 VASO |
| MERIENDA | ARROZ CON POLLO UVAS JUGO DE MANGO | ¼ DE TAZA PORCIÓN PEQUEÑA 1 VASO |

AGUA HERVIDA, PARA CUBRIR SUS NECESIDADES Y EVITAR LA DESHIDRATACIÓN.



| COMIDA | ALIMENTOS | MEDIDAS |
|---------------|--|---|
| DESAYUNO | TORTILLA DE YUCA CON QUESO BATIDO DE MORA PERA | 1PORCIÓN 1 VASO 1 UNIDAD |
| REFRIGERIO | MADURO ASADO QUESO LECHE | 1 UNIDAD 1 TAJADA PEQUEÑA 1 VASO |
| ALMUERZO | SOPA DE LENTEJA ARROZ BLANCO ENSALADA DE REMOLACHA POLLO JUGO DE TOMATE | 1 PLATO ¼ DE TAZA ½ TAZA 1 PORCIÓN PEQUEÑA 1 VASO |
| REFRIGERIO | PIÑA COLADA DE QUAKER | 1 TAJADA 1 VASO |
| MERIENDA | ARROZ CON CHOCLO VISTE DE HÍGADO JUGO DE LIMÓN | ¼ TAZA ½ TAZA 1 VASO |

LOS NIÑOS/AS DEBEN TOMAR SUFICIENTES LÍQUIDOS, EN ESPECIAL **AGUA HERVIDA**, PARA CUBRIR SUS NECESIDADES Y EVITAR LA DESHIDRATACIÓN.



| COMIDA | ALIMENTOS | MEDIDAS |
|---------------|--|--|
| DESAYUNO | GALLETAS QUESO HUEVO DURO LECHE DE SOYA REFRESCO DE MANZANA | 4 UNIDADES 1 TAJADA 1 UNIDAD 1 VASO 1 VASO |
| REFRIGERIO | GUINEO LECHE | 1 UNIDAD 1 VASO |
| ALMUERZO | SANCOCHO ARROZ ENSALADA(lechuga, tomate, cebolla) PESCADO FRITO JUGO DE NARANJA | 1 PLATO ¼ TAZA ½ TAZA PORCIÓN PEQUEÑA 1 VASO |
| REFRIGERIO | TOSTADA YOGURT | 1 UNIDAD 1 VASO |
| MERIENDA | ARROZ MENESTRA CARNE ASADA AGUA AROMÁTICA | ¼ DE TAZA ½ TAZA PORCIÓN PEQUEÑA 1 TAZA |

LOS NIÑOS/AS DEBEN TOMAR SUFICIENTES LÍQUIDOS, EN ESPECIAL **AGUA HERVIDA**, PARA CUBRIR SUS NECESIDADES Y EVITAR LA DESHIDRATACIÓN.



Esta pirámide te enseña cómo alimentarte.

