



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

TEMA

“LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE COMO FACTOR IMPORTANTE EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4-5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL “VICENTE ROCAFUERTE” DE LA COMUNA ZAPOTAL, PARROQUIA CHANDUY, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014”.

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN PARVULARIA

AUTORA

JUANA ELIZABETH REYES PITA

TUTOR

DR. CARLOS JARRIN BELTRAN, MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

SEPTIEMBRE - 2013

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL**

TEMA

“LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE COMO FACTOR IMPORTANTE EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4-5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL “VICENTE ROCAFUERTE” DE LA COMUNA ZAPOTAL, PARROQUIA CHANDUY, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014”.

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN PARVULARIA

AUTORA

JUANA ELIZABETH REYES PITA

TUTOR

DR. CARLOS JARRIN BELTRAN., MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR

SEPTIEMBRE - 2013

La Libertad, 23 de Septiembre del 2013

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del trabajo de investigación, **“LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE COMO FACTOR IMPORTANTE EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4-5 AÑOS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL “VICENTE ROCAFUERTE” DE LA COMUNA ZAPOTAL, PARROQUIA CHANDUY, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014”**, elaborado por Juana Elizabeth Reyes Pita, egresada de la Carrera de Educación Parvularia, Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciada en Educación Parvularia, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo apruebo en todas sus partes.

Atentamente

.....

Dr. Carlos Jarrín Beltrán. Msc.

TUTOR

AUTORÍA DE TESIS

La suscrita, JUANA ELIZABETH REYES PITA, con cédula de identidad # 0909781403, egresada de la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad Estatal Península de Santa Elena declaro que la presente Investigación, cuyo título es:

“La alimentación saludable como factor importante en el Rendimiento Escolar de los Niños y Niñas de 4-5 años del Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte” de la Comuna Zapotal, Parroquia Chanduy, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena en el año lectivo 2013-2014”.

Es de mi autoría exclusiva, que la propiedad intelectual, ha sido respetada en su totalidad y, que el patrimonio intelectual de este trabajo le corresponde a la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

JUANA ELIZABETH REYES PITA

Autora

TRIBUNAL DE GRADO

Dra. Nelly Panchana Rodríguez

**DECANA DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

MSc. Ana Uribe Veintimilla

**DIRECTORA DE LA CARRERA
DE EDUCACIÓN PARVULARIA**

Mgs. Mayra Madrid Molina

DOCENTE DEL ÁREA

Msc. Carlos Jarrín Beltrán

DOCENTE TUTOR

Ab. Milton Zambrano Coronado, MSc.

SECRETARIO GENERAL - PROCURADOR

DEDICATORIA

Con todo cariño dedico esta trabajo de tesis a mis padres Juan Reyes Panchana, que desde el cielo me guía y a María Pita Panchana mi madre, mi amiga incondicional, a mis hijos Ronny, Juan José y Cindy Borbor Reyes, quienes son la razón de mi vida, a mis hermanos que con su amor y sacrificio me motivaron para seguir adelante porque ellos han sido la inspiración con su ejemplo para vencer cada obstáculo y forjarme un futuro mejor.

.

Juana Elizabeth

AGRADECIMIENTO

A Dios, porque guía el camino en mi vida. A la Arq. Gilda Rubira de Candell, quien confió en mí y supo alentarme . Al Ing Jimmy Candell. A mis maestros por ser los portadores de tanta sabiduría y sobre todo por su capacidad para transmitir sus sabias enseñanzas a través de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. A mis compañeros de aula y a todas las personas que de una u otra manera estuvieron a mi lado, que me orientaron en el camino académico y con respeto de inmensa gratitud al Ing. Fernando Barrionuevo y al Ing. Abraham Segarra, por el apoyo a este trabajo de tesis fruto del esfuerzo y que hoy es una feliz realización.

Juana Elizabeth

ÍNDICE GENERAL

Contenido	Pág.
PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DE TESIS.....	iii
TRIBUNAL DE GRADO.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE GENERAL.....	vii
ÍNDICE DE CUADROS.....	xiv
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xv
ÍNDICE DE TABLAS.....	xvi
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xvii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xviii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	4
EL PROBLEMA.....	4
1.1 TEMA.....	4
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	4
1.2.1 Contextualización.....	4

1.2.2 Análisis Crítico	6
1.2.3 Prognosis	7
1.2.4 Formulación del Problema	8
1.2.5 Preguntas Directrices	8
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación	9
1.3 JUSTIFICACIÓN	12
1.4 OBJETIVOS	13
1.4.1 Objetivo General	13
1.4.2 Objetivos Específicos.....	13
CAPÍTULO II	14
MARCO TEÓRICO.....	14
2.1 INVESTIGACIONES PREVIAS	14
2.2 FUNDAMENTACIÓN	19
2.2.1 Fundamentación Filosófica	19
2.2.2 Fundamentación Pedagógica.....	20
2.2.3 Fundamentación Psicológica.....	23
2.2.4 Fundamentación Sociológica	25
2.2.5 Fundamentación Legal	26
2.2.5.1 Según la Constitución actual manifiesta en el Art. 45.- que:.....	26
2.2.5.2 Según el Código de la Niñez y Adolescencia	27

2.2.5.3 Relación con el Plan Nacional del Buen Vivir.....	29
2.3 CATEGORIAS FUNDAMENTALES	31
2.3.1 Guía Alimentaria.....	31
2.3.2 Pirámide de alimentos	32
2.3.3 Utilidad.....	36
2.3.4 Interpretación	36
2.3.5 Hábitos alimenticios.....	38
2.3.6 Pautas para alimentarse bien	41
2.3.7 Curvas de crecimiento infantil	42
2.3.8 La Alimentación.....	42
2.3.9 Valor nutritivo de los alimentos	43
2.3.11 Pirámide de alimentos	44
2.3.12 Rendimiento Escolar	47
2.3.12.1 Características del crecimiento infantil.....	47
2.3.12.2 Semiología del Preescolar	50
2.3.12.3 Características entre los niños urbanos y rurales	51
2.3.13 Grasas o lípidos	51
2.3.14 Minerales.....	53
2.3.15 Vitaminas	55
2.3.16 Agua.....	56

2.3.17 Características evolutivas de los niños de 4 a 5 años de edad	57
2.4 HIPOTESIS.....	62
2.5 Variables	62
2.5.1 Variable Independiente	62
2.5.2 Variable Dependiente.....	62
Glosario de Términos.....	63
CAPÍTULO III.....	65
METODOLOGÍA	65
3.1 ENFOQUE INVESTIGATIVO	65
3.2 MODALIDAD DE INVESTIGACIÓN.....	66
3.3 TIPOS DE INVESTIGACIÓN	66
3.3.1 Por el Propósito.....	67
3.3.3.1 Investigación Básica	67
3.3.2 Por el Nivel	67
3.3.2.1 Investigación Descriptiva.....	67
3.3.3 Por el Lugar.....	68
3.3.3.1 Investigación Documental-Bibliográfica	68
3.3.3.2 Investigación de Campo.....	68
3.3.4 Por la Dimensión.....	68
3.4 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN.....	69

3.4.1 Entrevista.....	69
3.4.2 Encuestas.....	70
3.4 INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN	70
3.5.1 Guión de Entrevista.....	71
3.5.2 El Cuestionario.....	71
3.5 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	72
3.5.1 Población o Universo	72
3.5.2 El Muestreo	72
3.5.2.1 Muestreo Aleatorio Simple	72
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	74
3.7 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	76
3.8 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	77
3.9 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	78
3.10 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	79
3.10.1 Resultados socioeconómicos de los encuestados padres y madres de Familia	79
3.10.2 ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA ENTREVISTA.....	99
3.11 Ubicación y descripción de la información empírica pertinente a la hipótesis:	101
3.12 CONCLUSIONES	102

3.13 RECOMENDACIONES	102
CAPÍTULO IV	103
PROPUESTA	103
4.1 DATOS INFORMATIVOS	103
4.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA	104
4.3 JUSTIFICACIÓN	105
4.4 OBJETIVOS	107
4.4.1 Objetivo General	107
4.4.2 Objetivos Específicos.....	107
4.5 FUNDAMENTACIÓN	108
4.5.1. Fundamentación Filosófica	108
4.5.2. Fundamentación Pedagógica.....	109
4.5.3. Fundamentación Psicológica.....	109
4.6 METODOLOGÍA/PLAN DE ACCIÓN	111
4.6.1 DESCRIPCIÓN DE LA GUÍA ALIMENTARIA	118
4.6.2 Normas básicas de nutrición para los niños del Centro de Educación Inicial.	121
4.6.3 Actividades de alimentación diaria	121
4.6.4 Socializar con el personal docente y padres de familia de la guía alimentaria. ...	122
4.6.5 CONTENIDO DE LA GUÍA ALIMENTARIA	124
4.7 RESULTADOS ESPERADOS	143

4.7.1 Antropometría	143
4.6.4 PLAN DE EVALUACIÓN.....	144
CAPITULO V	145
MARCO ADMINISTRATIVO	145
5.1 RECURSOS	145
5.1.1 Institucionales	145
5.1.2 Humanos	145
5.1.3 Materiales	145
5.1.4 Económicos	145
5.2 MATERIALES DE REFERENCIA	147
5.2.1 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE PLANEAMIENTO DE LA PROPUESTA.....	147
5.2.2 CRONOGRAMA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA	148
CONCLUSIONES	149
RECOMENDACIONES	150
BIBLIOGRAFÍA	151
ABREVIATURAS	153
GLOSARIO	154

ÍNDICE DE CUADROS

	Pág.
Cuadro N° 1 Edad de los Encuestados	79
Cuadro N° 2 Género de los Encuestados	80
Cuadro N° 3 Educación de los Encuestados	81
Cuadro N° 4 Origen de Ingresos Económicos de los Encuestados	82
Cuadro N° 5 ¿Tiene niños menores 5 años?	83
Cuadro N° 6 ¿Cuántas horas mantiene una relación directa e interactiva con los niños de su hogar?.....	84
Cuadro N° 7 ¿Es importante el cariño y el afecto dentro del hogar, como influyen en sus hijos?	85
Cuadro N° 8 ¿Una dieta equilibrada influye en el rendimiento escolar del niño? .86	
Cuadro N° 9 ¿Qué tan importante es el desayuno en la nutrición de los niños?....87	
Cuadro N° 10 ¿Conoce Ud. las propiedades nutritivas de los alimentos que se sirven a diario en su hogar?.....	88
Cuadro N° 11 ¿Está usted de acuerdo que se difunda en el sector una Guía alimentaria, que contribuya con el rendimiento escolar de los niños de 4-5 años de edad?	89
Cuadro N° 12 ¿Por qué medios le gustaría instruirse y conocer sobre los beneficios de la Guía alimenticia?	90
Cuadro N° 13 ¿Qué importancia tiene la estimulación temprana en los niños?91	
Cuadro N° 14 ¿Realiza usted actividades al niño para estimularlo a temprana edad?	92
Cuadro N° 15 ¿Mantiene algún tipo de normas y hábitos dentro del hogar?.....93	
Cuadro N° 16 ¿Cuál es el horario de descanso nocturno de los niños en su hogar?.....94	
Cuadro N° 17 ¿Aplica juegos lúdicos y didácticos en su hogar?.....95	
Cuadro N° 18 ¿Qué estrategias utiliza para para fortalecer el desarrollo de la motriz fina del niño?	96
Cuadro N° 19 ¿Cuál es el nivel de aprendizaje de sus hijos?	97
Cuadro N° 20 ¿Qué oportunidades de aprendizaje existen en su sector?	98

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico N° 1 Edad de los Encuestados.....	79
Gráfico N° 2 Género de los Encuestados	80
Gráfico N° 3 Educación de los Encuestados	81
Gráfico N° 4 Origen de Ingresos Económicos de los Encuestados.....	82
Gráfico N° 5 ¿Tiene niños menores 5 años?	83
Gráfico N° 6 ¿Cuántas horas mantiene una relación directa e interactiva con los niños de su hogar?	84
Gráfico N° 7 ¿Es importante el cariño y el afecto dentro del hogar, como influyen en sus hijos?	85
Gráfico N° 8 ¿Una dieta equilibrada influye en el rendimiento escolar del niño?.....	86
Gráfico N° 9 ¿Qué tan importante es el desayuno en la nutrición de los niños? ...	87
Gráfico N° 10 ¿Conoce Ud. las propiedades nutritivas de los alimentos que se sirven a diario en su hogar?.....	88
Gráfico N° 11 ¿Está usted de acuerdo que se difunda en el sector una Guía alimentaria, que contribuya con el rendimiento escolar de los niños de 4-5 años de edad?	89
Gráfico N° 12 ¿Por qué medios le gustaría instruirse y conocer sobre los beneficios de la Guía alimenticia?	90
Gráfico N° 13 ¿Qué importancia tiene la estimulación temprana en los niños?....	91
Gráfico N° 14 ¿Realiza usted actividades al niño para estimularlo a temprana edad?	92
Gráfico N° 15 ¿Mantiene algún tipo de normas y hábitos dentro del hogar?	93
Gráfico N° 16 ¿Cuál es el horario de descanso nocturno de los niños en su hogar?	94
Gráfico N° 17 ¿Aplica juegos lúdicos y didácticos en su hogar?	95
Gráfico N° 18 ¿Qué estrategias utiliza para para fortalecer el desarrollo de la motriz fina del niño?	96
Gráfico N° 19 ¿Cuál es el nivel de aprendizaje de sus hijos?	97
Gráfico N° 20 ¿Qué oportunidades de aprendizaje existen en su sector?	98

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla N° 1 Semiología Preescolar	51
Tabla N° 2 Etapas de desarrollo del niño.....	59
Tabla N° 3 Operacionalización de las variables.....	71
Tabla N° 4 Plan de Recolección de Información	74
Tabla N° 5 Plan de procesamiento de la Información	75
Tabla N° 6 Metodología - Plan de Acción.....	108
Tabla N° 7 Combinación de Alimentos.....	126
Tabla N° 8 Ejemplos de medidas Antipométricas.....	132
Tabla N° 9 Estrategias de seguimiento de evaluación.....	133
Tabla N° 10 Marco Administrativo	134
Tabla N° 11 Materiales de Referencia	136

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.	
Anexo N° 1	Fotografías Niños y niñas de Educación Inicial: Tiempo de refrigerio escolar	159
Anexo N° 2	Fotografías Niños y niñas de recibiendo el refrigerio casero	160
Anexo N° 3	Fotografías Madres al cuidado y supervisión del refrigerio casero en sus hijos	161
Anexo N° 4	Fotografías Realizando la respectiva encuesta a los representantes de los/las niños.	162
Anexo N° 5	Fotografías Exposición de alimentos preparados por las Madres de Familia-FERIA DE ALIMENTOS	163
Anexo N° 6	Fotografías Exposición de alimentos preparados por las Madres, cada una participaba de acuerdo a su posición económica.	164
Anexo N° 7	Modelo de Encuesta	165
Anexo N° 8	Modelo de Entrevista	166
Anexo N° 9	Ficha de Observación del Control antropométricas de los niños	167
Anexo N° 10	Estructura Organizacional-Nómina de Docentes	169
Anexo N° 11	Plan de Evaluación	170

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA**

“LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE COMO FACTOR IMPORTANTE EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL “VICENTE ROCAFUERTE” DE LA COMUNA ZAPOTAL, PARROQUIA CHANDUY, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014”.

**Autora: Juana Elizabeth Reyes Pita
Tutor: Dr. Carlos Jarrín Beltrán, MSc.**

RESUMEN EJECUTIVO

El trabajo de investigación contiene un análisis del elevado porcentaje de desnutrición en los niños de 4 a 5 años ya que tiene graves repercusiones en su desarrollo, pues esos primeros años de la vida son fundamentales para su crecimiento, con temas categóricos concerniente al problema, la hipótesis con sus respectivas variables. Las aptitudes y actitudes básicas se forjan en la primera infancia; además, en ese periodo del desarrollo hay una gran demanda de energía para satisfacer las necesidades biológicas y sociales de crecimiento y maduración, por lo tanto, es necesario elaborar e implementar una guía de alimentación para ellos en la que los padres y docentes tengan como apoyo de verificación para realizar las diferentes combinaciones alimenticias equilibradas y balanceadas que permitan su buena nutrición y logren desarrollar sus capacidades de enseñanza-aprendizaje. La metodología de la investigación con métodos y procesos, diagnosticar la situación actual mediante las encuestas y entrevista dirigida a la comunidad educativa y su interpretación de los resultados obtenidos de las fuentes primarias y secundarias a través de una investigación de tipo descriptivo, documental y de campo. Además de las técnicas de observación, y visita en el sitio realizado para confirmar lo que se vive día a día en la institución, la misma que fue analizada, y procesada, utilizando métodos como inductivo, deductivo, analítico y descriptivo, detectando la existencia de una desnutrición, no existiendo la formulación de un plan de actividades de alimentación diaria que deben efectuar los padres y madres con respecto a la nutrición equilibrada más adecuada, el escaso conocimiento de ellos hacia la guía alimentaria y la poca importancia de seguimientos, durante todo el año lectivo, por la falta de difusión del Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte”, de la Comuna Zapotal perteneciente a la Parroquia Chanduy-Cantón-Santa Elena-Provincia de Santa Elena.

PALABRAS CLAVES: Alimentación – Nutrición – Rendimiento Escolar.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo tiene como finalidad diagnosticar la calidad de la alimentación que reciben los niños y niñas del Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte”, dar a conocer a los padres de familia las buenas prácticas alimenticias dentro del hogar, los efectos negativos causan la desnutrición porque deja efectos desalentadores, afectando la habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar afectivamente para adaptarse a nuevos ambientes y personas, así como un conjunto de enfermedades que los afecta dejando secuelas en ellos por toda la vida. Además se pretende contribuir a la solución de la problemática que observa la grandeza de la humanidad se da como resultado la armonía entre los seres humanos y un profundo sentido a la educación, por tal razón la socialización de la Guía de Alimentación, permitirá asegurar el crecimiento nutricional de los niños, tratando de realizar un estudio con dedicación y profundidad a cada una de las variables, dimensiones e indicadores, el mismo que se encuentra estructurado en cuatro capítulos.

El capítulo I se basa en el problema de la investigación, planteamiento del problema, delimitación del problema, su respectiva justificación, los objetivos tanto generales como específicos, operacionalización de las variables y la determinación de la hipótesis. En el marco teórico que es la base para la investigación, donde se describen los hábitos y pautas alimenticias, niveles, características, clasificación de la pirámide alimenticia, se definen conceptos

relevantes de acuerdo a autores estudiosos del tema, inclusive se describe la conceptualización de nutrición, minerales, vitaminas y el agua es factor fundamental para la socialización de una alimentación saludable.

El capítulo II es dedicado a la metodología de la investigación que se utilizó a lo largo del presente trabajo de titulación, describe cada diseño, modalidad, el tipo de investigación, métodos, técnicas tal como la entrevista y la encuesta, además de la presentación de la fórmula que llegó a determinar el total del universo la muestra que permitió realizar el estudio, así como también los procedimientos y procesamientos de los datos investigados.

En capítulo III se describe la investigación de campo, explicando mediante gráficos representativos, la información obtenida a través de las entrevistas y encuestas, para un mejor entendimiento e interpretación de los resultados, se concluye, se recomienda la experiencia vivida.

El capítulo IV establece una propuesta como alternativa de solución al problema que se plantea, se detallan los pasos a seguir para poder elaborar aplicar la guía de alimentación saludable y de calidad como factor importante en el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 a 5 años del Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte” de la comuna Zapotal, en el año lectivo 2013-2014, visión, misión, valores sociales, fundamentación, descripción de la Guía, normas, valores

nutritivos y alimentación equilibrada , actividades, horario, seguimiento, metodología o plan de acción y evaluación.

El capítulo V, pertenece al marco administrativo que contiene cronograma de actividades y presupuesto de la investigación, conjuntamente con un plan de ejecución de la propuesta, se incluye los materiales necesarios, fuentes bibliográficas utilizadas los anexos que sustentan la veracidad de la tesis investigada.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

La alimentación saludable como factor importante en el Rendimiento Escolar de los Niños y Niñas de 4-5 años del Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte” de la Comuna Zapotal, Parroquia Chanduy, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena en el año lectivo 2013-2014”.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 Contextualización

El elevado porcentaje de desnutrición en niños, tiene graves repercusiones en su desarrollo, pues esos primeros años de la vida son fundamentales para su crecimiento y desarrollo. Las aptitudes y actitudes básicas se forjan en la primera infancia; además, en ese periodo del desarrollo hay una gran demanda de energía para satisfacer las necesidades biológicas y sociales de crecimiento.

Asimismo, el contexto socioeconómico de desnutrición adquiere toda su importancia a la luz de lo que se conoce sobre los determinantes ambientales del desarrollo psicobiológico. Los niños que sufren de desnutrición pertenecen a las

familias con niveles más bajos de ingresos y de educación dentro de la comunidad. Este contexto ambiental puede acentuar los efectos perjudiciales de las carencias nutricionales y viceversa.

Como todo organismo vivo, el niño en su maduración biológica tiende a un ritmo normal de desarrollo. En otras palabras, los problemas de rendimiento pueden corregirse si el niño es ubicado en un ambiente social benéfico, pero las condiciones adecuadas en que viven por lo general los niños desnutridos pueden impedir el proceso de reorientación.

Los efectos que tiene en cuanto al rendimiento escolar el suministro de complementos alimentarios en la primera infancia y en la edad escolar, se hace notar en las carencias nutricionales y constituyen factores de riesgo para la educación que pueden retardar el progreso del niño en la escuela, lo que representa un importante reto para el Sistema Educativo¹, que las intervenciones en el ámbito de la alimentación tendrán efectos preventivos o terapéuticos.

Situación del Conflicto

Todo programa de complemento nutricional o alimenticio destinado a poblaciones expuestas a riesgos, debe tener en cuenta que, al igual que cualquier intervención social por ésta se inscribe en un contexto.

¹ FRÍA, Juan (2010): La alimentación un factor determinante en el aprendizaje. p.2

El hecho de fijar objetivos y de adoptar un programa no garantiza que estos sean alcanzados. Hay en general una mezcla de factores dentro y fuera del programa que condicionan su eficacia y la medida en que se logra estos objetivos.

Causas

- Falta de guía alimentaria para conocimiento de los padres
- Malos hábitos de alimentación en el entorno familiar.
- Escaso recursos económicos para comprar canasta de alimentos

Consecuencias

- Bajo Rendimiento escolar
- Desconocimientos de las propiedades y características de los alimentos.
- Enfermedades
- Deficiente alimentación en los niños y niñas.

1.2.2 Análisis Crítico

Se confía en que los programas de alimentación escolar incrementen el total de alimentos que ingiere el niño complementando la dieta familiar. Pero la familia puede considerar que la alimentación en la escuela constituye un ahorro, y disminuir en forma proporcional lo que el niño come en la casa. En ese caso el

programa de alimentación escolar contribuirá poco o nada a mejorar la alimentación del niño.

Muchas veces se observa la preocupación de los profesores y padres de familia, debido al bajo rendimiento académico de los estudiantes, en la que se culpa al estudiante, pero se observa y si se analiza detenidamente el problema, se tomara en cuenta de que ellos no son los culpables. Sino que el problema es el resultado del conflicto económico en el hogar y la poca de preocupación de los padres.

1.2.3 Prognosis

La pobreza juega un papel muy importante aquí, porque es de suma importancia en el inicio de la desnutrición, esto se asocia al bajo rendimiento académico.

La desnutrición en los menores tiene como consecuencias perjudiciales en la preparación académica, porque los pequeños captan y aprenden muy lentamente, así mismo es probable que repruebe el curso o que repita el año académico. No sólo influye en el aprendizaje del niño, sino que también trae como resultado; la falta de vigor, retardo en el crecimiento, pérdida de peso y enfermedades nefastas.

El error más frecuente de los padres es no darle importancia al desayuno y envían a sus hijos a escuelas sin haber probado bocado alguno. Estos no se dan cuenta

que la principal fuente en este caso es el desayuno, debido a que de eso depende cuanta energía tenga el niño al iniciar las clases y actividades.

1.2.4 Formulación del Problema

¿De qué manera la alimentación incide en el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 a 5 años del Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte” de la Comuna Zapotal, Parroquia Chanduy, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena en el año lectivo 2013-2014?

1.2.5 Preguntas Directrices

- ¿Qué tipo de alimentación saludable se quiere identificar?
- ¿Qué tipo de diagnóstico se realizará para conocer profundamente la problemática?
- ¿Cómo se podrá atender los problemas de los malos hábitos alimenticios en los niños y las niñas de 4-5 años de edad?
- ¿Cómo se podrá aplicar una Guía de Alimentación Saludable como factor importante en el Rendimiento Escolar del Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte” de la Comuna Zapotal?
- ¿Qué resultados se espera tener de la aplicación de esta Guía.

1.2.6 Delimitación del objeto de investigación

- Campo:** Educación Inicial
- Área:** Pedagógica
- Aspecto:** Nutricional
- Tema:** La alimentación saludable como factor importante en el Rendimiento Escolar de los Niños y Niñas de 4-5 años del Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte” de la Comuna Zapotal, Parroquia Chanduy, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena en el año lectivo 2013-2014”.
- Problema:** Desnutrición en niños y niñas de 4-5 años.
- Propuesta:** Elaboración y Aplicación de una Guía de Alimentación Saludable como factor importante en el Rendimiento Escolar de los Niños y Niñas de 4-5 años del Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte” de la Comuna Zapotal, Parroquia Chanduy, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena en el año lectivo 2013-2014.
- Delimitación Temporal:** La investigación se la realiza en el periodo lectivo 2013-2014.
- Delimitación Poblacional:** Niños y Niñas de 4-5 años de edad.

Delimitación Espacial: Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte” de la Comuna Zapotal, Parroquia Chanduy, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena.

Delimitación contextual: El objeto del estudio de la investigación son los niños y niñas de 4-5 años de edad, en los cuales se pretende contribuir en su alimentación saludable.

Ubicación Geotempoespacial: Centro de Educación Inicial Vicente Rocafuerte, se encuentra ubicado en la Comuna Zapotal de la Parroquia Chanduy del cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, es el lugar donde se detectò la problemática descrita, que se va a realizar un trabajo de campo para evaluar a los niños y niñas de 4-5 años de edad para conocer el nivel de rendimiento escolar por la desfavorable alimentación y nutrición que reciben en sus respectivos hogares, se pretende aplicar una guía de alimentación saludable para que los padres y madres pongan en práctica.

Evaluación del Problema

Hay aspectos que son relevantes desde la óptica del objeto de estudio, los cuales son tomados en cuenta para direccionar la investigación que se describen a continuación:

Delimitado.- El problema planteado es el bajo rendimiento escolar por la mala alimentación y nutrición que afecta al desarrollo de enseñanza-aprendizaje de los niños y las niñas de 4-5 años de edad del Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte” de Zapotal, Parroquia Chanduy del cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, campo en el que se aplicará una Guía de Alimentación Saludable como factor importante en el Rendimiento Escolar.

Contextual.- El marco contextual de la proyección resalta la importancia que tiene en la educación la aplicación de métodos y técnicas para mejorar el rendimiento escolar en los niños y las niñas.

Factible.- El presente proyecto es factible, cuenta con el interés y apoyo de directivos, docentes, padres y madres de familia, con el aporte intelectual y económico de la parte investigativa, lo hace realizable.

Evidente.- El planteamiento propuesto evidencia la problemática, donde se quiere mejorar a través de la aplicación de la metodología propuesta.

Relevante.- La Guía propuesta en el proyecto, es útil y relevante para ser aplicado dentro del campo de la alimentación saludable en los niños y niñas de 4-5 años de edad.

Claro.- Las ideas, son claras, de fácil entendimiento en lo que se quiere lograr a través de la problemática.

1.3 JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo tiene como finalidad dar a conocer a los padres de familia las buenas prácticas alimenticias dentro del hogar, los efectos negativos que causa la desnutrición en niños y niñas deja efectos desalentadores, afectando la habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas, así como un conjunto de enfermedades que los afecta dejando secuelas en ellos por todo una vida.

Los factores determinantes de la desnutrición infantil se deben a las condiciones económicas que tiene la familia, la misma que juega un papel muy importante en el desarrollo intelectual del niño o niña. La interacción entre los ingresos del hogar y el nivel educativo de los padres también es un papel valioso sobre las prácticas de salud por parte de los miembros del hogar, lo cual también impacta en el nivel de nutrición de los hijos.

En el aspecto económico de la nutrición en la familia, se debe considerar que muchas veces que los escasos ingresos percibidos se malgastan en vicios. Es necesario buscar los factores principales determinantes de la nutrición infantil, así como el de establecer estrategias que sean eficientes, equitativas y efectivas, que faciliten la reducción de los niveles de desnutrición, que cuyo objetivo principal es contar con estudiantes de altos niveles de rendimiento académico, interactivos que desarrollen sus destrezas y habilidades en el proceso enseñanza aprendizaje.

Por tal motivo, la investigación a efectuar es factible contar con una guía nutricional en el Centro de Educación Inicial para los niños de 4 a 5 años que sirva para capacitar a los padres de familia sobre la buena nutrición de los estudiantes, incentivar al docente a motivar a los niños en las aulas de clases y sobre todo motivar al estudiante en el desarrollo de enseñanza – aprendizaje, de tal manera que desarrolle sus destrezas y habilidades en la institución donde se educa con calidez y calidad.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

Determinar el nivel de alimentación en niños y niñas de 4 a 5 años de edad para fortalecer el rendimiento escolar en el Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte” de la Comuna Zapotal, Parroquia Chanduy, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, en el periodo 2012-2013.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Determinar el nivel de alimentación en los niños y niñas de 4-5 años del Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte”.
- Efectuar una investigación de campo a través de las técnicas de recopilación de información para el diagnóstico interno y externo del rendimiento académico
- Elaborar e implementar una Guía de alimentación para los niños de 4 a 5 años en el Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte”.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 INVESTIGACIONES PREVIAS

Muchos problemas de aprendizaje o aparentes dificultades propias es por la falta de atención, pueden provenir en realidad, de la alimentación inadecuada. La desnutrición está afectando negativamente el rendimiento escolar, sin necesidad que sea extrema, debido a que la capacidad de aprendizaje del niño está en parte condicionada por su alimentación.

A los niños y niñas de 4-5 años de edad, desnutridos es difícil concentrarse en la escuela, además disfrutan menos de los juegos infantiles, ellos son menos activos, porque faltan con frecuencia a la escuela, por enfermedades de cambio de clima, retrasándose en sus tareas escolares, manteniendo un desnivel para su desarrollo educativo.

Los esfuerzos por mejorar la salud de los niños, pueden brindar mejoras importantes en el aprendizaje y el comportamiento. El niño saludable aumenta su potencial para aprender, su habilidad de concentración y autoestima mejora, además el comportamiento y asistencia a clases. Tanto, que reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.

El desayuno y el rendimiento escolar.- Debido al actual estilo de vida, la ocupación de los padres, hace que la mayoría de niñas/os, no ingieran desayuno, (consuman uno inadecuado,) y se presenten a las actividades escolares sin alimento, siendo esencial porque constituye la primera comida del día, esta guarda una estrecha relación con el rendimiento escolar. Aunque pasan toda la noche sin hacer nada, su cuerpo sigue funcionando, esto consume energía, por lo tanto es necesario consumir un buen desayuno para reponer la energía necesaria. Esto permite que las niñas/os se desenvuelvan bien en las actividades escolares, que realizan en las primeras horas de la mañana, sin sentirse cansados, soñolientos o con falta de energía. VERDESOTO, Vilma. (2009). (pág11).

(Debesse, 1984) En su Libro Psicología de la Educación cita lo siguiente: “Es necesario que el niño tenga un mínimo de aportación energética al momento de ir a clase por la mañana. Sin ella es frecuente observar una somnolencia o una irritabilidad, que obstaculiza la atención escolar.”

Por ello es necesario que los niños en el desayuno consuman leche, cereales, huevo, queso, fruta. Esto facilitará un rendimiento escolar óptimo, mejor capacidad de aprendizaje, atención y concentración mental, las niñas/os mal alimentados están en peores condiciones para afrontar las actividades escolares, y demás actividades que los padres intentan agregar para mejorar su formación física e intelectual. Para asegurarse de que el niño esté bien alimentado, no es

necesario ser un experto nutricionista. Sólo se requiere poner a su disposición una dieta variada y generar en él buenos hábitos alimenticios. (Layedra, 2011).

Los niños de edad escolar no presentan, en general, una morbilidad elevada por causa de la desnutrición. Han pasado los años de mayor riesgo en la primera infancia. La velocidad de crecimiento es más lenta que en los primeros cinco años de vida y son capaces de consumir todos los alimentos que componen la dieta familiar. De ordinario, han adquirido un alto nivel de inmunidad, por lo menos contra algunas de las infecciones y parasitosis más comunes.

Sin embargo, los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de mala nutrición, incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales, con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea, aunque los síntomas no son suficientes para justificar la asistencia a un servicio de salud.

Por esta razón, los niños de edad escolar se deben incluir en encuestas transversales sobre nutrición o realizar estudios longitudinales para evaluar su crecimiento y desarrollo, mediante la ficha de salud que incluya determinaciones sucesivas del peso y la estatura de cada estudiante. Cuando estos datos existen y son dignos de crédito, su análisis puede aportar información útil sobre el estado nutricional de la población escolar de un país o región. Las mediciones básicas recomendadas en los escolares son el peso, la estatura, el pliegue cutáneo tricipital

y el perímetro braquial. Los resultados se expresan para cada sexo y edad hasta el cumpleaños más próximo.

Como el crecimiento del escolar es relativamente lento, se requiere un intervalo más largo para demostrar un incremento significativo y mensurable en las mediciones antropométricas. En general, entre los 5 y 10 años de edad el peso aumenta en 10% y la estatura en 5 cm anualmente.

Es usual que los índices antropométricos se utilicen para evaluar el estado nutricional del niño en el momento de su ingreso a la escuela, como parte de los servicios de higiene escolar que vigilan su salud y promueven estilos de vida saludable en la familia y la comunidad.

Asimismo, estos índices sirven para descubrir grupos expuestos a riesgo de desnutrición, que se pueden beneficiar con programas de complementación alimentaria (restaurantes, desayunos o almuerzos escolares), Para evaluar su eficacia en la prevención y corrección de los problemas identificados.

Por otra parte, varios países latinoamericanos realizan los llamados «censos de talla escolar,» pues toman a este grupo como indicador de la situación nutricional de una población respecto a prevalencia de desnutrición crónica, que se manifiesta entre otros indicadores, con un retardo de crecimiento para la talla en el niño de edad escolar.

Actualmente se han propuesto estudios sobre la relación de niveles de zinc con el retardo de talla en escolares, cuya alimentación es en términos generales satisfactoria en lo que respecta a consumo calórico y proteico.

La desnutrición se acompaña frecuentemente de deficiencia de algunos micronutrientes (especialmente hierro y vitamina A), lo cual hace imperativo incluir su evaluación sistemática en aquellas regiones o países donde se sabe que son más prevalentes.

Esto es sobre todo cierto en el caso del hierro, cuya deficiencia se ha asociado con trastornos en el desarrollo cognoscitivo y neurointegrativo de niños en edad preescolar y escolar. (Pollitt E. J Nutr, 1995)

Es pertinente señalar que en un estudio transversal sobre una muestra representativa de población escolar, en tres estratos socioeconómicos de la ciudad de Cali, se encontró que 7% de todos los niños tenía hematócrito deficiente y 17% hemoglobina por debajo de 12 g/dl. Por nivel socioeconómico, la deficiencia de hemoglobina alcanzó 22% en el estrato bajo y 12% en cada uno de los estratos medio y alto.

Sin embargo, la relación entre anemia y rendimiento escolar fue inversamente proporcional a la prevalencia de la primera, lo que se pudo deber a la poca sensibilidad del método utilizado (promedio de calificaciones académicas en el

momento del estudio) (Fajardo LF, Escobar MV, Gracia B, Angel LM, Lareo L, Romero H. , 1991)

En síntesis, aunque no hay datos experimentales concretos sobre la relación de la nutrición con el rendimiento intelectual del niño escolar, sí se puede decir enfáticamente que la desnutrición en los primeros años de vida puede afectar el comportamiento y el rendimiento del niño en esta etapa de su vida.

Se ha sugerido que, en comparación con sus compañeros bien nutridos, el niño mal alimentado casi siempre es indiferente, apático, desatento, con una capacidad limitada para comprender y retener hechos, y con frecuencia se ausenta de la escuela. Todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y en el rendimiento escolar. (Horwitz A. , 1989).

2.2 FUNDAMENTACIÓN

2.2.1 Fundamentación Filosófica

Según la Teoría de Verdosoto afirma que:

“los alimentos blancos y oscuros, también son importantes porque elevan las defensas y nos protegen el pulmón, cuando se habla de una comida equilibrada nos referimos a una combinación de colores, texturas, aromas, y sabores que hacen que el plato se vea provocativo y cumpla su papel de

alimentarse para mantenerse sanos inteligentes, afectivos, y con vitalidad².

Así como los colores benefician al cuerpo los sabores lo hacen directamente en el organismo, los condimentos naturales como el apio, cilantro, comino, despiertan los sabores de los comidas y benefician en la digestión porque no solo es importante, lo que se come sino como se digiere.

El sabor dulce de panela, miel, y las frutas dulces como el babaco, sandia, y papaya benefician al vaso y al estómago, los sabores picantes como el jengibre, ají, rábano, cebolla paíteña , ajo ayudan a los pulmones y a la eliminación de flema cuando tienen tos. De igual manera si se quiere beneficiar al corazón y al intestino delgado los sabores amargo de la toronja, chochos, son muy excelentes opción, el consumo moderado de sal estimula el funcionamiento de los riñones y la vejiga, mientras que el exceso afecta al corazón.

2.2.2 Fundamentación Pedagógica

La unidad de nutrición escogida como tema general de trabajo (dentro de la que se encuentra el tema alimentación humana) corresponde a un tema significativo para ser enseñado, porque es central en el currículum del nivel en el cual se está planificando (séptimo año de enseñanza básica). La enseñanza de los contenidos

² Teoría de la Nutrición de Verdesoto.- Alimentos-Colores y sabores. 2011. Pág. 2

que hacen referencia al estudio del funcionamiento de los organismos complejos como el humano, permite el desarrollo de una conciencia crítica y entrega herramientas para poder abordar los temas de educación para la salud.

En particular, el subtema escogido, alimentación sana es de gran relevancia para la enseñanza por diversas razones. En primer lugar, una alimentación apropiada es fundamental para el desarrollo físico y mental de niños y adolescentes. En segundo lugar, los adolescentes son consumidores actuales y futuros, que necesitan información y educación específicas para adquirir patrones alimenticios saludables y perdurables. Y por último, los escolares constituyen un importante vínculo entre la escuela, el hogar y la comunidad.

El propósito de la educación en nutrición en la escuela es lograr que los niños adquieran una capacidad crítica para elegir una alimentación saludable en un mundo que cambia rápidamente y en el que se observa una continua diversificación de los alimentos procesados y una pérdida de los estilos de alimentación familiar. Al desarrollar en los escolares hábitos de alimentación saludables, se contribuye a su desarrollo físico, mental y social, la prevención de las enfermedades relacionadas con la dieta.

En resumen, la nutrición particularmente lo referido a la alimentación sana, es uno de los grandes temas en ciencias que promueve el autocuidado de la salud de los jóvenes.

En la perspectiva de Ausubel³: En la década de los años 70, las propuestas de Bruner sobre el Aprendizaje por descubrimiento estaban tomando fuerza. En ese momento, las escuelas buscaban que los niños construyeran su conocimiento a través del descubrimiento de contenidos. Ausubel considera que el aprendizaje por descubrimiento no debe ser presentado como opuesto al aprendizaje por exposición (recepción), ya que éste puede ser igual de eficaz, si se cumplen unas características. Así, el aprendizaje escolar puede darse por recepción o por descubrimiento, como estrategia de enseñanza, y puede lograr un aprendizaje significativo o memorístico y repetitivo.

Ventajas del Aprendizaje Significativo:

- Produce una retención más duradera de la información.
- Facilita el adquirir nuevos conocimientos relacionados con los anteriormente adquiridos de forma significativa, ya que al estar claros en la estructura cognitiva se facilita la retención del nuevo contenido.
- La nueva información al ser relacionada con la anterior, es guardada en la memoria a largo plazo.
- Es activo, pues depende de la asimilación de las actividades de aprendizaje por parte del estudiante.
- Es personal, ya que la significación de aprendizaje depende los recursos cognitivos del estudiante.

³ Teoría de David Ausubel. Aprendizaje por Descubrimiento.- Aprendizaje Significativo. 2009.

Requisitos para lograr el Aprendizaje Significativo:

- **Significatividad lógica del material:** el material que presenta el maestro al estudiante debe estar organizado, para que se dé una construcción de conocimientos.
- **Significatividad psicológica del material:** que el estudiante conecte el nuevo conocimiento con los previos y que los comprenda. También debe poseer una memoria de largo plazo, porque de lo contrario se le olvidará todo en poco tiempo.
- **Actitud favorable del estudiante:** ya que el aprendizaje no puede darse si el estudiante no quiere. Este es un componente de disposiciones emocionales y actitudinales, en donde el maestro sólo puede influir a través de la motivación.

2.2.3 Fundamentación Psicológica

En la fundamentación psicológica se ha considerado Vigotski, es el fundador de la teoría socio cultural en psicología. Su obra en esta disciplina se desarrolló entre los años 1925 y 1934 fecha en la que falleció a los 38 años a causa de una enfermedad infecciosa. La principal influencia que le da una cierta unidad a su obra, son los escritos del materialismo dialectico e histórico Marx y Engels, de los que era un profundo conocedor. De hecho, Vigotsky como los psicólogos soviéticos de su época se planteó la tarea de construir una psicología científica acorde con los planteamientos Marxistas (Alicia).

Concepto ser humano: Es constructivista exógeno⁴, considera al sujeto activo, construye su propio aprendizaje a partir del estímulo del medio social mediatizado por un agente y vehiculizado por el lenguaje. DESARROLLO COGNITIVO: Producto de la socialización del sujeto en el medio:

Se da por condiciones interpsicológicas que luego son asumidas por el sujeto como intrapsicológicas.

APRENDIZAJE: Está determinado por el medio en el cual se desenvuelve y su zona de desarrollo próximo o potencial.

INFLUENCIAS AMBIENTALES: se da por las condiciones ambientales y esto da paso a la formación de estructuras más complejas.

En la fundamentación psicológica se debe considerar la alimentación correcta a partir del año de edad del niño para que reciba una nutrición adecuada y en el consumo de una dieta equilibrada, de tal manera que se desarrolle la etapa cognitiva en el cerebro y para que se cumpla los tres objetivos siguientes:

1. Asegurar un crecimiento y desarrollo óptimos.
2. Evitar carencias nutritivas.
3. Prevenir enfermedades.

⁴ Teoría Constructivista.- Vygotsky. Desarrollo Cognitiva. Año 2008.

2.2.4 Fundamentación Sociológica

Los tres primeros años de vida se presentan como una etapa de transición entre la fase de crecimiento muy rápido, propia del lactante, y el periodo de crecimiento estable, que se extiende desde los tres años hasta el comienzo de la pubertad.

Éste es un periodo madurativo en el cual el niño realiza avances importantes en la adquisición de funciones psicomotoras, al tiempo que sus funciones digestivas y metabólicas van alcanzando un grado de madurez suficiente para aproximar su alimentación a la del niño mayor.

Sin embargo, un niño no se convierte de inmediato en un adulto, sus necesidades energéticas y de determinados nutrientes aconsejan ajustar la dieta a sus particularidades fisiológicas, no precisa de normas rígidas es preciso adaptar e individualizar la dieta ajustándola a la propia constitución y costumbres del niño.

Hay que poner especial cuidado en la conducta alimenticia del niño que aún pequeño está sujeta a determinadas aversiones y preferencias, lo que puede conducir en ocasiones a una dieta carente de algunos nutrientes.

Las primeras etapas de la vida son fundamentales para que el individuo forme todo su sistema inmunitario y para evitarle la patología secundaria a una nutrición incorrecta.

2.2.5 Fundamentación Legal

En el aspecto legal del objeto de la investigación se basa en primer lugar en la Constitución de la República, luego se hace énfasis en el Código de la Niñez y adolescencia, en los derechos de alimentación que tienen que recibir los niños y niñas, además el Código Orgánico de Ordenamiento Territorial y descentralización GAD, que deben de apoyar la gestión de las instituciones educativas referente a los recursos tecnológicos para socializar la importancia de la alimentación saludable y la relación con las políticas públicas dispuestas en el Plan Nacional de Desarrollo del Buen Vivir.

A continuación el aspecto legal que sustenta el objeto de estudio.

2.2.5.1 Según la Constitución actual manifiesta en el Art. 45⁵.- que:

“Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción.

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo

⁵ Constitución de la República del Ecuador. Año 2008

que fuera perjudicial para su bienestar. El Estado garantizará su libertad de expresión y asociación, el funcionamiento libre de los consejos estudiantiles y demás formas asociativas”.

Además en el Art. 46.- dice: “El Estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes: Numeral 1. Atención a menores de seis años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos”.

Se reconoce también el derecho a las libertades tales como indica el Art. 66.- Se reconoce y garantizará a las personas: Numeral 2. “El derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad social y otros servicios sociales necesarios”.

2.2.5.2 Según el Código de la Niñez y Adolescencia

Art. 26.- Derecho a una vida digna⁶.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a una vida digna, que les permita disfrutar de las condiciones socioeconómicas necesarias para su desarrollo integral.

Este derecho incluye aquellas prestaciones que aseguren una alimentación nutritiva, equilibrada y suficiente, recreación y juego, acceso a los servicios de

⁶ Código de la Niñez y Adolescencia

salud, a educación de calidad, vestuario adecuado, vivienda segura, higiénica y dotada de los servicios básicos.

Para el caso de los niños, niñas y adolescentes con discapacidades, el Estado y las instituciones que las atienden deberán garantizar las condiciones, ayudas técnicas y eliminación de barreras arquitectónicas para la comunicación y transporte.

Art. 27.- Derecho a la salud.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel de salud física, mental, psicológica y sexual.

El derecho a la salud de los niños, niñas y adolescentes comprende:

1. Acceso gratuito a los programas y acciones de salud públicos, a una nutrición adecuada y a un medio ambiente saludable;
2. Acceso permanente e ininterrumpido a los servicios de salud públicos, para la prevención, tratamiento de las enfermedades y la rehabilitación de la salud. Los servicios de salud públicos son gratuitos para los niños, niñas y adolescentes que los necesiten;
3. Acceso a medicina gratuita para los niños, niñas y adolescentes que las necesiten;
4. Acceso inmediato y eficaz a los servicios médicos de emergencia, públicos y privados;
5. Información sobre su estado de salud, de acuerdo al nivel evolutivo del niño, niña o adolescente;

6. Información y educación sobre los principios básicos de prevención en materia de salud, saneamiento ambiental, primeros auxilios;
7. Atención con procedimientos y recursos de las medicinas alternativas y tradicionales;
8. El vivir y desarrollarse en un ambiente estable y afectivo que les permitan un adecuado desarrollo emocional;
9. El acceso a servicios que fortalezcan el vínculo afectivo entre el niño o niña y su madre y padre; y,
10. El derecho de las madres a recibir atención sanitaria prenatal y postnatal apropiadas.

Se prohíbe la venta de estupefacientes, sustancias psicotrópicas y otras que puedan producir adicción, bebidas alcohólicas, pegamentos industriales, tabaco, armas de fuego y explosivos de cualquier clase, a niños, niñas y adolescentes.

2.2.5.3 Relación con el Plan Nacional del Buen Vivir

Con relación al Plan Nacional de Desarrollo del Buen vivir dice:

“Ampliar los mecanismos de protección social orientados hacia la niñez, a través de la ampliación de la cobertura de los programas de desarrollo infantil, con modalidades integrales en las áreas más pobres, y concomitantemente con el fortalecimiento de los programas de salud y nutrición materno-infantiles que atiendan

prioritariamente a niños de 6 meses a 2 años de edad”. (Gobierno Nacional PNDBV, 2009)⁷ Pág. 122.

Es necesario considerar los datos que estable el PNDBV:

“Uno de cada cuatro niño/as menores de 5 años sufre de desnutrición crónica, lo que representa el 25,8% pero alcanza el 93,9% en los niños y niñas indígenas procedentes de madres que no tienen instrucción (SIISE, 2006). La incidencia de la desnutrición crónica de la población indígena en el área rural es del 45,1%, y 21,6% en el área urbana (INEC, 2009). Las deficiencias psicomotrices dificultan el crecimiento del 60% de niños y niñas de hogares pobres. La mitad de indígenas menores de 5 años tiene carencias en la estimulación cognitiva frente al 21% de los no indígenas. De manera que la falta de atención también cruza por elementos de desigualdad (UNICEF, 2009). (Gobierno Nacional PNDBV, 2009) Pág. 143.

Política 1.1. Garantizar los derechos del Buen Vivir para la superación de todas las desigualdades (en especial salud, educación, alimentación, agua y vivienda).

En su literal: c. Impulsar el acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos, preferentemente producidos a nivel local, en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales, promoviendo la educación para la nutrición y la soberanía alimentaria”.

Política 2.1. “Asegurar una alimentación sana, nutritiva, natural y con productos del medio para disminuir drásticamente las deficiencias nutricionales”. En el literal a. “Integrar los programas estatales dispersos en un programa nacional, que considere la diversidad cultural así como la perspectiva de género y se enfoque en

⁷ Plan Nacional de Desarrollo del Buen Vivir. Año 2009-2013.

aquellos sectores de población en situación más crítica de malnutrición, con énfasis en la atención emergente a mujeres embarazadas y niños y niñas con desnutrición grave”. (Gobierno Nacional PNDBV, 2009) Pág. 171.

f. Articular mecanismos de información sobre la importancia del control mensual y programas de alimentación para infantes que evidencien desnutrición temprana.

g. Fortalecer los programas educativos dirigidos a toda la población, relacionados con la calidad nutricional para fomentar el consumo equilibrado de alimentos sanos y nutritivos.

En su meta alcanzar a Reducir en un 45% la desnutrición crónica al 2013.

2.3 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

2.3.1 Guía Alimentaria

Según el (Ministerio de Salud de Costa Rica, 2005), la Guía Alimentaria es un instrumento que traduce e integra el conocimiento científico y los hábitos alimentarios de una población, que orienta la selección de un patrón alimentario a fin de promover un estilo de vida saludable. Para alcanzar estos propósitos, las GA deben reforzar las prácticas y los hábitos que sean nutricionalmente

adecuados, promover la modificación de los que sean inadecuados y estimular la incorporación de nuevos alimentos y de prácticas alimentarias saludables.

Las GA se basan en los requerimientos de energía y nutrientes, los cuales consideran el sexo, la edad, la actividad y el estado fisiológico. Además más toma en cuenta la distribución de los nutrientes en la alimentación, los alimentos fuente, la relación con la salud y la situación socioeconómica y cultural del país.

2.3.2 Pirámide de alimentos

Según (Corsino, 2000) La 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. Además, la Pirámide describe las raciones de los grupos de alimentos que el organismo necesita para mantener una salud óptima. De esta manera, se podrá conseguir todos los nutrientes que son necesarios para estar saludables y a la vez, obtener la cantidad adecuada de calorías para mantener el peso óptimo.

Aparecen los alimentos que se deben tomar cada día en función de las recomendaciones de ingestión de hidratos de carbono, grasas, proteínas, fibra, vitaminas, minerales; teniendo en cuenta que todos los alimentos son necesarios para una alimentación equilibrada, distribuidos en grupos que contienen una aportación nutricional semejante. A medida que se asciende por la pirámide,

disminuye la cantidad diaria recomendada para los distintos grupos de alimentos.

Siguiendo a Grande, F. (1985):

Nivel 1: Pan, Cereales, Arroz y Pasta

Base de la pirámide. En ella se encuentran los cereales, el pan, las patatas, la pasta, el arroz. Casi todos ellos contienen muy poca grasa. Este grupo de alimentos aporta la mayor parte de las calorías que un individuo sano consume al día.

La cantidad que se consume debe ser proporcional al gasto energético de cada persona, lo que a su vez está condicionado por la edad, el sexo y la actividad física. Así, las personas más activas (que gastan más energía), pueden consumir una mayor cantidad de estos alimentos que las personas sedentarias de su misma edad y sexo. Deberían tomarse entre 6 y 11 porciones diarias. Una porción equivale a una rebanada de pan, media taza de arroz o pasta.

Nivel 2: Frutas y Verduras

Este nivel está dividido en dos compartimentos; en uno se sitúan las verduras y en el otro las frutas. Es muy importante la aportación de fibra y vitaminas que tienen estos grupos, especialmente las antioxidantes. Se debe tratar de estimular su consumo a todas las edades.

Frutas: Proporcionan hidratos de carbono de absorción lenta. Son ricas en ácido fólico y vitaminas C, B, E... Diariamente se recomiendan de 2 a 4 porciones, siendo preferible consumir frutas antes que zumos. Una porción equivale a una fruta mediana, 15 o 20 uvas.

Verduras: Proporcionan hidratos de carbono de absorción lenta y son ricas en vitaminas. Diariamente son recomendables de 3 a 5 porciones, siendo por lo menos una de ellas cruda. Una porción equivale a media taza de vegetales cocinados, una taza de vegetales crudos.

Nivel 3: Lácteos y Carne / Pescado

Está subdividido en dos partes: el grupo de los lácteos y el que agrupa a las carnes, pescados mariscos, pollos, huevos y leguminosas secas.

Lácteos (leche, yogur, queso): Son particularmente importantes por su aportación de calcio (para prevenir la osteoporosis) y proteínas de alto valor biológico. Todas las personas deben tratar de consumir leche diariamente. Se recomienda a las personas con sobrepeso u obesidad las leches semidesnatadas o desnatadas, que mantienen su aportación de nutrientes esenciales con un menor contenido de grasas caloríficas. Se recomiendan 2 ó 3 porciones diarias. Una porción equivale a 1 vaso de leche, 1 yogur.

Carnes, pescados, marisco, huevos, leguminosas: Se recomienda el consumo de pescado (por su excelente aportación de proteínas, hierro, vitamina B12, iodo, zinc y, en especial, porque aporta grasas necesarias para la salud que contienen un efecto preventivo de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares). Después del pescado, se recomiendan las carnes blancas (pollo, pavo) antes que las rojas, por su menor contenido de grasas. El grupo de las carnes se caracteriza por su aportación de proteínas de alto valor biológico y minerales. Es aconsejable tomar 2 o 3 porciones diarias. Una porción equivale a 60-90 gramos de carne o pescado, 1 huevo, ½ taza de legumbres cocinadas.

Nivel 4: Grasas, Aceites y Dulces

Forman la cúspide de la pirámide. Se agrupan aquí los aceites, mantequilla, margarina y aquellos alimentos que contienen una importante cantidad de grasas, como las aceitunas, nueces, entre otras. También el azúcar, la miel y los alimentos que los contienen en abundancia.

En este grupo, se recomiendan las grasas de origen vegetal (aceites de oliva, soja, entre otras) a las de origen animal (mantequillas, natas, tocino, entre otras), ya que estas últimas tienen un alto contenido de ácidos grasos saturados y colesterol. Su consumo debe ser moderado, de acuerdo a las necesidades energéticas del individuo.

2.3.3 Utilidad

Según la (Concejalía de Sanidad y Ayuntamiento de Valencia, 2009) la pirámide de la alimentación es muy útil para:

- Ayudar a la población a alimentarse correctamente, capacitándolos para la elaboración de menús equilibrados.
- La comprensión de cómo usar los grupos de alimentos, con el fin de ayudar a las personas a alcanzar una alimentación saludable
- Herramienta didáctica para docentes.
- Como recurso para el personal que trabaja confeccionando menús equilibrados en comedores comunitarios.

2.3.4 Interpretación

A continuación se toma como referencia la Interpretación de la Pirámide Alimentos de (Juan, 2010) que recalca lo siguiente:

Pero el concepto de “fruta” o la cantidad que parece recomendable de carne o pescado varía mucho de una familia a otra. Los pediatras y expertos del Grupo de Gastroenterología pediátrica de la Zona Sur-Oeste de Madrid proponen algunas pautas a los padres para interpretar la pirámide de los alimentos, pensando en los niños:

Tomar todos los días frutas, verduras y hortalizas, cinco piezas o raciones al día. La fruta fresca no debe sustituirse por los zumos envasados, que son bebidas azucaradas a base de fruta, que aportan más calorías. Los cereales (pan, pasta, arroz...), patatas y legumbres son alimentos básicos y tienen que formar parte de nuestra dieta diaria. Los cereales integrales tienen mayor cantidad de vitaminas.

Si el niño está siendo amamantado continuará con lactancia materna siempre que el niño y la madre lo deseen. Los lácteos (leche entera, yogures, quesos, entre otras, 500 ml al día. Potenciar el consumo de pescado frente a la carne. La carne suele consumirse a diario (embutidos, salchichas, hamburguesas, entre otras), pero se recomienda un consumo ocasional.

El agua debe ser la bebida habitual del niño. El agua es más sana que cualquier refresco o bebida carbonatada. Los refrescos se reservarán para ocasiones especiales.

Se debe reducir la sal en las comidas y utilizar preferentemente la sal yodada. Moderar el consumo de grasa, especialmente las de origen animal. La mejor grasa es el aceite de oliva. Los dulces no deben formar parte de la dieta habitual (helados, golosinas, chocolate, azúcar, bollería industrial, zumos envasados, refrescos). Además, el azúcar refinado de dulces y golosinas favorece la caries.

2.3.5 Hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias.

Pero el entorno social y cultural hoy en día ha efectuado de forma considerable estos hábitos de consumo según la (Educación Nutricional, 2009), mostrando resultados, como por ejemplo el conjunto de conductas inadecuadas, los cuales traen como consecuencia una serie de trastornos y enfermedades de tipo metabólico y digestivo que en muchos casos pueden llevar a la muerte. Según cifras oficiales de la OMS, cerca de 35 millones de personas mueren cada año por enfermedades crónicas no transmisibles, que son ocasionadas por alimentación inadecuada, además afirman que un aproximado de 5% de estas vidas podrían ser salvadas, si solo consumieran de forma adecuada vegetales, hortalizas y frutas.

Según (Domínguez, 2008), Los hábitos alimentarios de las poblaciones son la expresión de sus creencias y tradiciones, ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria.

Los hábitos alimentarios nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con el medio social. Sufren

las presiones del marketing y la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias.

La evolución del comportamiento alimentario se ha producido como consecuencia de diferentes factores, por ejemplo:

- Paso de una economía de autoconsumo a una economía de mercado.
- El trabajo de la mujer fuera del hogar
- Los nuevos sistemas de organización familiar entre otros

Pero siempre ha sido ratificada por la cultura que fija los principios de exclusión (“esto no se debe comer”, o “no es aconsejable para niños, o quizás, lo es para hombres pero no para mujeres”) y de asociación (“este alimento es bueno para embarazadas, lactantes y ancianos”), así como las prescripciones y prohibiciones de alimentos para grupos de edad.

La sociedad actual sufre una evolución notable en los hábitos alimentarios de los ciudadanos como consecuencia del impacto de los nuevos estilos de vida que han condicionado la organización familiar. Igualmente el desarrollo de avanzadas tecnologías en el área agroalimentaria ha puesto a disposición de los consumidores los denominados “alimentos servicio”, especialmente diseñados para facilitar la preparación y consumo de los mismos.

Hay un factor en el cambio de hábitos alimentarios muy importante: la culturización. El mundo de hoy, convertido en una “aldea global” y bajo la presión de las multinacionales que hacen de la publicidad un valioso instrumento de convicción, obtiene una gran uniformidad en los hábitos alimentarios, especialmente entre los más jóvenes.

Entre los aspectos más importantes que pueden ayudar a reforzar hábitos adecuados o a eliminar los inadecuados se destaca:

- La valoración del hecho alimentario como un componente esencial de la calidad de vida.
- Insistiendo sobre el concepto de dieta equilibrada, hay que conseguir el cambio del concepto que se tiene sobre “una buena comida”.
- La educación del consumidor sobre nutrición/alimentación, puede reforzar hábitos adecuados debido a la numerosa información que incorpora el etiquetado de los productos.
- La desmitificación de “lo natural” como garantía de seguridad alimentaria.
- La oposición a aceptar una estética que vaya contra la buena salud, eliminando como cánones de belleza y modernidad la delgadez extrema y patológica.
- La preocupación del consumidor por las nuevas tecnologías y los nuevos alimentos.
- El conocimiento sobre la relación que existe entre exceso o defecto de consumo de nutrientes y sus patologías resultantes.

- La valoración de la importancia de la seguridad alimentaria, así como la lucha contra el fraude para conseguir una alimentación sana.
- La toma de conciencia de la función que cumplen las empresas de restauración colectiva haciendo cumplir la normativa específica de higiene.
- El análisis crítico de los medios de comunicación y de la publicidad para contrarrestar su influencia en la compra de los alimentos.

La modificación de los hábitos no es tarea fácil, pero sí posible, siendo las primeras etapas de la vida los mejores momentos para el éxito de este tipo de programas. Si además, la escuela incorpora esas actividades a su proyecto educativo, será más fácil la consecución de los objetivos.

2.3.6 Pautas para alimentarse bien

Según (Licata, 2010) establece 11 pautas para mantener una buena alimentación, que a continuación se mencionan:

- 1) Respetar las cuatro comidas
- 2) Comer gran variedad de alimentos.
- 3) Tratar de mantener el peso ideal.
- 4) Evitar los excesos de grasa saturada.
- 5) Comer alimentos con suficiente fibra vegetal.
- 6) Evitar el exceso de azúcar

- 7) Si se tiene costumbre de consumir bebidas alcohólicas
- 8) Evitar el exceso de sal.
- 9) No sobrepasar el 20% de proteínas
- 10) Realizar actividad física acorde a su físico, edad y preferencias.
- 11) Tener en cuenta los requerimientos diarios de vitaminas y minerales.

2.3.7 Curvas de crecimiento infantil

Según (Roa, 2009), el Ministerio de Salud ha adoptado, desde octubre de 2007, las nuevas curvas de crecimiento de la Organización Mundial de la Salud para el seguimiento y la atención, individual y poblacional, de los niños entre el nacimiento y los 5 años de edad, en reemplazo de las anteriores, en uso durante los últimos 20 años.

Según (Guía Infantil, 2009) existen varias formas de medir curvas de crecimiento infantil, las que se mencionan a continuación:

2.3.8 La Alimentación

Según (Domínguez, 2008), La alimentación es una necesidad fisiológica necesaria para la vida que tiene una importante dimensión social y cultural. Comer está vinculado por un lado a saciar el hambre (para vivir) y por otro al buen gusto, y la combinación de ambos factores puede llegar a generar placer. En el acto de comer

entran en juego los sentidos (unos de forma evidente, vista, olfato, gusto y tacto, y, por último, el oído puede intervenir al recibir mensajes publicitarios sobre alimentos).

En la actualidad existe una gran preocupación por la salud y se reconoce a la alimentación adecuada como un instrumento de protección de la salud y prevención de la enfermedad, si bien, las encuestas demuestran que la elección de alimentos está condicionada por el factor económico y el gusto en primer lugar, seguido de la comodidad, simplicidad en la preparación culinaria y el valor nutritivo que los alimentos aportan a la dieta.

2.3.9 Valor nutritivo de los alimentos

Según (Sánchez, 2012) El valor nutricional de un alimento es mayor cuanto más se aproxima a su estado natural, es decir, cuanto más se parece a cómo se encuentra en la naturaleza, en estado puro. Toda manipulación artificial, lo que es lo mismo que humana en la mayoría de casos, disminuye su valor nutricional.

Lógicamente, el nivel de agresión y posterior deterioro del alimento depende de dicha manipulación, siendo algunas prácticamente inocuas y otras claramente nocivas. Además un alimento se encuentra en su valor nutricional máximo cuando está crudo, cuando se cultiva durante su temporada natural, cuando no se trata ni modifica mediante procesos artificiales, cuando es como es, sin añadirle nada.

En (Más Nutridos, 2007) citan que para elaborar una dieta equilibrada, es necesario conocer el valor nutricional que ofrecen los distintos alimentos, para luego escoger los productos que más se ajusten a las necesidades nutricionales de las personas.

Para ello, se han clasificado los distintos tipos de alimentos en los siguientes grupos:

- Productos lácteos
- Productos cárnicos y pescados
- Alimentos vegetales, hortalizas y legumbres
- Frutas frescas y frutas secas
- Cereales, pastas y masas
- Grasas animales y salsas
- Dulces y azúcares
- Bebidas

2.3.11 Pirámide de alimentos

La pirámide de los alimentos es un recurso didáctico que fue muy utilizado en los años 70-80, promovido en España por el programa EDALNU del Ministerio de Sanidad e implicó a profesionales de la salud y educación.

En realidad esta pirámide es un recurso gráfico que ciertas instituciones u organismos proponen a la población para seguir una dieta equilibrada basándose en clasificar los alimentos en varios grupos de características nutricionales similares. (Dietas.Net, 2009)

El concepto de la pirámide tiene como ventaja añadida el que aún es una herramienta muy conocida, especialmente en el medio educativo (se editaron en su momento miles de ejemplares de carteles, manuales, libros).

La pirámide de los alimentos es, además, un recurso didáctico imprescindible en determinadas situaciones:

- Cuando es necesario hacer comprender la importancia del conjunto de la dieta para una alimentación saludable.
- Cuando se desea enseñar visualmente que hay diferentes tipos de alimentos según sus funciones en el organismo.
- Cuando se necesita un recurso sencillo para enseñar a elaborar menús sanos válidos para las diferentes edades y circunstancias.

Según (Sabrosía, 2012) define como pirámide de alimentos, que es la representación gráfica de los diferentes grupos de alimentos asociados a un aporte común y determinado de nutrientes. (Ver Gráfico).

Pirámide de alimentos



Fuente: Sabrosía
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Pero la rueda se quedó un poco antigua debido a los cambios de alimentación y hábitos de vida de la sociedad occidental y se tuvo que reconstruir en función de tres variables que son las que tiene actualmente la rueda.

1.- Los Grupos de alimentos. En la primera rueda de alimentos que se diseñó eran siete los grupos y en la actualidad ha pasado a tener seis grupos y además la nueva rueda incluye una mención específica al ejercicio físico y a la necesidad de ingerir agua en cantidades suficientes.

- ✓ Energético (composición predominante en hidratos de carbono: productos derivados de los cereales, patatas, azúcar).

- ✓ Energético (composición predominante en lípidos: mantequilla, aceites y grasas en general).
- ✓ Plásticos (composición predominante en proteínas: productos de origen lácteo).
- ✓ Plásticos (composición predominante en proteínas: cárnicos, huevos y pescados, legumbres y frutos secos).
- ✓ Reguladores (hortalizas y verduras).
- ✓ Reguladores (frutas).

2.- Su uso didáctico. Se pretende que las personas interesadas en mejorar su alimentación o que sean responsables de la elaboración de menús, pueden recurrir a la “nueva rueda” para acceder a una dieta saludable.

3.- Su carácter gráfico. Señala la importancia relativa en nuestra dieta de los alimentos pertenecientes a los diferentes Grupos mediante el distinto tamaño de los correspondientes sectores.

2.3.12 Rendimiento Escolar

2.3.12.1 Características del crecimiento infantil

Según (Daza, 1992) El crecimiento y desarrollo del niño se caracteriza por una secuencia ordenada de eventos cronológicos, de numerosos detalles en su

expresión física y cognoscitiva, y por la gran variabilidad de resultados en cuanto a la capacidad física y funcional del individuo.

Asimismo, por la interacción de múltiples factores biopsicosociales y nutricionales que condicionan el crecimiento y el desarrollo y determinan la óptima realización del potencial genético de cada ser humano.

Esencialmente, depende de la herencia y del medio social donde se desenvuelve el niño, del acervo con las tradiciones culturales que lo rodean, de la capacidad de satisfacer sus requerimientos nutricionales en cada momento específico de la vida. Además, está influido por la enfermedad y a su vez la enfermedad es a menudo modificada por el crecimiento.

En el primer caso, se conoce el efecto de los procesos infecciosos repetidos en la primera infancia (diarreas y entidades respiratorias agudas, especialmente), que se acompañan con frecuencia, de retraso en el crecimiento del niño. Y en el segundo, como se pudo constatar en el raquitismo y el escorbuto, las lesiones se localizan preferentemente en aquellas zonas del hueso que crecen a mayor velocidad.

Existe amplia documentación sobre las relaciones entre crecimiento físico, desarrollo cognoscitivo y estado emocional, como sucede en la pubertad, cuando se alcanza en forma muy temprana o más tardía de lo esperado para la edad cronológica respectiva. Son conocidos los trastornos psicológicos y de

comportamiento que puede experimentar el niño, ya sea en una u otra de las anteriores circunstancias, durante este período crítico de la vida¹.

Por consiguiente, es fundamental conocer los procesos relacionados con el crecimiento y el desarrollo en los primeros años de vida, para comprender la dinámica de la salud y los factores que determinan el comportamiento del niño y condicionan su ulterior rendimiento escolar.

La competencia profesional y el éxito de los responsables por la salud y el crecimiento del niño, aumentarán en razón directa al conocimiento que se tenga sobre estos procesos, entre los que se destacan la alimentación y la nutrición como factores esenciales para satisfacer los requerimientos fisiológicos.

Por otro lado, con bases científicas sólidas se podrá incrementar la capacidad para el manejo apropiado de las desviaciones que se produzcan como resultado de los desequilibrios, por exceso o por defecto, en el consumo de nutrientes, lo que constituye en esta época de transición demográfica y polarización epidemiológica nutricional, factor importante de riesgo para la salud individual y colectiva de los países en desarrollo.

Es pertinente anotar que en los últimos años se ha observado un incremento progresivo de la malnutrición por exceso en varios países de Latinoamérica, debido entre otros factores, al desequilibrio entre consumo y gasto calórico, que

ocasiona una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad, tanto en grupos afluentes como en estratos de bajos ingresos de la sociedad.

2.3.12.2 Semiología del Preescolar

La semiología del preescolar describe partes del cuerpo del niño que llega a la etapa. Ciertas características las poseen en su mayoría, como por ejemplo la cara, en los niños crece y se hace presente en el seno esfenoidal, así mismo la parte bucal, en esta etapa comienza la dentición de todos los dientes de leche, con respecto a la visión, en esta etapa surge una agudeza visual, entre otros aspectos, los cuales se pueden observar en la siguiente tabla:

Semiología del Pre-escolar

SEMIOLOGIA DEL PREESCOLAR	
TIPO	DESCRIPCION
Cara	Crece y se hace presente el seno esfenoidal.
Boca	Dentición de todos los dientes de leche que inicio a los 6 meses hasta los 5-6 años donde se inician los primeros molares permanentes.
Visión	La agudeza visual a los 3 años es de 20/30, y a los 4 años de 20/20.
Audición	Le presta mucha atención a los sonidos.
Tórax	Crece con mayor rapidez que la cabeza.
Cardiovascular	Latido apexiano palpable a nivel del 5to espacio intercostal izquierdo con línea media claviclar.
Abdomen	Se aplanan y el cuerpo se hace esbelto, cuando comienza caminar.
Extremidades	Tronco pequeño en relación con brazos y piernas.
Neurológico	Control de esfínteres aproximado a los 30 meses. Enuresis nocturna mayos valor después de los 5 años.

Fuente: Universidad de Oriente – Núcleo Anzoategui
Elaborado por: Juana Reyes Pita

2.3.12.3 Características entre los niños urbanos y rurales

De acuerdo a la situación alimenticia se compara a los niños de otros países con los de la provincia de Santa Elena, se puede apreciar que los niños no poseen una correcta alimentación nutritiva que influya al rendimiento escolar, dado que las medidas antropométricas de cada uno de ellos, confirmar que existe un índice de desnutrición a nivel local, se recomienda que las autoridades involucradas en el sector como el MIES, Ministerio de Educación, Ministerio de Salud, presten atención a la problemática presentada.

Además los niños de la Provincia de Santa Elena poseen ciertas características que los distinguen de los demás como:

- Corta Estatura
- Ojos Achinados
- Piel Morena

2.3.13 Grasas o lípidos

Los lípidos son un grupo diverso de compuestos orgánicos presentes en los tejidos vegetales y animales, insolubles en agua pero solubles en los solventes orgánicos comunes como el éter. En los análisis de rutina de los alimentos, todos los lípidos se extraen conjuntamente en la fracción denominada extracto etéreo o grasa bruta.

El extracto etéreo no refleja el verdadero valor nutricional de la fracción lipídica de los alimentos. En algunos alimentos, como los forrajes, una parte importante del extracto etéreo está compuesto por sustancias insaponificables (ceras, terpenos, entre otros) de nulo valor energético para los animales. (Palmquist y Jenkins , 2003)

Según el artículo publicado por (Cancela, 2011) Los lípidos “grasas por definición” forman parte de la dieta habitual. Los mismos son necesarios para que una alimentación sea completa y equilibrada. Los lípidos son exactamente biomoléculas, algunos son flexibles, rígidos, aromáticos, lineales, con estructura de anillo, entre otros. Los lípidos, forman parte de la dieta, y es necesario que así sea, son imprescindibles para que la alimentación sea equilibrada, completa y armónica. Los lípidos deben representar entre el 25 – 30% del valor calórico total, 1 gr. de lípidos aporta 9 kcal.

Los lípidos son un conjunto de moléculas orgánicas, compuestas de carbono e hidrógeno, oxígeno, fósforo, azufre y nitrógeno. Se caracterizan por ser hidrofóbicas, es decir insoluble en agua, pero solubles en alcohol, bencina, benceno, entre otros

Dentro de los lípidos se pueden encontrar:

- Colesterol, forman parte de membranas orgánicas.
- Fosfolípidos, principal componente de las membranas biológicas.

Los lípidos está formado por ácidos grasos, estos se clasifican en:

- **Ácidos grasos saturados:** Son aquellos cuyos enlaces son sencillos, dentro de los cuales es posible encontrar al ácido graso: Láurico, mirístico, palmítico, esteárico, araquídico.
- **Ácidos grasos insaturados:** Son aquellos cuyos enlaces son dobles, dentro de los cuales se pueden mencionar el ácido graso: Palmitoleico, oleico, linoleico, linolénico y araquidónico. Dentro de esta clasificación se encuentran los ácidos grasos esenciales, es decir los que no pueden ser sintetizados por el organismo del hombre.

2.3.14 Minerales

Según un artículo publicado en (Zona Diet, 2010) los minerales son tan importantes como las vitaminas para lograr el mantenimiento del cuerpo en perfecto estado de salud. Pero, como el organismo no puede fabricarlos, debe utilizar las fuentes exteriores de los mismos, como son los alimentos, los suplementos nutritivos, la respiración y la absorción a través de la piel, para poder asegurar un adecuado suministro de ellos.

Después de la incorporación al organismo, los minerales no permanecen estáticos, sino que son transportados a todo el cuerpo y eliminados por excreción, al igual que cualquier otro constituyente dinámico.

Un mineral es un elemento inorgánico (comúnmente un metal) combinado con algún otro grupo de elementos, o elemento, químicos como puede ser un óxido, un carbonato, un sulfato, un fosfato, entre otros. Sin embargo en el organismo, los metales no están combinados de esta forma, sino de modo más complejo o de quelatos, combinados con otros constituyentes orgánicos, que son las enzimas, las hormonas, las proteínas y sobre todo, los aminoácidos.

Los alimentos naturales son la principal fuente de metales para el organismo, tanto si el alimento es de origen vegetal como animal. En dichos alimentos, el metal se presenta en forma de un complejo orgánico natural que puede ser ya utilizado por el organismo. No obstante, los alimentos no son siempre suficientes en calidad y cantidad para poder satisfacer todas las necesidades del organismo en dichos metales, y en tal caso se ha de recurrir a los suplementos minerales para aumentar la ingestión de metales.

La quelación es un proceso natural, que los elementos inorgánicos minerales, son transformados en formas orgánicas, que pueden ser absorbidas perfectamente por las vellosidades intestinales, y pasar así al torrente sanguíneo. En esta forma son absorbidos los metales como el hierro, el calcio, el cinc, el magnesio, entre otros, es decir unidos a aminoácidos procedentes de la digestión de la proteína. La quelación podría definirse como un proceso en el que el mineral es envuelto por los aminoácidos, formando una especie de pelota con el mineral en el centro, evitándose así que reaccione con otras sustancias.

2.3.15 Vitaminas

Según (Licata, 2010) Las vitaminas son sustancias químicas no sintetizables por el organismo, presentes en pequeñas cantidades en los alimentos y son indispensables para la vida, la salud, la actividad física y cotidiana. Las vitaminas no producen energía y por tanto no implican calorías. Intervienen como catalizador en las reacciones bioquímicas provocando la liberación de energía. En otras palabras, la función de las vitaminas es la de facilitar la transformación que siguen los sustratos a través de las vías metabólicas.

Identificar las vitaminas ha llevado a que hoy se reconozca, por ejemplo, que en el caso de los deportistas haya una mayor demanda vitamínica por el incremento en el esfuerzo físico, probándose también que su exceso puede influir negativamente en el rendimiento.

Conociendo la relación entre el aporte de nutrientes y el aporte energético, para asegurar el estado vitamínico correcto, es siempre más seguro privilegiar los alimentos de fuerte densidad nutricional (legumbres, cereales y frutas) por sobre los alimentos meramente calóricos.

Las vitaminas son micronutrientes indispensables para mantener sano el organismo. Cada una de ellas tiene una importancia específica, interactuando entre sí y con otros nutrientes.

Según (Cancela, 2010) las vitaminas son nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de las células del organismo. Son consideradas nutrientes esenciales, sólo se pueden incorporar a través de los alimentos. Además, cumplen funciones específicas dentro del organismo.

2.3.16 Agua

Según (Berti, 2008) “El agua se llama así porque su superficie es igual, ‘aequalis’. De ahí que se le diga ‘aequor’, porque es su superficie toda igual y plana. Dos son los elementos indispensables para la vida humana, el fuego y el agua, por lo que se le hace un grave daño a quien se le niega. El agua impera entre todos los elementos. Las aguas suavizan el cielo, fecundan la tierra, se incorporan al aire con sus evaporaciones, suben a lo más alto y se apoderan del cielo”.

En tanto que (Carrasco, 2009) El agua es vida. La carestía de agua hace propicia la presencia de enfermedades e inclusive la muerte. Solo se aprecia el valor del líquido vital cuando éste comienza a faltar. Sin la presencia de agua, muere la vida en cualquier expresión que ésta se manifieste. Si no se la controla, es sinónimo de destrucción en los campos como en las ciudades.

Los ciclos del agua, cuyo desarrollo se produce en horas, semanas y hasta en años, están estrechamente entrelazados con otros procesos que se han desarrollado

durante décadas e incluso millones de años, los que determinan las condiciones meteorológicas en cada día.

Estos ciclos permiten el transporte de inmensas cantidades del líquido a miles de kilómetros, así como en los seres humanos, los animales y las plantas, generación de actividades microscópicas.

En millones de años, una molécula de agua cambia de lugar en innumerables ciclos. En los ciclos o corrientes oceánicas, uno se genera en la superficie y otro en las profundidades de los mares, que permiten y regulan los cambios de temperatura en la corteza terrestre.

2.3.17 Características evolutivas de los niños de 4 a 5 años de edad

A continuación se ilustran los cuadros con la información de las 4 características evolutivas de los niños de 4 a 5 años, como son las de Desarrollo Cognitivo, Desarrollo del Lenguaje, Desarrollo Emocional/Social y Desarrollo Motor (Fino y Grueso). (Buenas Tareas, 2013)

Etapas y desarrollo del niño

Etapas	Edad: 4-5 años
DESARROLLO COGNITIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Cuenta un chiste y los dramatiza con gestos. • Discrimina palabras nuevas y trata de utilizarlas en forma espontánea. • Recuerda por lo menos 4 objetos que ha visto en una ilustración. • Dice el momento del día en relación a las actividades, por ejemplo: hora de almorzar, hora de la salida, etc. • Su pensamiento es intuitivo, fuertemente ligado a lo que percibe directamente. • Hace diferencia entre lo real y lo imaginario. • Establece semejanzas y diferencias entre objetos, referidas a los elementos tales como forma, color y tamaño. • Repite poemas conocidos para él. • Identifica y nombra colores primarios y secundarios. • Nombra la primera, la del medio y la última posición. • Cuenta hasta 10 de memoria, pero su concepto numérico no va más allá de uno dos, muchos, ninguno. • El dibujo típico del hombre lo representa con una cabeza con dos apéndices como piernas, ojos, nariz y boca. • Da nombre a lo que dibuja o construye, y la intención precede a su ejecución. • Identifica nombrando o señalando las partes que faltan a un objeto o ilustración. • Hace conjuntos de 1 a 10 elementos siguiendo una muestra. • Maneja correctamente relaciones espaciales simples: arriba, abajo, afuera, adentro, cerca, lejos. • Puede seriar de tres a cinco elementos. • Alrededor de los 4 años responde a la pregunta "¿por qué?" con un "porque si" o "porque no". Posteriormente, cerca de los 5 años sus explicaciones son más referidas a las características concretas de los objetos. Por ejemplo; ¿por qué son iguales?, ¿por qué los dos son rojos? • Le gusta mucho hacer preguntas, aunque con frecuencia no le interesan las respuestas. • Ordena secuencias con dibujos impresos para formar una historia con relación lógica. • Comienza la noción de lo estético (expresiones de alegría o rechazo al presentarle objetos bonitos o feos).

Fuente: Enciclopedia Desarrollo Emocional/Social y Desarrollo Motor.
Elaborado por Juana Reyes Pita.

Etapas	Edad: 4-5 años
DESARROLLO DEL LENGUAJE	<ul style="list-style-type: none"> • Cuenta un chiste y los dramatiza con gestos. • Repite poesías familiares. • Cuenta cuentos sencillos. • Utiliza lenguaje descriptivo para explicar o hacer preguntas. • Reconoce las letras y sus sonidos correspondientes • Comienza a juntar palabras que escucha con su forma escrita. • Comienza a escribir las letras del abecedario. • Sigue instrucciones aunque no estén presentes los objetos. • Entiende conceptos de: “en la mañana temprano”, “el siguiente mes”, “a cualquier hora”, “el próximo año”. • Señala el color rojo, el azul, el amarillo y el verde. • Formula muchas preguntas acomodando las respuestas más a sus pensamientos que a la explicación. • Utiliza oraciones empleando de 4 a 5 palabras. • Hace preguntas usando: “Quién”, “¿Por qué?”. • Utiliza oraciones complejas. • Utiliza correctamente el tiempo pasado y pronuncia adecuadamente los fonemas: m,n, p, f, w, y, ll, k, b, d, g, r, ch, s. • Utiliza más verbos que sustantivos.

Fuente: Enciclopedia Desarrollo Emocional/Social y Desarrollo Motor.
Elaborado por Juana Reyes Pita.

Etapas	Edad: 4-5 años
DESARROLLO EMOCIONAL Y SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a poner la mesa. • Se coloca el zapato que corresponde al pie. • Se viste sin ayuda (distingue delante y detrás). • Es capaz de abrocharse. • Se lava y seca las manos solo. • Se peina y cepilla los dientes solo (bajo vigilancia). • Efectúa comentarios sin que se lo pidan. • Muestra en sus juegos mezcla entre independencia y sociabilidad. • Comparte las cosas que trae de su casa y sugiere turnos para jugar, pero no sigue un orden consecutivo. • Es hablador. Es excelente para encontrar pretextos. • Critica a los demás. • Sufre de ciertos temores (Por ejemplo: a la oscuridad, a las personas adultas, a los gallos, a las plumas y a los copos de algodón).

Fuente: Enciclopedia Desarrollo Emocional/Social y Desarrollo Motor.
Elaborado por Juana Reyes Pita.

Etapas	Edad: 4-5 años
DESARROLLO MOTOR (FINO Y GRUESO)	<p>Grueso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sube escaleras rápidamente. • Corre y cambia de dirección sin detenerse. • Puede patear fuerte. • Salta en el mismo sitio y avanza con un solo pie. • Corre con facilidad y puede alternar ritmos regulares a su paso. • Puede realizar un salto a lo largo de la carrera o parado. • También puede brincar (salto con rebote sobre una sola pierna). • Puede mantener el equilibrio sobre una sola pierna durante varios segundos. • Sus nuevas proezas atléticas se basan en la mayor independencia de su musculatura. • Lanzar, rodar y golpear pelotas de formas combinadas • Tregar por un plano vertical. <p>Fino:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toma una aguja a manera de lanza y la introduce en un pequeño agujero. • Se abotona las ropas y hace el lazo de las zapatillas con facilidad. • Demuestra mayor refinamiento y precisión. • Puede doblar 3 veces una hoja de papel, haciendo un pliegue oblicuo la última vez. • Hace lazos con un cordón.

Fuente: Enciclopedia Desarrollo Emocional/Social y Desarrollo Motor.
Elaborado por Juana Reyes Pita.

2.4 HIPOTESIS

Con la buena alimentación se fortalecerá el rendimiento escolar en los niños y niñas de 4-5 años del Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte” de la Comuna Zapotal, Parroquia Chanduy, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, Año Lectivo 2013-2014”.

2.5 VARIABLES

2.5.1 Variable Independiente

Alimentación Saludable

2.5.2 Variable Dependiente

Rendimiento Escolar

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Alimentos vegetales, hortalizas y legumbres: son aquellos que tienen una cantidad en gramos de cada elemento nutricional para 100 gr del alimento correspondiente, a excepción del Calcio y el Hierro que muestran el valor en mg.

Bebidas: Debe tener una cantidad en gramos de cada elemento nutricional para 100 gr del alimento correspondiente, a excepción del Calcio y el Hierro que muestran el valor en mg.

Cereales, pastas y masas: Es cuando cada elemento nutricional para 100 gr del alimento correspondiente, a excepción del Calcio y el Hierro que muestran el valor en mg.

Dulces y azúcares: Son necesarios para una alimentación saludable en la etapa de crecimiento del niño y niña pero en pocas cantidades.

Frutas frescas y frutas secas: Tienen la cantidad en gramos de cada elemento nutricional para 100 gr del alimento correspondiente, a excepción del Calcio y el Hierro que muestran el valor en mg.

Grasas animales y salsas: Tienen una cantidad en gramos de cada elemento nutricional para 100 gr del alimento correspondiente, a excepción del Calcio y el Hierro que muestran el valor en mg.

Productos Cárnicos y Hortalizas: Son los alimentos que tiene cantidad en gramos de cada elemento nutricional para 100 gr del alimento correspondiente, a excepción del Calcio y el Hierro que muestran el valor en mg.

Productos lácteos: Son productos que tiene una cantidad en gramos de cada elemento nutricional para 100 gr del alimento correspondiente, a excepción del Calcio y el Hierro que muestran el valor en mg.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 ENFOQUE INVESTIGATIVO

El presente trabajo de tesis se lo realizará por medio del cuestionario, aplicado a los padres de familia del Centro de Educación Inicial. Los ítems se realizarán con la finalidad de almacenar información sobre la situación y características de la alimentación, frecuencia, tipos y sugerencias. Además se utilizará las herramientas de la operacionalización de las variables tanto los indicadores como los ítems. Mediante el procesamiento se podrá obtener resultados en términos de medidas estadísticas descriptivas como: la distribución de frecuencias, porcentajes, de esta manera:

- Recolección de datos a través de encuestas, entrevistas.
- Se determinará cada ítem la frecuencia y el porcentaje de opinión
- Se agruparán las respuestas de acuerdo con las dimensiones del estudio.
- Se analizarán en términos descriptivos los datos que se obtengan.

Se interpretará los resultados, para dar respuesta a los objetivos de la investigación.

3.2 MODALIDAD DE INVESTIGACIÓN

La modalidad del trabajo que se utilizará en esta investigación, es el proyecto factible o de intervención, el cual permite determinar si es o no factible la indagación.

El proyecto factible comprende las siguientes etapas:

- Diagnóstico, planteamiento y fundamentación teórica de la propuesta.
- Procedimiento metodológico, actividades, recursos necesarios para su cumplimiento.
- Análisis, conclusiones sobre su viabilidad y realización del proyecto. En caso de su desarrollo llevar a cabo la propuesta, evaluación tanto del proceso y de sus resultados.

3.3 TIPOS DE INVESTIGACIÓN

Los tipos de investigación se aplicarán con el objeto de permitir conocer la situación actual de la alimentación en el Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte”, mediante la consecución de datos correctos y concretos para su posterior análisis dentro de la propuesta de Guía Alimentaria para Niños de 4 a 5 años de edad del Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte” – Comuna Zapotal.

3.3.1 Por el Propósito

Los tipos de investigación por el propósito son: Básica y Aplicada, en el presente trabajo se utilizará la Investigación Básica.

3.3.3.1 Investigación Básica

Corresponde a la formulación, ampliación o valoración del estudio realizado, de tal manera que facilite la elaboración de nuevas políticas, principios, entre otros en beneficio de la comunidad escolar.

3.3.2 Por el Nivel

Los tipos de investigación de acuerdo al nivel de estudio, pueden ser exploratorios, descriptivos o correlaciona y explicativos. Se empleará el descriptivo en el presente estudio:

3.3.2.1 Investigación Descriptiva

Consiste en la descripción, el cual registra datos, que permite el análisis e interpretación de la naturaleza en tiempo presente, y la composición o procesos de los fenómenos. Se trata de un estudio más formal y estructurado.

3.3.3 Por el Lugar

Se refiere a las fuentes que se emplearán en este trabajo para reunir información que se clasifican: Documental-Bibliográfica y de Campo.

3.3.3.1 Investigación Documental-Bibliográfica

Se establecerá la investigación del problema de forma definida con la finalidad de engrandecer y de averiguar el conocimiento ocasionado por el manejo de fuentes primarias tales como: Documentos y fuentes secundarias los libros, revistas, periódicos.

3.3.3.2 Investigación de Campo

Comprenderá el estudio sistemático de problemas, en el lugar en que se producen los acontecimientos con la finalidad de descubrir, explicar sus causas y efectos; establecer los factores que lo motiven y permitan establecer sus ocurrencias. Basado en la información que procede de entrevistas, cuestionarios, encuestas y observaciones.

3.3.4 Por la Dimensión

Se referirá al elemento integrante de una variable compleja, que resulta de un análisis o descomposición, esto conducirá el establecimiento de modalidades

particulares de desarrollar investigación en la que se combinan técnicas y adoptan criterios y enfoques propios.

Para el presente trabajo de investigación se utilizará la Dimensión Transversal, que se refiere al empleo que hace el estudio de la dimensión temporal.

Los diseños transversales implican la recolección de datos en un solo corte en el tiempo, que se realizará en los meses que dure la investigación para el sustento del tema de tesis es decir en el año 2013.

3.4 TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

Las técnicas son procedimientos o recursos fundamentales de recolección de información, para aproximarse a los hechos y acceder a los conocimientos.

En la realización de la investigación se utilizará las encuestas y entrevistas, a su vez las preguntas son el resultante de los ítems proyectados por los indicadores obtenidos en la matriz de Operacionalización de las variables.

3.4.1 Entrevista

La entrevista es la relación por medio de una comunicación interpersonal entre el investigador y el sujeto de estudio, con el fin de obtener respuestas verbales a las

interrogantes sobre el tema planteado por tal motivo las preguntas debe redactarse y plantearse de manera directa, clara y con un lenguaje sencillo no rebuscado ni ambiguo.

3.4.2 Encuestas

La encuesta es una de las técnicas de investigación social más difundidas y se basa en las declaraciones orales o escritas de una muestra de la población con el objetivo de recabar información.

Este instrumento se empleará para recibir la información a través de los involucrados y de las personas relacionadas dando realce a tener un resultado positivo, lo que permitirá establecer el diagnóstico, la factibilidad y propuesta de investigación con respecto a las necesidades existentes de la institución que se desea investigar.

3.4 INSTRUMENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

En el desarrollo de la investigación, los instrumentos serán de gran ayuda, siendo destinados a facilitar una definición operacional de la hipótesis y sirven a la medida de los indicadores de las variables. Al realizar la entrevista el instrumento a utilizarse será la Guía de Entrevista detallada de la siguiente manera:

3.5.1 Guión de Entrevista

Poner en práctica un instrumento ya determinado, establecerá el grado de relevancia que proporcione elaborar con orden y fácil entendimiento, se logrará por medio de un conjunto de preguntas de forma oral que se realiza a las personas inmersas en el problema motivo del estudio. Se requiere planear con sumo cuidado el contenido y la estructura de la misma.

3.5.2 El Cuestionario

Es una herramienta de la encuesta, así para elaborar un cuestionario se debe considerar a la teoría, la hipótesis, y por último los objetivos de nuestra investigación. Hay que tener en cuenta las características de la población o de la organización y el sistema de aplicación que será utilizado, estos aspectos sirven para determinar el tipo de preguntas, el lenguaje, número y el formato de respuesta.

Para realizar el modelo de encuesta se aplicará la escala de tipo Likert, también denominada método de evaluaciones sumarias, es una escala psicométrica comúnmente utilizada en cuestionarios, y es la escala de uso más amplio en encuestas para la investigación.

3.5 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.5.1 Población o Universo

En este estudio se utilizará la población escolar del centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte”, que son 60 padres divididos en dos paralelos, representados por los padres de familia a quien se le realizará el muestreo.

3.5.2 El Muestreo

En la metodología de la investigación otro punto relevante utilizado es la muestra que es una parte de la población, implica al todo y luego expresa la magnitud de las características de la cual fue obtenida. El muestreo hace posible una mejor planeación y control en el diseño de la investigación y permite desarrollar un estudio más detallado sobre la población.

3.5.2.1 Muestreo Aleatorio Simple

El muestreo aleatorio simple indica que todos los individuos tienen la misma probabilidad de ser seleccionados. Se escogió este tipo de muestreo debido a que se considera el más idóneo para determinar la muestra de nuestra población a encuestar. Para resultado de la muestra se llevó a cabo el cálculo basado en la fórmula expresado de este modo:

Fórmula:

$$n = \frac{Z^2 * p * q * N}{e^2(N - 1) + Z^2 * p * q}$$

Dónde:

n = Tamaño de la muestra

N= Población

Z = Nivel de confianza: 1.96

p = Probabilidad que se cumpla la hipótesis: 50%

q = Posibilidad que no se cumpla: 50%

e = Margen de error: 5%

Aplicando la fórmula se obtiene lo siguiente:

$$n = \frac{(1.96)^2 * (0.50) * (0.50) * 60}{(0.05)^2(60 - 1) + (1.96)^2 * (0.50) * (0.50)}$$

$$n = \frac{57,624}{1,1079}$$

$$n = 52$$

Luego de haber aplicado la fórmula, se obtuvo como resultado 52 encuestas para comenzar a realizar la recolección de datos e información, que permitirá ejecutar la presente tesis.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES							
HIPOTESIS	VARIABLES	DEFINICION	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS	
La alimentación saludable fortalecerá el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4-5 años del Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte” de la Comuna Zapotal, Parroquia Chanduy, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, Año Lectivo 2013-2014”.	Independiente Alimentación Saludable	Es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible.	Demografía	Edad Ingresos Actividad Laboral	Mantiene algún tipo de ingresos económicos en relación al: ¿Tiene niños menores de 5 años?	Observación	
			Desarrollo socio-afectivo	Dedicación Relación Interactiva Afecto Emocional	¿Cuántas horas mantiene una relación directa e interactiva con los niños de su hogar? ¿Es importante el cariño y el afecto dentro del hogar? ¿Cómo influye en sus hijos?		
			Nutrición	Dieta equilibrada Desayuno Propiedades Nutritivas	¿Una dieta equilibrada influye en el desarrollo físico del niño? ¿Qué tan importante es el desayuno en la nutrición de los niños?		Entrevistas
					¿Conoce Ud las propiedades nutritivas de los alimentos que se sirven a diario en su hogar?		
			Guía Alimenticia	Beneficios Medios Instrucción	¿Está de acuerdo que se difunda en el sector una guía alimentaria que contribuya con el rendimiento escolar de los niños de 4 a 5 años?	Encuestas	
					¿Por qué medios le gustaría instruirse y conocer sobre los beneficios de la Guía alimenticia?		

Fuente: Datos de la Investigación
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Operacionalización de las variables

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES						
HIPOTESIS	VARIABLES	DEFICNICION	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS
<p>La buena alimentación fortalecerá el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4-5 años del Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte” de la Comuna Zapotal, Parroquia Chanduy, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena, Año Lectivo 2013-2014”.</p>	<p>Dependiente Rendimiento Escolar</p>	<p>Es la manifestación asimilada de los conocimientos aprendidos por los estudiantes, que se evalua por medio de las calificaciones que se obtienen en pruebas escritas y orales. El rendimiento escolar esta asociado también a la inteligencia, interaccion, asimilacion y acomodacion de los estudiantes.</p>	<p>Desempeño Físico</p>	<p>Estimulación Temprana</p>	<p>¿Qué importante tiene la estimulación temprana en el desempeño físico de los niños de 4 a 5 años de edad?</p>	<p>Observación</p>
					<p>¿Realiza usted actividades al niño para estimularlo a temprana edad?</p>	
			<p>Desempeño Animico</p>	<p>Normas Habitos Horarios</p>	<p>¿Qué tipo de normas y hábitos aplica dentro de su hogar?</p>	<p>Entrevistas</p>
					<p>¿Cuál es el horario de descanso nocturno de los niños en su hogar?</p>	
			<p>Desempeño Intelectual</p>	<p>Desarrollo, destrezas y habilidades</p>	<p>¿Qué tipo de juegos ludicos y didacticos utiliza para estimular las destrezas y habilidades de los niños?</p>	<p>Encuestas</p>
					<p>¿Qué estrategia utiliza para fortalecer el desarrollo de la motriz fina del niño?</p>	
			<p>Desempeño Escolar</p>	<p>Nivel de Aprendizaje Oportunidades</p>	<p>¿Cuál es el nivel de aprendizaje de sus hijo?</p>	
					<p>¿Qué oportunidades de aprendizaje existen en su sector?</p>	

Fuente: Datos de la Investigación
Elaborado por: Juana Reyes Pita

3.7 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

El estudio del diagnóstico se realizó a través del análisis y procesamiento de la información recopilada a través de los instrumentos y técnicas de investigación ya citadas y que fueron los padres de familia, los docentes de la Unidad Educativa “Vicente Rocafuerte” de la Comuna de Zapotal y a los profesionales en temas relacionados en el área de nutrición y salud. Los ítems, tuvieron el propósito de recolectar información sobre la alimentación de los niños y niñas de 4-5 años y la nutrición que reciben dentro de sus hogares.

Se realizan diferentes análisis para direccionar la investigación tales como:

Observación.- Consiste en verificar y registrar los niveles de alimentación que se manifiesta, aplicada en la investigación directamente en los niños y niñas para determinar el grado en que se encuentra la problemática.

Documental.- Técnica que aporta información existente sobre el ámbito de la realidad a estudiar. Se pudo conocer antecedentes de la institución con respecto a la problemática.

Estadística.- Técnica utilizada para la recolección, análisis e interpretación de los datos, lo que permitió tomar decisiones para viabilizar de una mejor manera la propuesta.

Encuesta.- Técnica que sirvió para recabar información de los padres y madres de familia acerca de la problemática, medir opiniones, conocimientos y actitudes de las personas. Esto también permitió conocer el grado de viabilidad que tendría la propuesta de la investigación.

3.8 PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Para recolectar la información en la investigación, se describen ciertos criterios que a continuación se detallan:

PREGUNTAS	PROCESOS
1. ¿Para qué?	Establecer los parámetros de alimentación saludable
2. ¿De qué personas u objetos se tomará la información?	Profesionales de la Salud, Estudiantes, docentes, padres y madres de familia.
3. ¿Sobre qué aspectos?	Desnutrición y bajo rendimiento escolar.
4. ¿Quién? ¿Quiénes?	Egresada Juana Elizabeth Reyes Pita
5. ¿A quiénes se les va aplicar la propuesta?	Niños y Niñas de 4-5 años de edad que presentan bajo rendimiento escolar.
6. ¿Cuándo?	Durante el año lectivo 2013-2014
7. ¿Dónde?	Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte”
8. ¿Cuántas veces?	Durante una vez
9. ¿Cómo?	Con formularios de encuestas para docentes, padres y madres de familia
10. ¿Qué técnicas de recolección?	Técnicas de Observación y Encuestas
11. ¿Con qué?	Fichas y un cuestionarios de preguntas

Fuente: Datos de la Investigación
Elaborado por: Juana Reyes Pita

3.9 PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

REVISIÓN	DECODIFICACIÓN	TABULACIÓN	ELABORACIÓN DE GRÁFICOS ESTADÍSTICOS	ANÁLISIS
<p>Se evidenció el problema del bajo rendimiento escolar en los niños y niñas, se dialogó con los directivos del plantel sobre la problemática y los pasos que se iban a realizar con el fin de buscar soluciones a la misma.</p>	<p>Una vez identificado el problema, se procedió a buscar toda la información posible con respecto al tema, en diferentes fuentes como libros, revistas, folletos, entre otros, y clasificar temas que podrían ayudar a dirigir mejor una propuesta para la elaboración y aplicación de la guía de alimentación saludable, y se procedió a realizar un cuestionario de preguntas que serían el canal para buscar información primaria de los docentes, padres y madres de familia.</p>	<p>Una vez clasificada la información se procedió a tabularlas para luego realizar un estudio mediante un programa estadístico.</p>	<p>Con los datos de la encuesta se procedió a graficar cada uno de los resultados obtenidos con su respectiva estadística porcentual, los mismos que permitieron direccionar la propuesta de la investigación.</p>	<p>Los resultados obtenidos, se procedió a analizarlos, y establecer un criterio sobre cómo se iba a elaborar la Guía de Alimentación saludable para los niños y niñas de 4-5 años de Edad del Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte”.</p>

Fuente: Datos de la Investigación

Elaborado por: Juana Reyes Pita

3.10 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.10.1 Resultados socioeconómicos de los encuestados padres y madres de Familia

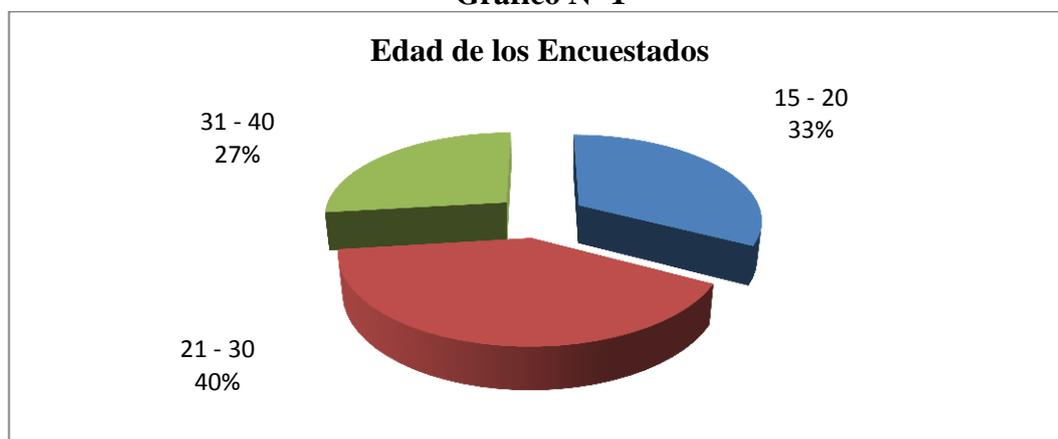
Pregunta N° 1 Edad de los Encuestados

Cuadro N° 1

Edad de los encuestados			
ÍTEM	OPCIÓN	VALORACIÓN	PORCENTAJES
1	15 - 20	17	32,69
	21 - 30	21	40,38
	31 - 40	14	26,92
	Total	52	100%

Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Gráfico N° 1



Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Análisis e Interpretación: En el gráfico se observa que del total de encuestados, el 33 % corresponde a la edad comprendida entre 15-20 años. El 40% corresponde a las edades entre los 21 a 30 años, El 27 % corresponde a las edades de 31 a 40 años.

Pregunta N° 2 Género de los Encuestados

Cuadro N° 2

Género de los encuestados			
ÍTEM	OPCIÓN	VALORACIÓN	PORCENTAJES
2	Masculino	7	13,46
	Femenino	45	86,54
	Total	52	100 %

Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Gráfico N° 2



Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Análisis e Interpretación: Según el gráfico del total de encuestados se puede observar que el 87% pertenece al género femenino, frente al 13 % del género masculino, lo que se podría identificar que hay falta de conocimientos en nutrición.

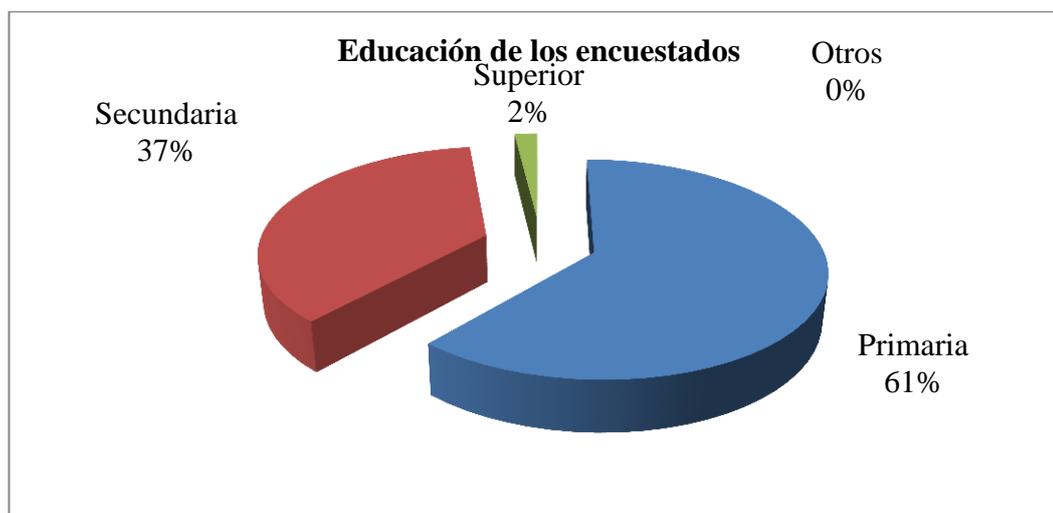
Pregunta N° 3 Educación de los Encuestados

Cuadro N° 3

Educación de los encuestados			
ÍTEM	OPCIÓN	VALORACIÓN	PORCENTAJES
3	Primaria	32	61,54
	Secundaria	19	36,54
	Superior	1	1,92
	Otros	0	0,00
	Total	52	100 %

Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Gráfico N° 3



Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Análisis e Interpretación: Se observa que el total de encuestado el 61% corresponde al Nivel primario, frente al 37 %, Superior 2 %. En el Área Educativa de acuerdo al resultado del gráfico de los encuestados se visualiza que la falta de información y de conocimientos hace menester esta falencia en ellos

Pregunta N° 4 Origen de Ingresos Económicos de los Encuestados

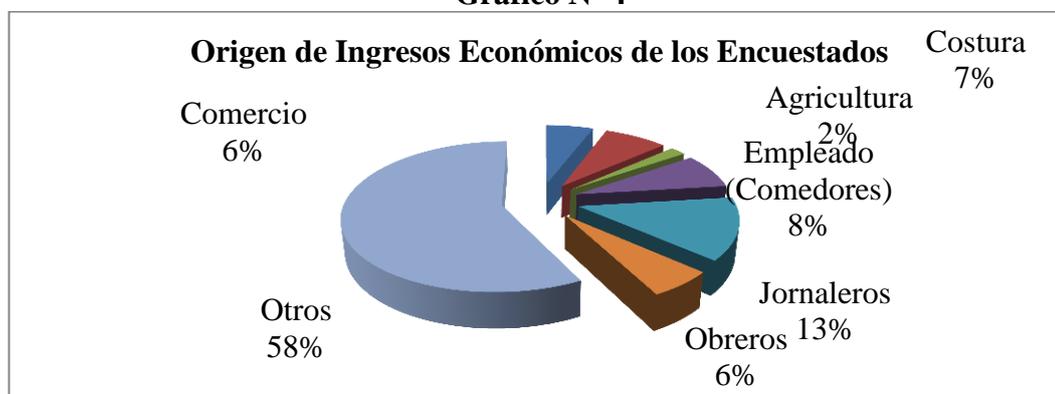
Cuadro N° 4

ORIGEN DE INGRESOS ECONÓMICOS DE LOS ENCUESTADOS			
ÍTEM	OPCIÓN	VALORACIÓN	PORCENTAJES
4	Comercio	3	5,77
	Costura	4	7,69
	Agricultura	1	1,92
	Empleado (Comedores)	4	7,69
	Jornaleros	7	13,46
	Obreros	3	5,77
	Otros	30	57,69
	Total	52	100 %

Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia

Elaborado por: Juana Reyes Pita

Gráfico N° 4



Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia

Elaborado por: Juana Reyes Pita

Análisis e Interpretación: En el gráfico del total de encuestados, Otros (actividades económicas) 58%, jornaleros 13 %, empleados 8%, comercio 6%, costura 7% y obrero 6% se visualiza que la falta de seguro en el trabajo estable hace que la mayoría de personas no cuenten con los recursos necesarios para dar una mejor nutrición a sus hijos.

Pregunta N° 5 ¿Tiene niños menores 5 años?

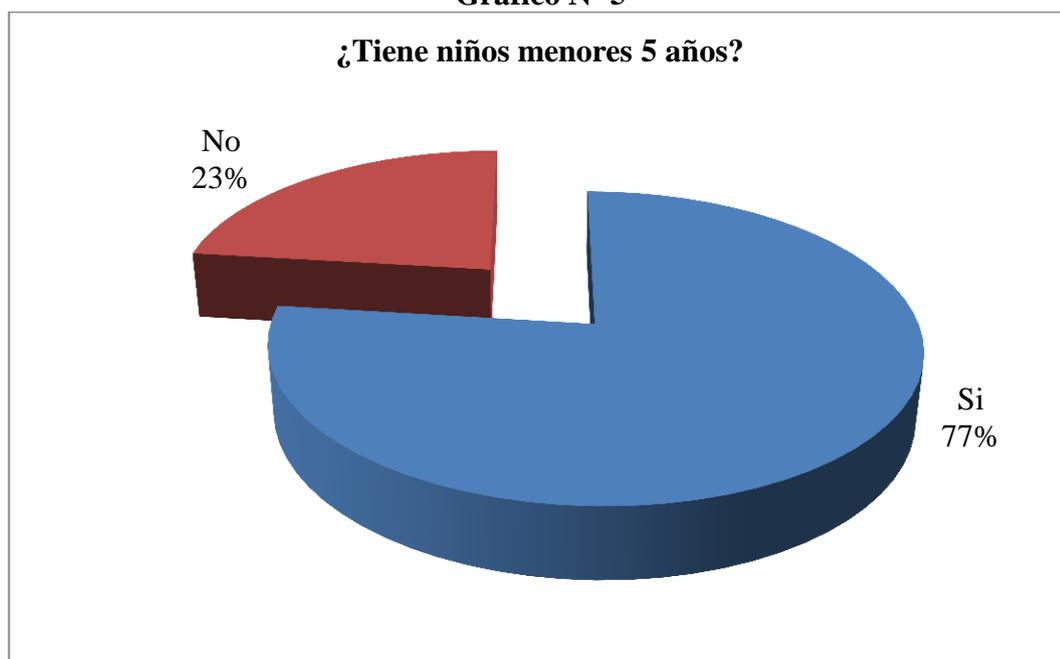
Cuadro N° 5

Tiene niños menores 5 años?			
ÍTEM	OPCIÓN	VALORACIÓN	PORCENTAJES
5	Si	40	76,92
	No	12	23,08
	Total	52	100

Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia

Elaborado por: Juana Reyes Pita

Gráfico N° 5



Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia

Elaborado por: Juana Reyes Pita

Análisis e Interpretación: Como se observa en el gráfico el 77 % de los encuestados tienen niños menores de 5 años, frente al 23 % que respondieron no. Este resultado indican un alto índice de niños menores de 5 años en hogares que los padres han sido menores de edad cuando concibieron a sus hijos.

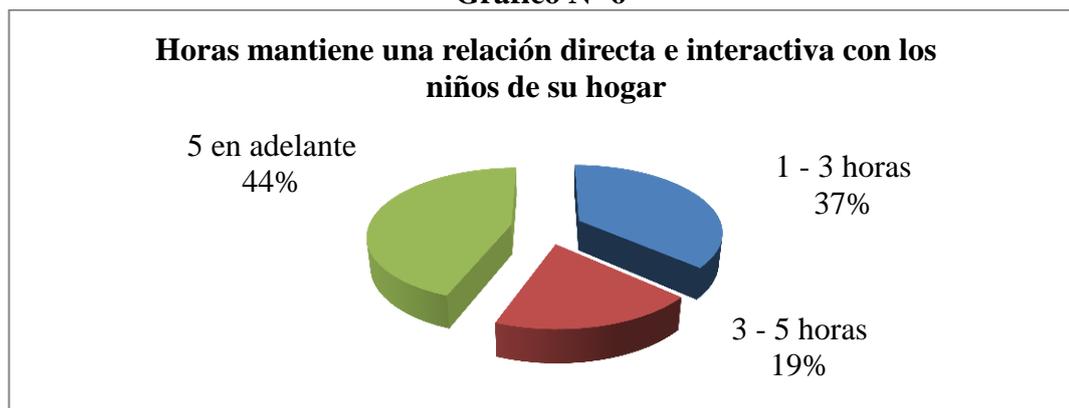
Pregunta N° 6 ¿Cuántas horas mantiene una relación directa e interactiva con los niños de su hogar?

Cuadro N° 6

¿Cuántas horas mantiene una relación directa e interactiva con los niños de su hogar?			
ÍTEM	OPCIÓN	VALORACIÓN	PORCENTAJES
6	1 - 3 horas	19	36,54
	3 - 5 horas	10	19,23
	5 en adelante	23	44,23
	Total	52	100%

Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Gráfico N° 6



Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Análisis e Interpretación: En el gráfico se observa que según los encuestados el 44% corresponde a 5 horas en adelante, el 37% de 1 a 3 horas y el 19% de 3 a 5 horas. La carencia de la parte social afectiva en los hogares es visible porque por buscar el sustento para sus hijos hacen que falte en las horas que el niño necesita de afecto y ternura, cabe recalcar que ello va de la mano con la enseñanza aprendizaje y para que sea fructífero en los hogares.

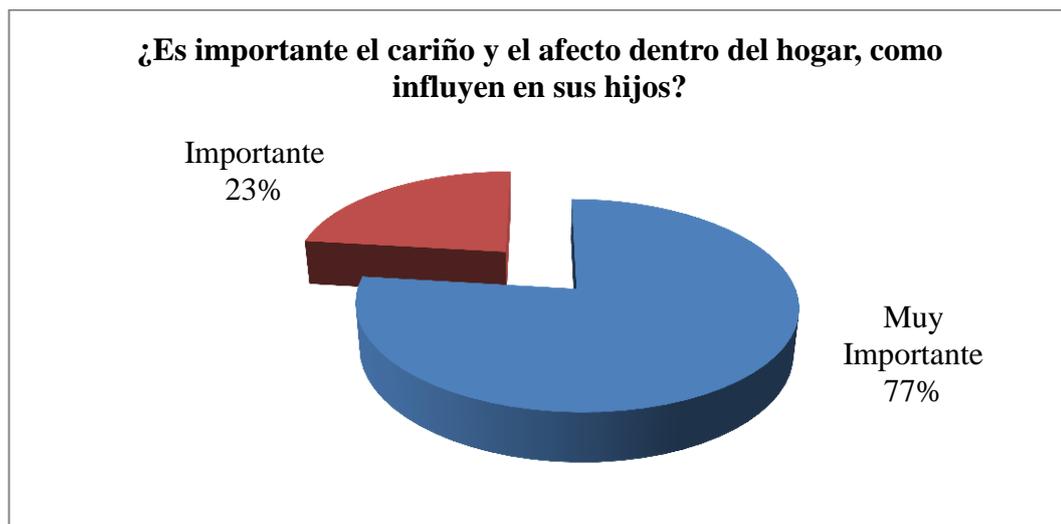
Pregunta N° 7 ¿Es importante el cariño y el afecto dentro del hogar, como influyen en sus hijos?

Cuadro N° 7

¿ Es importante el cariño y el afecto dentro del hogar, como influyen en sus hijos?			
ÍTEM	OPCIÓN	VALORACIÓN	PORCENTAJES
7	Muy Importante	40	76,92
	Importante	12	23,08
	Total	52	100

Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Gráfico N° 7



Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Análisis e Interpretación: De acuerdo al gráfico de los encuestados el 77% corresponde a muy importante y el 23 % a importante. En este ítem se muestra que ellas están de acuerdo que es muy importante este valor humano pero no se da por el factor tiempo porque tienen que trabajar.

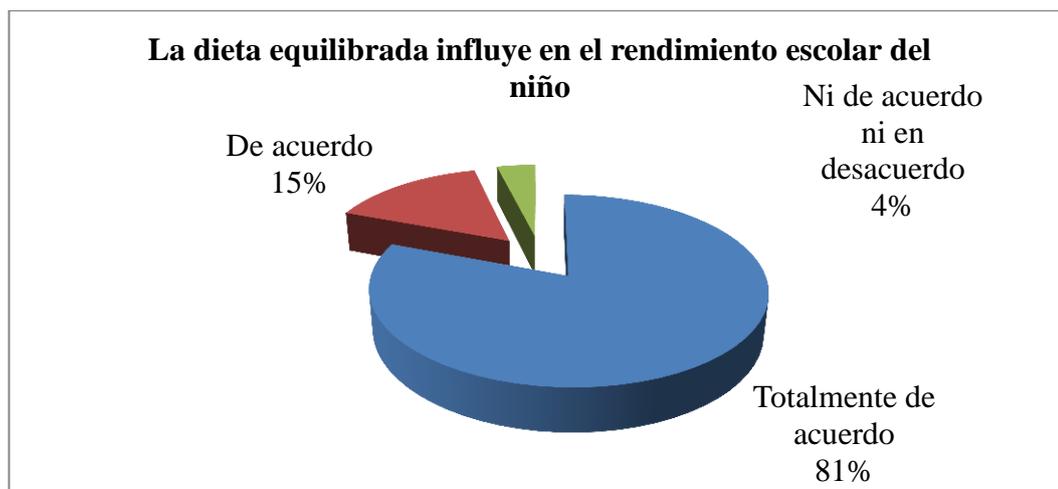
Pregunta N° 8 ¿Una dieta equilibrada influye en el rendimiento escolar del niño?

Cuadro N° 8

¿Una dieta equilibrada influye en el rendimiento escolar del niño?			
ÍTEM	OPCIÓN	VALORACIÓN	PORCENTAJES
8	Totalmente de acuerdo	42	80,77
	De acuerdo	8	15,38
	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	3,85
	Total	52	100%

Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Gráfico N° 8



Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Análisis e Interpretación: De acuerdo al gráfico de los encuestados el 81% se observa que están totalmente de acuerdo en que una correcta alimentación influye en el rendimiento de su desarrollo físico el 15% está de acuerdo porque no conocen sus beneficios que hay, el 4 % ni de acuerdo, ni en desacuerdo.

Pregunta N° 9 ¿Qué tan importante es el desayuno en la nutrición de los niños?

Cuadro N° 9

¿ Qué tan importante es el desayuno en la nutrición de los niños?			
ÍTEM	OPCIÓN	VALORACIÓN	PORCENTAJES
9	Muy Importante	49	94,23
	Importante	3	5,77
	Total	52	100%

Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Gráfico N° 9



Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Análisis e Interpretación:

De acuerdo al gráfico de los encuestados se observa que el 94% califica que es muy importante el desayuno en casa, lo debe hacer de una forma correcta sentada en comer y tomar alimentos para obtener beneficio de ello, el 6 % importante.

Pregunta N° 10 ¿Conoce Ud. las propiedades nutritivas de los alimentos que se sirven a diario en su hogar?

Cuadro N° 10

¿Conoce Ud. las propiedades nutritivas de los alimentos que se sirven a diario en su hogar?			
ÍTEM	OPCIÓN	VALORACIÓN	PORCENTAJES
10	Si	44	84,62
	No	6	11,54
	Sin Respuesta	2	3,85
	Total	52	100%

Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Gráfico N° 10



Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Análisis e Interpretación: En el grafico se observa que el 85% de los encuestados si conoce los beneficios de los alimentos pero no los aplica por el tiempo o por no encontrarse a su disposición en la comunidad donde habitan, frente al 11 % que no y el 4 sin repuesta.

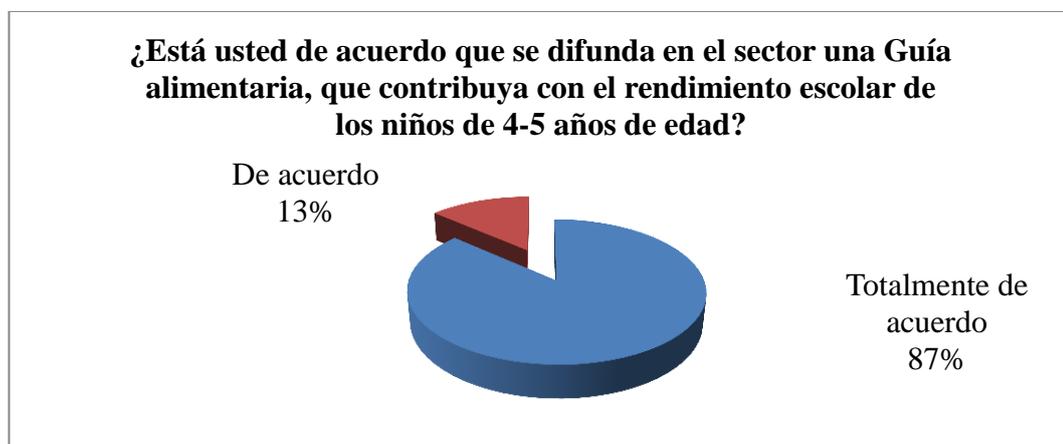
Pregunta N° 11 ¿Está usted de acuerdo que se difunda en el sector una Guía alimentaria, que contribuya con el rendimiento escolar de los niños de 4-5 años de edad?

Cuadro N° 11

¿Está usted de acuerdo que se difunda en el sector una Guía alimentaria, que contribuya con el rendimiento escolar de los niños de 4-5 años de edad?			
ÍTEM	OPCIÓN	VALORACIÓN	PORCENTAJES
11	Totalmente de acuerdo	45	86,54
	De acuerdo	7	13,46
	Total	52	100%

Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Gráfico N° 11



Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Análisis e Interpretación: En la muestra del gráfico de los encuestados el 87% totalmente de acuerdo, frente al 13 % está de acuerdo. Se visualiza que la mayoría está totalmente de acuerdo en mejorar sus conocimientos en utilizar una guía nutricional para mejorar su alimentación en los niños para así contribuir al buen desarrollo físico e intelectual.

Pregunta N° 12 ¿Por qué medios le gustaría instruirse y conocer sobre los beneficios de la Guía alimenticia?

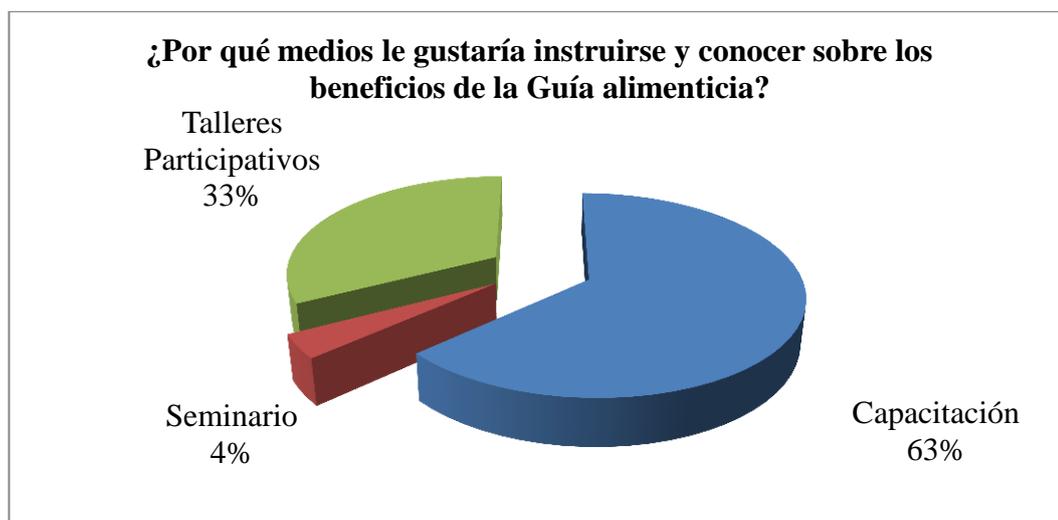
Cuadro N° 12

¿Por qué medios le gustaría instruirse y conocer sobre los beneficios de la Guía alimenticia?			
ÍTEM	OPCIÓN	VALORACIÓN	PORCENTAJES
12	Capacitación	33	63,46
	Seminario	2	3,85
	Talleres Participativos	17	32,69
	Total	52	100%

Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia

Elaborado por: Juana Reyes Pita

Gráfico N° 12



Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia

Elaborado por: Juana Reyes Pita

Análisis e Interpretación:

En el gráfico se observa que el 63% desea recibir capacitación directa, el 4 % por seminario y el 33 Talleres participativos para conocer los beneficios que existen para la buena nutrición por medio de una guía nutricional.

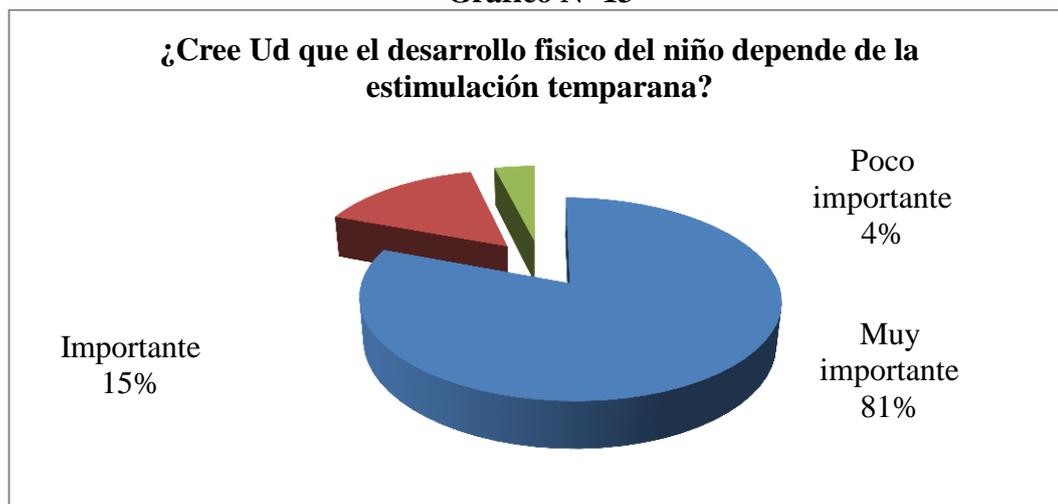
Pregunta N° 13 ¿Qué importancia tiene la estimulación temprana en los niños?

Cuadro N° 13

¿ Qué importancia tiene la estimulación temprana en los niños?			
ÍTEM	OPCIÓN	VALORACIÓN	PORCENTAJES
13	Muy importante	42	80,77
	Importante	8	15,38
	Poco importante	2	3,85
	Total	52	100%

Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Gráfico N° 13



Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Análisis e Interpretación: Visualizando el grafico de los encuestados se observa que el 81% corresponde muy importante la estimulación temprana que recibe su hijo es de mucha ayuda para su desarrollo es beneficioso, el 15 % importante y el 4 % poco importante.

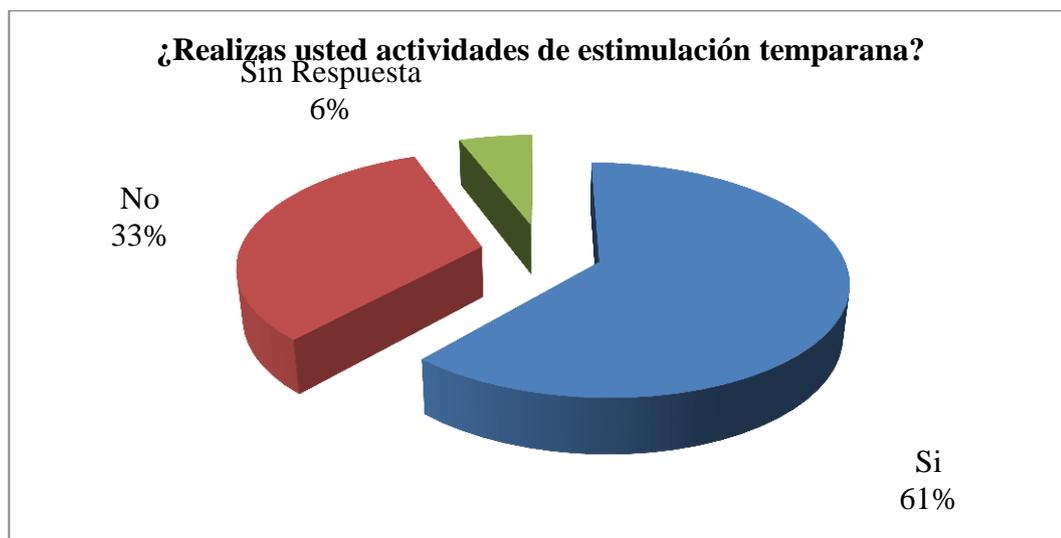
Pregunta N° 14 ¿Realiza usted actividades al niño para estimularlo a temprana edad?

Cuadro N° 14

¿Realiza usted actividades al niño para estimularlo a temprana edad?			
ÍTEM	OPCIÓN	VALORACIÓN	PORCENTAJES
14	Si	32	61,54
	No	17	32,69
	Sin Respuesta	3	5,77
	Total	52	100%

Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Gráfico N° 14



Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Análisis e Interpretación: En el gráfico de los encuestados el 61% se observa que si realizan actividades de estimulación temprana ya que se cuenta ahora con programa del gobierno motivando a que asistan porque es un derecho del niño, frente al 33% que no y el 6 % sin respuesta.

Pregunta N° 15 ¿Mantiene algún tipo de normas y hábitos dentro del hogar?

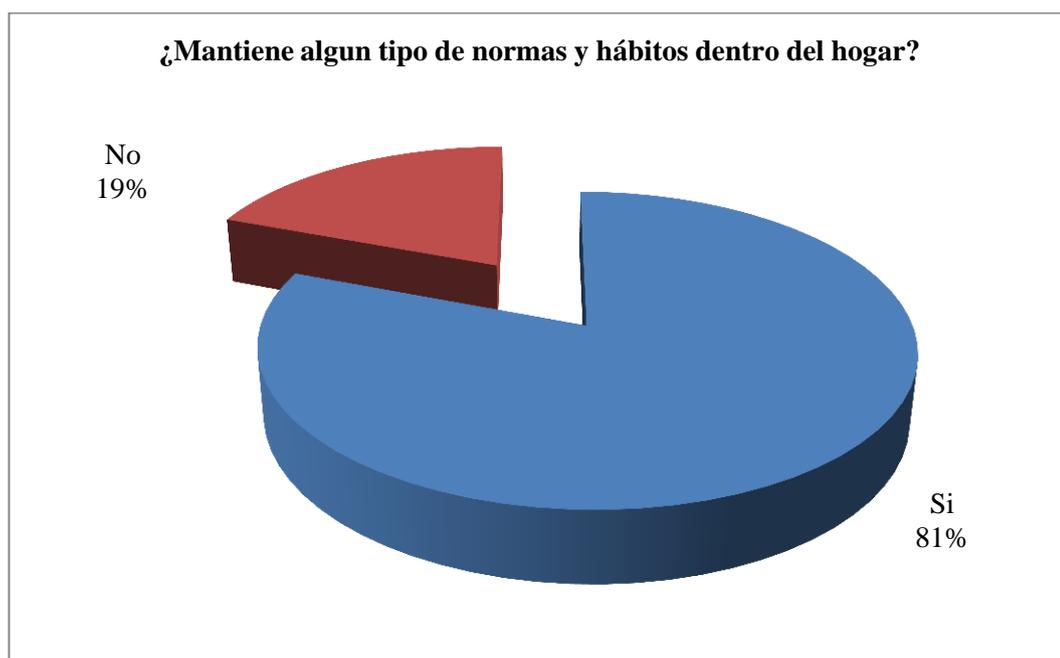
Cuadro N° 15

¿Mantiene algún tipo de normas y hábitos dentro del hogar?			
ÍTEM	OPCIÓN	VALORACIÓN	PORCENTAJES
15	Si	42	80,77
	No	10	19,23
	Total	52	100%

Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia

Elaborado por: Juana Reyes Pita

Gráfico N° 15



Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia

Elaborado por: Juana Reyes Pita

Análisis e Interpretación: De acuerdo al gráfico de encuestados el 81% que si frente al 19 % que no. Por lo tanto ellos saben de normas y hábitos que se deberían tener pero su poca importancia hace que no se los aplique correctamente dentro del hogar.

Pregunta N° 16 ¿Cuál es el horario de descanso nocturno de los niños en su hogar?

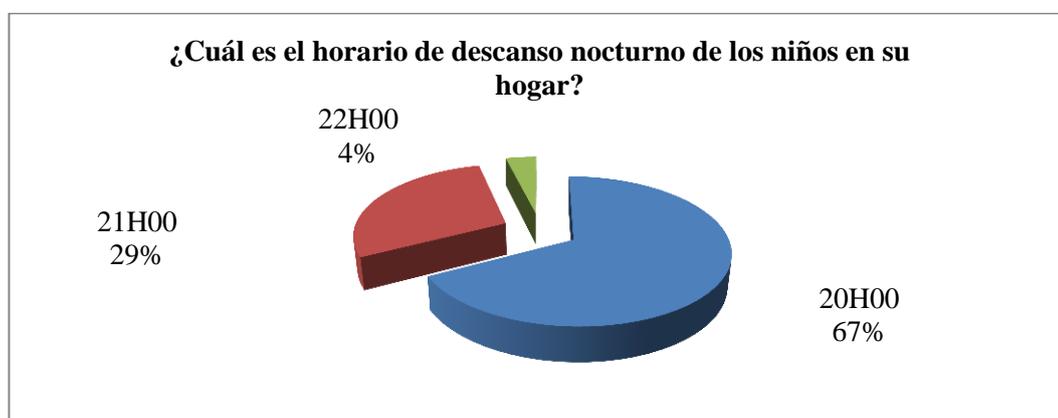
Cuadro N° 16

¿Cuál es el horario de descanso nocturno de los niños en su hogar?			
ÍTEM	OPCIÓN	VALORACIÓN	PORCENTAJES
16	20H00	35	67,31
	21H00	15	28,85
	22H00	2	3,85
	Total	52	100%

Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia

Elaborado por: Juana Reyes Pita

Gráfico N° 16



Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia

Elaborado por: Juana Reyes Pita

Análisis e Interpretación: En el gráfico de los encuestados el 67% corresponde a las 20h00, el 29% a las 21h00, el 4 % a las 22h00, es el resultado que sabe que cual es el horario nocturno de descansó para su hijo pero a veces no se cumple por que el niño va trasnochado a la escuela.

Pregunta N° 17 ¿Aplica juegos lúdicos y didácticos en su hogar?

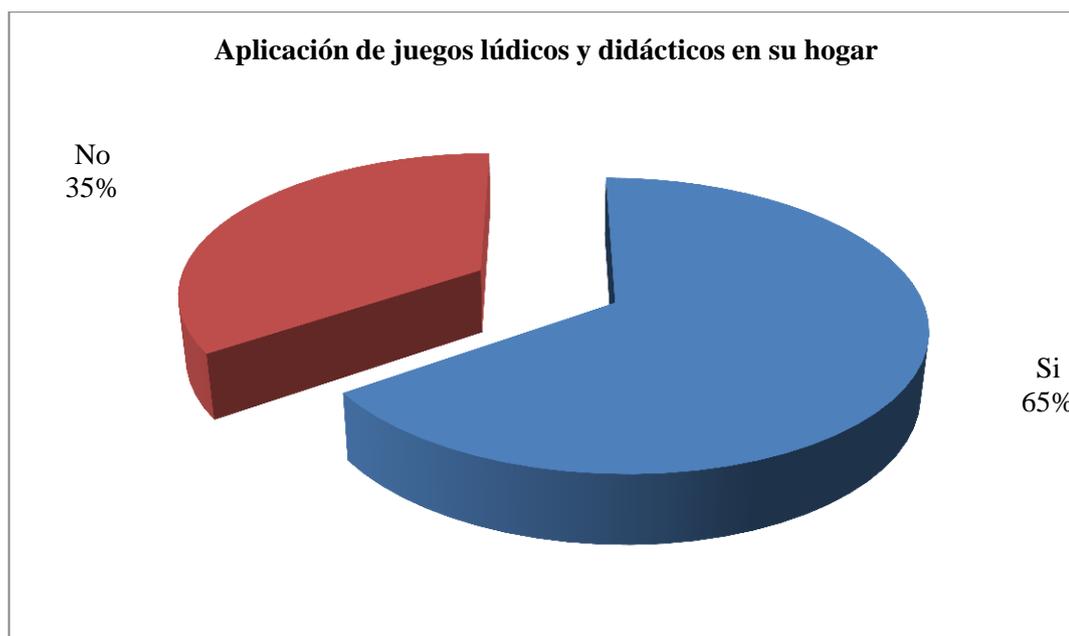
Cuadro N° 17

¿Aplica juegos lúdicos y didácticos en su hogar?			
ÍTEM	OPCIÓN	VALORACIÓN	PORCENTAJES
17	Si	34	65,38
	No	18	34,62
	Total	52	100%

Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia

Elaborado por: Juana Reyes Pita

Gráfico N° 17



Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia

Elaborado por: Juana Reyes Pita

Análisis e Interpretación: De acuerdo al gráfico el resultado de los encuestados es el 65% que si conoce que las distintas formas de juegos caseros ayudan a estimular las destrezas y habilidades en ellos a la hora de su desarrollo de sus diferentes áreas, frente al 35 % que no.

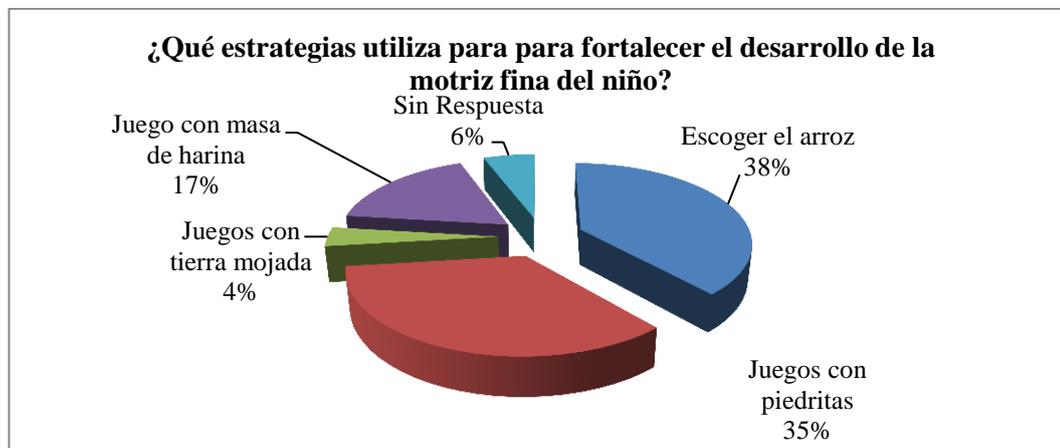
Pregunta N° 18 ¿Qué estrategias utiliza para para fortalecer el desarrollo de la motriz fina del niño?

Cuadro N° 18

¿Qué estrategias utiliza para para fortalecer el desarrollo de la motriz fina del niño?			
ÍTEM	OPCIÓN	VALORACIÓN	PORCENTAJES
18	Escoger el arroz	20	38,46
	Juegos con piedritas	18	34,62
	Juegos con tierra mojada	2	3,85
	Juego con masa de harina	9	17,31
	Sin Respuesta	3	5,77
	Total	52	100%

Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Gráfico N° 18



Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Análisis e Interpretación: En el grafico el resultado de los encuestados es el 38% saben que el utilizar diferentes estrategias fortalece el desarrollo de su motriz fina en el niño y el 35% que el juego rustico como el de meter piedritas también tiene el mismo beneficio.

Pregunta N° 19 ¿Cuál es el nivel de aprendizaje de sus hijos?

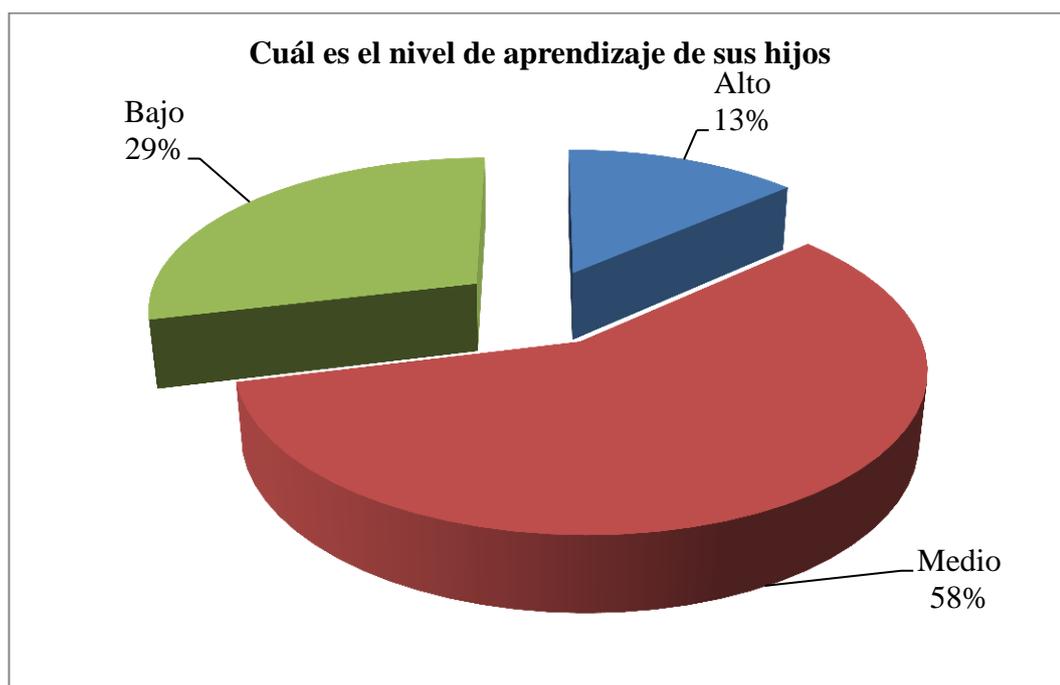
Cuadro N° 19

¿Cuál es el nivel de aprendizaje de sus hijos?			
ÍTEM	OPCIÓN	VALORACIÓN	PORCENTAJES
19	Alto	7	13,46
	Medio	30	57,69
	Bajo	15	28,85
	Total	52	100%

Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia

Elaborado por: Juana Reyes Pita

Gráfico N° 19



Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia

Elaborado por: Juana Reyes Pita

Análisis e Interpretación: Debido a los resultados se observa que el nivel de aprendizaje es medio 58%, bajo 29% y alto 13% de los niños, verificando de esta forma el rendimiento escolar en el Centro de Educación Inicial.

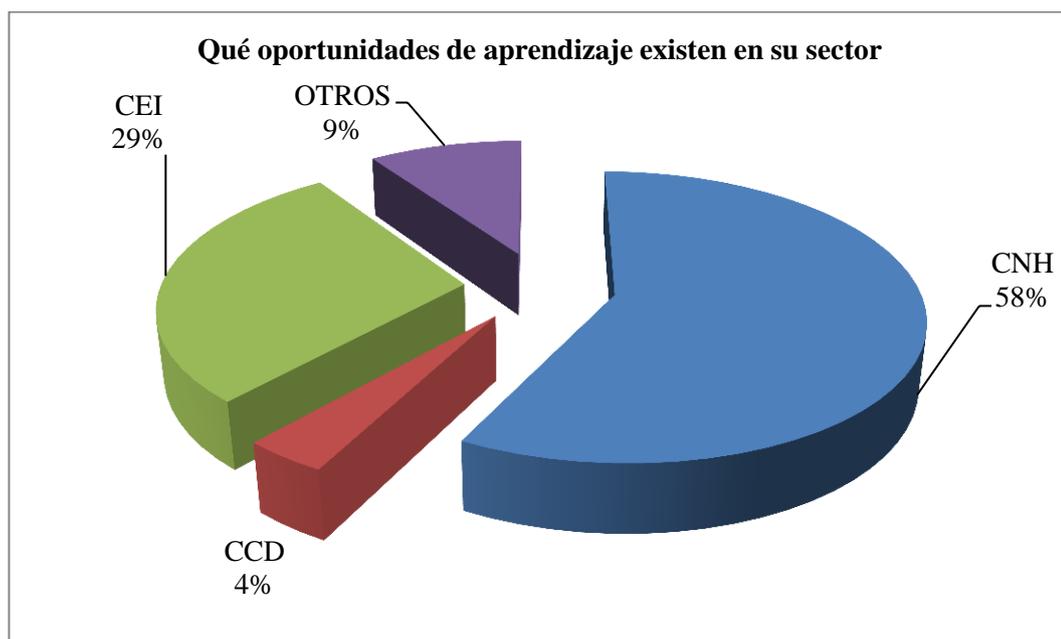
Pregunta N° 20 ¿Qué oportunidades de aprendizaje existen en su sector?

Cuadro N° 20

¿Qué oportunidades de aprendizaje existen en su sector?			
ÍTEM	OPCIÓN	VALORACIÓN	PORCENTAJES
20	CNH	30	57,69
	CCD	2	3,85
	CEI	15	28,85
	OTROS	5	9,62
	Total	52	100%

Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Gráfico N° 20



Fuente: Encuesta realizadas a Padres/Madres de familia
Elaborado por: Juana Reyes Pita

Análisis e Interpretación: Es importante esta pregunta debido a que los padres y madres consideran de gran beneficio el aporte de los CNH 58%, CEI 29%, CCD 4 % y Otros 9% (jardines de infantes particulares).

3.10.2 ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA ENTREVISTA A LOS PADRES Y MADRES DE LOS ESTUDIANTES

De acuerdo a los resultados de las entrevistas se deduce que la falta de conocimientos e instrucción hace que los encuestados tenga falencias en estas forma de obtener resultados positivos en la ejecución de los recursos nutritivos que influyen en el desarrollo físico e intelectual en los niños de 4 a 5 años de edad, obteniendo así estudiantes con poca aptitud y actitud en el rendimiento escolar y que se muestre que la enseñanza y aprendizaje sea un problema que influye en la comunidad Educativa por parte de ellas para que exista una mejor comunicación en el hogar a pesar que por lo general el hombre sale en busca del sustento diario y no se da cuenta que su presencia en el afecta la relación social afectivo para los niños:

A continuación se presenta las respuestas relevantes realizadas en la entrevista:

- 1. ¿Cómo debe ser un niño de la edad de 4 a 5 años en el aspecto del desarrollo cognitivo, de lenguaje, emocional y social; y motor (fino y grueso)?**
R = Son varias: Tranquilo, quietos, dóciles y apacibles.
- 2. ¿Cómo evalúa usted a los niños de 4 a 5 años de edad en nuestro medio?**
R = Según su opinión: imperativos, inquietos y traviosos
- 3. ¿Cuál es el índice de peso y talla en los niños de 4 a 5 años de edad de la Provincia de Santa Elena.**
R = El índice que mayor se detecta es la baja.
- 4. ¿Qué alimentos recomienda usted para una buena alimentación de los niños de 4 a 5 años?**
R = La alimentación que recomiendan son los balanceados. (combinación de alimentos).

- 5. ¿La rueda de alimentos está correctamente aplicada en la Alimentación de los niños de 4 a 5 años de edad?**
R = La rueda de alimentos no está correctamente aplicada por el desconocimiento.
- 6. ¿Cómo evalúa usted el consumo de vitaminas y minerales en los niños de 4 a 5 años de edad?**
R = No sabemos porque hay poca difusión.
- 7. ¿Cuál es el índice de Nutrición en la provincia de Santa Elena?**
R = Existe poco nivel de nutrición.
- 8. ¿Afecta la nutrición en el rendimiento escolar de los niños de 4 a 5 años de edad?**
R = El rendimiento escolar si es afectada por una mala nutrición.
- 9. ¿Cuáles son las características del crecimiento infantil en la Provincia de Santa Elena?**
R = De estatura baja por lo general
- 10. ¿Existe una guía alimentaria establecida para los Centros de Educación Inicial de la Provincia de Santa Elena?**
R = Desconocen totalmente.
- 11. ¿Cómo considera usted que esta guía deba ser aplicada dentro del aula de clases?**
R = Socializando en talleres o seminario
- 12. ¿De los alimentos que se encuentran a disposición dentro de la Provincia, cuales recomendaría para una alimentación saludable para los niños de 4 a 5 años de edad?**
R = Los alimentos que tengan proteínas tales como: El pescado
- 13. En cuanto al rendimiento escolar. ¿Qué alimentos recomienda?**
R = Todos los alimentos en forma equilibrada.
- 14. ¿Cuáles son los hábitos alimenticios que predominan dentro de las comunidades de la Provincia de Santa Elena?**
R = Comer apurado y no tener horario
- 15. ¿El aspecto socio-afectivo del hogar afecta directamente en el rendimiento escolar de los niños de 4 a 5 años de edad?**
R = El aspecto socio afectivo es muy importante.
- 16. ¿Conoce usted de programa de alimentación para los Centros de Educación Inicial en la Provincia de Santa Elena?**

R = Desconoce totalmente

17. ¿Qué recomendaría a las instituciones encargadas del sector de la Salud para fortalecer la alimentación saludable en los Centros de Educación Inicial de la Provincia de Santa Elena?

R = Que exista mayor información y difusión sobre el tema

18. ¿Y de qué forma usted aportaría para fomentar la alimentación saludable para los niños de 4 a 5 años de edad, en la Entidad en donde desempeña sus funciones?

R = Al pedirse la colaboración estarían dispuesto.

3.11 UBICACIÓN Y DESCRIPCIÓN DE LA INFORMACIÓN EMPÍRICA PERTINENTE A LA HIPÓTESIS:

La propuesta de la Guía alimentaria para los niños y niñas de 4 – 5 años en el Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte”, beneficiará a:

- a) El Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte”, contará con una guía propuesta que ayudará a mejorar la alimentación con sus valores nutritivos y de salud.
- b) Los docentes del Centro de Educación Inicial, conocerán las respectivas propiedades y beneficios que contienen las frutas y los vegetales.
- c) Los niñas y niñas de 4-5 años de edad del Centro de Educación Inicial, mejoraran el rendimiento escolar.

3.12 CONCLUSIONES

- Se determinó que existen diferentes causas en la nutrición de los niños de 4-5 años del Centro de Educación Inicial, tales como: por el peso y talla de los niños debido a la evaluación mensual que se realiza.
- Inobservancia por parte de los padres y madres de las normas y hábitos de alimentación y nutrición que se aplican correctamente en el hogar, por la poca importancia que le dan a los niños.
- Incumplimientos de horarios de alimentación y nutrición por parte de los padres, por el trabajo se justifica y la poca atención, visualizando en los rasgos físicos de los niños y el desgano de los mismos en participar en las actividades escolares.

3.13 RECOMENDACIONES

- Es importante señalar que el presente trabajo investigativo pretende mejorar la forma de alimentar a los niños de 4 a 5 años, que se nutran para aplicar las normas y recomendaciones en los hábitos de alimentación saludable.
- Aplicar una guía nutritiva de alimentos para los niños de 4 a 5 años, la misma que posea información de los alimentos en forma equilibrada y balanceada
- Socializar el tema con los padres y madres de familia, docentes para mejorar el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4-5 años.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1 DATOS INFORMATIVOS

Título:

“ELABORACIÓN Y APLICACIÓN DE UNA GUÍA DE **ALIMENTACIÓN SALUDABLE COMO FACTOR IMPORTANTE EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR** DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL “VICENTE ROCAFUERTE” DE LA COMUNA ZAPOTAL, PARROQUIA CHANDUY, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO LECTIVO 2013-2014”

Nombre de la Institución:

CENTRO DE EDUCACIÓN INICIAL “VICENTE ROCAFUERTE”

Director del Centro:

Msc. Elsa Beatriz Saona Gómez

Ubicación:

Comuna Zapotal

Tiempo estimado para su ejecución:

Período lectivo 2013- 2014

Equipo Técnico:

Responsable: Egresada Juana Elizabeth Reyes Pita

Tutor: Doctor Carlos Jarrín Beltrán

Costo del Proyecto:

El costo total del proyecto es de \$ 2067,00

4.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Al principio la Comuna Zapotal contaba con un establecimiento educativo llamado Escuela fiscal Mixta N° 32 “Vicente Rocafuerte”, este establecimiento fue construido por el Consejo Provincial y la ayuda de los moradores, el terreno fue donado por Doña Catalina Reyes Rodríguez viuda de Mateo en 1965, para el adelanto y superación de sus habitantes; su infraestructura era pequeña y al pasar de los años poco a poco se fue deteriorando, debido a que no se contaba con el apoyo de otras organizaciones, solo con el aporte voluntario de los padres de familia, teniendo como resultado un mínimo porcentaje de estudiantes.

Años más tarde tuvo corrección su nombre siendo Escuela Fiscal Mixta N° 2 “Vicente Rocafuerte”. A partir del año 1998 los padres de familia han demostrado interés por la institución de manera moral, física y económica; acudiendo a diferentes organizaciones como PLAN-UP, Fundación Leónidas Ortega, Pero en el presente año se han realizado diferentes actividades y conjuntamente con la Prefectura de Santa Elena logrando así, lo que es actualmente la institución.

La nutrición se representa en el comportamiento alimentario de las personas, ya que se constituye como un instrumento eficaz para promover la salud y prevenir enfermedades. A su vez permite que las personas tengan una alimentación correcta y equilibrada y el impulso de estilos de vida que incluyan una dedicación al ejercicio físico.

El papel de la familia es importante ya que por medio de ella se pueden conseguir cambios favorables y a su vez mantenerlos. Teniendo en cuenta que los alimentos saludables deben estar disponibles a diario en el hogar.

Para ello se cuenta con la pirámide de los alimentos, la cual es de gran utilidad al momento de elegir los alimentos correctos que influirán en la nutrición de los niños de 4 a 5 años de edad.

La guía alimentaria es un instrumento práctico que facilita a la personas seleccionar una dieta saludable, dicho instrumento posee conocimientos científicos sobre los distintos requerimientos nutricionales y composición de alimentos.

La guía alimentaria, por lo general se presenta de forma sencilla y comprensible tanto para personas que manejen conocimientos alimentarios, como para aquellos que no los poseen. La misma deberá ser socializada con todos los involucrados sean estos: Docentes, Padres y Madres de familia y niños en general.

4.3 JUSTIFICACIÓN

La calidad y la calidez de educación que recibe un pueblo es lo que determina su capacidad de ser productivo, elevar su nivel de vida y enfrentar el futuro para la

alimentación en la nutrición de los niños, pero lo que impulsa como fuerza mágica y acelera su desarrollo es la importancia que se le debe otorgar a la alimentación de que a través de su propia potencialidad logrará cambiar su entorno y ambiente familiar.

La grandeza de la humanidad no puede ser manifestada por un solo hombre, pero la sabiduría de todos los hombres, combinada, es lo que da como resultado la armonía entre los hombres y un profundo sentido a la educación, por tal razón la socialización de la Guía Alimentaria que permita asegurar el crecimiento nutricional de los niños. Esto hace tan primordial el esfuerzo que aportan todos los días padres y maestros, en esta aventura maravillosa de crear una mejor humanidad con calidad y calidez.

La alimentación en los niños de 4 a 5 años, que por lo general cursan una Educación Inicial es importante, porque depende de ella el desarrollo físico e intelectual del niño, lo que repercute en sus destrezas y habilidades al momento de realizar una actividad.

La Guía Alimentaria está elaborada con productos que están al alcance de la Comuna Zapotal, se considera un sector urbano, por lo tanto existen productos que no están al alcance, porque se consumen rara vez, lo que conlleva a que la Guía Alimentaria se diseñe con productos autóctonos y complementarios de la zona.

Finalidad del Proyecto

La propuesta investigativa es factible porque cuenta con los recursos suficientes para cumplir cada una de las actividades, y con la accesibilidad para darle un tratamiento adecuado a cada una de los problemas del bajo rendimiento escolar debido a la mala alimentación en los hogares de los niños de 4-5 años de edad, para promover una Guía Alimentaria que permita la información adecuada para la nutrición en el Centro de Educación Inicial.

4.4 OBJETIVOS

4.4.1 Objetivo General

- Elaborar la guía de alimentación en los niños del Centro de Educación Inicial.

4.4.2 Objetivos Específicos

- Aplicar la guía alimentaria que contenga las normas básicas de nutrición para los niños del Centro de Educación Inicial.
- Fomentar las actividades de alimentación diaria que deben efectuar los padres y madres con respecto a la nutrición más adecuada para los niños.

- Socializar con el personal docente y padres de familia la guía alimentaria para que los niños reciban adecuada nutrición.
- Realizar los seguimientos periódicos de la nutrición de los niños, durante todo el año lectivo.

4.5 FUNDAMENTACIÓN

Con la Guía alimentaria donde se den a conocer las normas básicas de nutrición de los niños, se logrará tener un niño sano de acuerdo a los principios del Buen Vivir en la sociedad ecuatoriana.

4.5.1. Fundamentación Filosófica

La presente propuesta se fundamenta a través de las características cognitivas de Piaget, Vygotsky, que consideran a las capacidades cognoscitivas del niño son de particular importancia en las situaciones no bien definidas y que están abiertas por los mismos a interpretación, y que los padres y madres son el pilar para que los niños que están a su cargo reciban una adecuada alimentación, bajo la orientación educativa de los docentes.

4.5.2. Fundamentación Pedagógica

De acuerdo al aprendizaje significativo, los nuevos conocimientos se incorporan en forma sustantiva en la estructura cognitiva del estudiante. Esto se logra cuando el estudiante relaciona los nuevos conocimientos con los anteriormente adquiridos; pero también es necesario que el estudiante se interese por aprender lo que se le está mostrando.

4.5.3. Fundamentación Psicológica

(Debesse, 1984) En su Libro Psicología de la Educación cita lo siguiente: “Es necesario que el niño tenga un mínimo de aportación energética al momento de ir a clase por la mañana. Sin ella es frecuente observar una somnolencia o una irritabilidad, que obstaculiza la atención escolar.”

Por ello es necesario que los niños en el desayuno consuman leche, cereales, huevo, queso, fruta. Esto facilitara un rendimiento escolar óptimo, mejor capacidad de aprendizaje, atención y concentración mental, las niña/os mal alimentados están en peores condiciones para afrontar las actividades escolares, y demás actividades que los padres intentan agregar para mejorar su calidad de vida. Los niños de edad escolar no presentan, en general, una morbilidad elevada por causa de la desnutrición. Han pasado los años de mayor riesgo en la primera infancia. La velocidad de crecimiento es más lenta que en los primeros cinco años

de vida y son capaces de consumir todos los alimentos que componen la dieta familiar. Sin embargo, los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo mal alimentados, incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales, con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea, aunque sin síntomas suficientes para justificar su asistencia a un servicio de salud.

4.6 METODOLOGÍA/PLAN DE ACCIÓN

ACTIVIDAD	META	RECURSOS	MATERIALES	RESPONSABLE	COSTOS
Conferencias Talleres a través de videos de contenido en alimentación saludable.	Aceptación del 100% de los padres y madres de familia de la información a través de la Guía Alimentaria.	Institución Humanos	Proyector Equipo de Amplificación	Docentes – Padres y madres de familia del Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte”	Sin costos en la Aplicación de la propuesta.
Exposición de alimentos preparados por madres de familia en el Evento “FERIA DE ALIMENTOS”	Participación e integración de padres y madres, docentes y niños e invitados especiales en la Feria de Alimentos	Materiales Económicos	Cámara Digital Mesa de Centro Sillas Menaje de casa	Egresada Juanita Reyes Pita	Donaciones de los padres y madres en la preparación de los alimentos.

Fuente: Datos de la investigación

Elaborado por: Juana Reyes Pita

Cuadro N° 21

Plan de Acción

Problema Principal:			
Elevado porcentaje de desnutrición en el desarrollo físico e intelectual de los niños y niñas de 3 a 6 años del Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte” de la Comuna Zapotal, Parroquia Chanduy, Cantón Santa Elena, Provincia de Santa Elena en el año lectivo 2012-2013			
Fin del Proyecto:		Indicadores:	
Promover una Guía Alimentaria que permita la información adecuada para la nutrición de los niños.		<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar, Describir, Socializar y ejecutar. 	
Propósito del Proyecto:		Indicadores:	
Aplicar la guía de alimentación en los niños del Centro de Educación Inicial		<ul style="list-style-type: none"> • Observar el nivel alimenticio de los niños y niñas de 3 a 6 años del Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte. • Evaluar el rendimiento académico de los estudiantes del Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte” 	
Indicadores	Objetivos	Estrategias	Actividades
Elaborar	Elaborar la guía alimentaria que contenga las normas básicas de nutrición para los niños del Centro de Educación Inicial.	Normas básicas de nutrición para los niños del Centro de Educación Inicial.	<ul style="list-style-type: none"> • Reglamento • Listados
Describir	Detallar las actividades de alimentación diaria que deben efectuar los padres y madres con respecto a la nutrición más adecuada para los niños.	Enumerar las Actividades de alimentación diaria	<ul style="list-style-type: none"> • Horarios • Menú
Socializar	Socializar con el personal docente y padres de familia la guía alimentaria para que los niños reciban adecuada nutrición.	Socialización en los padres y madres de familia del Centro de Educación Inicial en un 100%.	<ul style="list-style-type: none"> • Cursos • Seminarios • Conferencias • Talleres
Ejecutar	Realizar los seguimientos periódicos de la nutrición de los niños, durante todo el año lectivo.	Efectuar una evaluación continua del desarrollo físico e intelectual del niño o niña.	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación • Periódica

Fuente: Diseño de la investigación
Elaborado por: Juana Reyes Pita

En el presente trabajo intervienen:

La egresada Juana Reyes Pita como ente investigador y proponente en la aplicación de la propuesta investigativa, estudiante de la UPSE.

El Dr. Carlos Jarrín Beltrán, MSc , como profesor tutor de la investigación, para que cada uno de los parámetros investigativo se apliquen en la investigación presente y los docentes , padres y madres de familias, con los estudiantes de la comunidad.

A.- Localización.

El lugar donde se aplicará la propuesta se la localiza en el Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte” de la Comuna Zapotal de la Parroquia Chanduy, Cantón Santa Elena.

B. Beneficiarios Directos.

- Niños y Niñas de 4-5 años del Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte” de la Comuna Zapotal de la Parroquia Chanduy, Cantón Santa Elena.

C. Beneficiarios Indirectos.

- Padres y madres de familias de los niños y niñas.

- Docentes.
- Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte” de la Comuna Zapotal de la Parroquia Chanduy, Cantón Santa Elena.
- Comunidad de Zapotal.

D. Método.

Se utilizó para la aplicación de una Guía de Alimentación Saludable para mejorar el rendimiento escolar de la comunidad estudiantil.

E. Técnicas.

La información socializada en un evento de aprendizaje significativo sobre la alimentación saludable intervinieron los Padres/Madres de familia, los niños y niñas y los Docentes.



Guía Alimentaria de Nutrición

Lunes, 23 de Septiembre del 2013

- ▶ **Alimentación y Nutrición para los niños del Centro de Educación Inicial "VICENTE ROCAFUERTE" de la Comuna Zapotal**



AUTORA: JUANA ELIZABETH REYES PITA
TUTOR : DR. CARLOS JARRIN BELTRAN., MSc.

LA LIBERTAD – ECUADOR
SEPTIEMBRE - 2013



ÍNDICE DE CONTENIDO DE LA GUÍA

Presentación

Objetivo

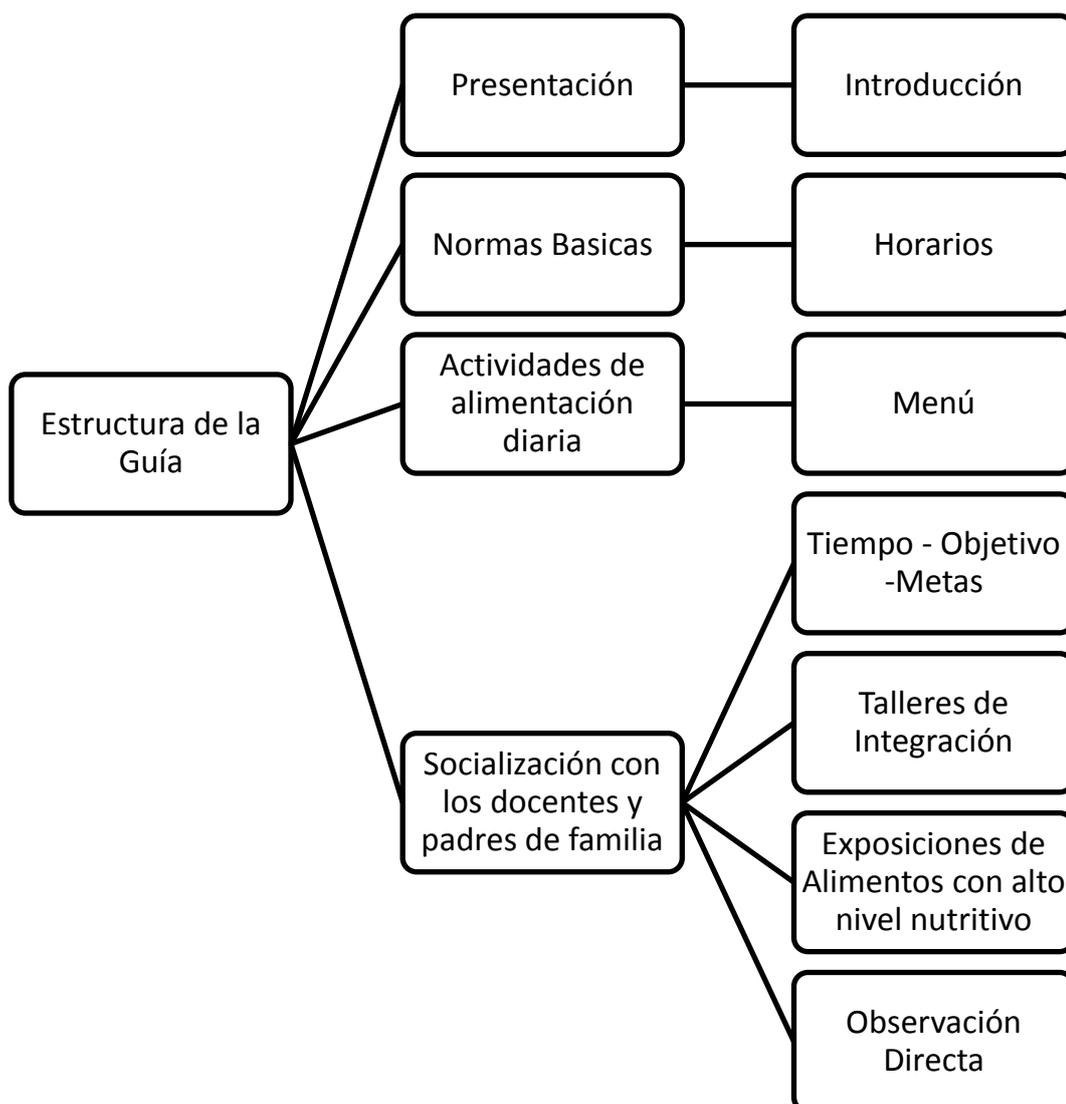
- Normas básicas de nutrición para los niños del Centro de Educación Inicial.
- Actividades de alimentación diaria
- Socializar con el personal docente y padres de familia de la guía alimentaria:
Talleres Participativos

Estructura de la Guía

Contenido de la Guía Alimentaria

- PROTEÍNAS.- QUE SON LOS NUTRIENTES FORMADORES
- HIDRATOS DE CARBONO Y GRASAS.- SON LOS ENERGÉTICOS
- VITAMINAS Y MINERALES.- SON LOS REGULADORES Y PROTECTORES
- PROPIEDADES QUE POSEEN LOS ALIMENTOS
- ALIMENTOS Y COLORES
- ROJOS, AMARILLOS, VERDES, BLANCOS, OSCUROS Y MUCHOS MAS
Sabores de los alimentos
- ALIMENTOS Y EMOCIONES
- COMBINACIÓN DE ALIMENTOS
Combinación de Alimentos
- FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALGUNOS ALIMENTOS
- CANTIDADES MINIMAS DIARIAS DE ALIMENTOS PARA LOS NIÑ@S DE 4 A 5 AÑOS
Cantidades de Alimentos
- RECOMENDACIONES DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE O TIPS.

Estructura de la Guía



4.6.1 DESCRIPCIÓN DE LA GUÍA ALIMENTARIA

Presentación:

Los alimentos van relacionados con los colores según lo indica VILMA VERDOSOTO, por tal razón es necesario conocerse así mismo para dar al cuerpo lo que necesita para su buen funcionamiento y se llene de energía y salud con amor y cuidado.

Cuando se come algo nutritivo se puede ver, oler, saborear, y sentir mejor, ahora se sabe que los alimentos como frutas, verduras y hortalizas permiten estar sanos y fuertes con mucha energía. Con cada bocado que se ingiere, se activan los sentidos, la vista, el gusto, el olfato, y el tacto por eso cada vez que vayamos al mercado es importante llevar algunos alimentos por sus colores y aromas

La importancia de los Colores: ROJOS, AMARILLOS, VERDES, BLANCOS, OSCUROS Y OTROS.

Los colores de los alimentos elevan las defensas y protegen a los órganos:

- Rojos.-como el tomate, rábano, frutilla, el pimiento rojo .cuidan la próstata y el corazón

- Amarillo.- como la zanahoria, el zapallo, el zapote, la papaya, ayudan a la vista y a las enfermedades de la piel
- Verde.-lechuga, acelga, pimiento verde, brocolí, espinaca, cilantro, cuida nuestro hígado y ayudando a su funcionamiento
- Blancos.- zanahoria blanca, chochos, coliflor, col ayudan a proteger los enfermedades del pulmón.
- Los alimentos oscuros.- como la berenjena, uvas, lenteja frejol mantienen a nuestro riñón en buen estado

Objetivo Guía:

- Orientar a los padres y madres de familia para que reciban la adecuada información sobre las propiedades de los alimentos de forma equilibrada y balanceada mediante una Guía Alimentaria.

Objetivo Específico:

- Informar sobre una alimentación adecuada y equilibrada.
- Conocer horarios de alimentación
- Detalle de los menú
- Valores nutricionales

- Recomendaciones

Valores Sociales

Solidaridad:

El sentimiento de compartir la información nutricional a través de la Guía Alimentaria.

Responsabilidad:

La información nutricional sea la más adecuada y completa para lograr el crecimiento sano de un niño.

Respeto:

Por medio de la guía alimentaria se establece el respeto a los derechos de los niños.

Compromiso:

Intervenir en el proceso de socialización sin medidas, ni restricciones egoístas.

4.6.2 Normas básicas de nutrición para los niños del Centro de Educación Inicial.

A continuación se consideran las siguientes normas básicas:

- Cumplir las cuatro comidas diarias: debe observarse que el niño reciba todos los nutrientes durante este proceso.
- Nutrición Balanceada de alimentos: Es muy importante combinar la alimentación de los niños.
- No alimentarse de grasa saturada: La alimentación debe ser alternada con frutas del sector y de estación.
- Consumir alimentos con suficiente fibra vegetal: Detectar que otros alimentos tienen propiedades que ayudan a la nutrición.
- Alimentos ricos en carbohidratos: En el niño es necesario el consumo de estos alimentos para la reposición de energías.
- Realizar actividad física acorde a su físico, edad y preferencias: Motivar al niño en realizar deportes para evitar obesidad.
- Control de medidas antropométricas: Peso y Talla.

4.6.3 Actividades de alimentación diaria

A continuación se diagrama el proceso de una alimentación diaria que un niño debe tener:

Horario: 06h00 hasta 20h00

- 06h30 **Desayuno Hogar:** Colada de Quaker-Maicena-Verde-Pan-Queso Mortadela-Huevo.
- 07h30 **Colación Escolar:** Colada de Plátano-Trigo – Galletas con mermelada
- 09h30 **Lunch:** Jugo de naranja – Yogurt – Fruta - Tostada
- 12h30 **Almuerzo:** Sopa – Arroz con acompañante – Fruta - Jugo
- 15h00 **Rancho Frio:** Jugo natural - yogurt - Galletas
- 18h00 **Merienda:** Tostada – Presa de Pollo – Pescado Carne – Pan - Leche

4.6.4 Socializar con el personal docente y padres de familia de la guía alimentaria.

A continuación se detalla la forma de socializar la Guía Alimentaria a los Padres de Familia y a los docentes:

Talleres Participativos

- Consiste en informar y adiestras las normas básicas de nutrición para la alimentación adecuada de los niños.
- Socializar la guía alimentaria para que conozcan los valores nutricionales de cada uno de los alimentos.
- Se efectuaran en un aula de la Institución.
- El horario será definido por acuerdo entre los docentes y padres.

Charlas y Conferencias

- Invitar a profesionales en la materia de nutrición.
- Socializar la guía alimentaria para que conozcan los valores nutricionales de cada uno de los alimentos.
- Se efectuaran en un aula de la Institución.
- El horario será definido por acuerdo entre los docentes y padres.

Feria de la Nutrición

- Presentación y exposición de las Actividades de alimentación diaria (Ver gráfico del Horario de Alimentación).
- Realizarlo al final al inicio y al final del periodo lectivo. Para verificar los pesos y tallas de los niños.
- Socializar la guía alimentaria para que conozcan los valores nutricionales de cada uno de los alimentos.
- Se efectuaran en un aula de la Institución.
- El horario será definido por acuerdo entre los docentes y padres.

Combinación de Alimentos y Emociones

- El consumo de exceso de sal pueden aumentar la ansiedad y miedo, el exceso de dulce hace imperativo y obsesivo.

- El abuso de alimentos ácidos como el limón y la toronja afecta el carácter volviéndose mal genios e insensibles.
- Los chochos, la toronja, la berenjena son alimentos de sabor amargo y consumir en exceso hace que se vaya la alegría.
- Que delicioso es cocinar con cebolla y ajo de dar a la comida un sabor especial pero usar mucho vuelve nostálgico.

4.6.5 CONTENIDO DE LA GUÍA ALIMENTARIA

PROTEÍNAS.- QUE SON LOS NUTRIENTES FORMADORES

Los alimentos ricos en proteínas los encontramos en el pescado, carnes de res, pollo, chanco, venado, chivo, en leche, queso, huevos.

Intervienen directamente en la formación del cerebro, esqueleto, uñas, dientes, sangre, corazón, hígado, pulmones, estómago, intestinos, y demás órganos del cuerpo humano.

La deficiencia de estas en la alimentación del niño produce desnutrición que se manifiesta en la delgadez, bajo peso, talla pequeña, falta de capacidad mental para pensar y jugar y poca resistencia en las enfermedades.

HIDRATOS DE CARBONO Y GRASAS.- SON LOS ENERGÉTICOS

Los alimentos de este grupo los encontramos en el arroz, harina, avena.

Proveen energía y calor para las actividades mentales y físicas que realizan diariamente los niños.

La deficiencia de estos provoca el desgaste de los tejidos graso, muscular, óseo, y otros, Los niños llegan a un estado de delgadez total, pierden su energía y vitalidad y se tornan desgastados para jugar y estudiar Psíquicamente se hacen huraños.

VITAMINAS Y MINERALES.- SON LOS REGULADORES Y PROTECTORES

Los encontramos en frutas como guineo, mandarina, naranja, sandía, piña, guayaba, naranjilla, manzana, pera, Verduras y hortalizas, zanahoria, lechuga, brócoli, zapallo, remolacha, nabo acelga, vainitas pimientos, cebolla apio perejil,

Regulan el buen funcionamiento de todos los órganos del cuerpo humano. Protegen el organismo contra las enfermedades y ayudan a conservar la vitalidad y la salud.

La carencia de ellas producen alteraciones del sistema nervioso, enfermedades de la sangre (anemia) en la piel (eczemas, pelagra) en la vista, el aparato digestivo y las glándulas internas, debilita el sistema inmunitario y bajo la resistencia a enfermedades.

PROPIEDADES QUE POSEEN LOS ALIMENTOS

MANZANA.-Es un alimento saludable y fortificante al mismo tiempo, que facilita la digestión y limpia el estómago y todos los órganos interiores.

LA MANDARINA Y NARANJA

Es contada entre las naranjas pues contiene sustancias parecidas de gran poder curativo y es rica en hierro .Si la naranja es importante para la purificación de la sangre y de los tejidos, huesos, dientes, ambas contienen mayor cantidad de calcio
La naranja contiene fosforo natural

La papaya.- es rica en vitaminas A , B , C, Y y D tiene propiedades curativas en digestiones lentas, y difíciles, debilidad en el estómago, palidez , diabetes, asma, tos que proviene de los pulmones.

ALIMENTOS Y COLORES

Es necesario conocerse así mismo para dar a nuestro cuerpo lo que necesita para su buen funcionamiento y se llene de energía y salud con amor y cuidado

Cuando se come algo nutritivo se puede ver, oler, saborear, y sentir mejor, ahora se sabe que los alimentos como frutas, verduras y hortalizas permiten estar sanos y fuertes con mucha energía. Con cada bocado que se ingiere, se activan los sentidos, la vista, el gusto, el olfato, y el tacto por eso cada vez que vayamos al mercado es importante llevar algunos alimentos por sus colores y aromas

ROJOS, AMARILLOS, VERDES, BLANCOS, OSCUROS Y MUCHOS MAS

Los colores de los alimentos elevan las defensas y protegen nuestros órganos

Rojos.-como el tomate, rábano, frutilla, el pimiento rojo .cuidan la próstata y el corazón

Amarillo.- como la zanahoria, el zapallo, el zapote, la papaya, ayudan a la vista y a las enfermedades de la piel

Verde.-lechuga, acelga, pimiento verde,, brocolí, espinaca, cilantro, cuida nuestro hígado y ayudando a su funcionamiento

Blancos.- zanahoria blanca, chochos, coliflor, col ayudan a proteger los enfermedades del pulmón

Los alimentos oscuros.- como la berenjena, uvas, lenteja frejol mantienen a nuestro riñón en buen estado

VILMA VERDESOTO.- dice: “Que los alimentos blancos y oscuros, también son importantes porque elevan las defensas y protegen el pulmón”

Cuando hablamos de una comida equilibrada se refiere a una combinación de colores, texturas, aromas, y sabores que hacen que nuestro plato se vea provocativo y cumpla su papel de alimentarnos para mantenernos sanos inteligentes, afectivos, y con vitalidad. Así como los colores benefician nuestro cuerpo los sabores lo hacen directamente en nuestro organismo.

Los condimentos naturales como el apio, cilantro, comino, despiertan los sabores de nuestro plato y benefician en la digestión porque no solo es importante lo que se come sino como se digiere. El sabor dulce de panela, miel, y las frutas dulces como el vavacó, sandía, y papaya benefician al vaso y al estómago.

Los sabores picantes como el jengibre, ají, rábano, cebolla paíteña, ajo ayudan a los pulmones y a la eliminación de flema cuando tienen tos.

De igual manera si se quiere beneficiar a nuestro corazón y al intestino delgado los sabores amargo de la toronja, chochos, son muy excelentes opción. El consumo moderado de sal estimula el funcionamiento de los riñones y la vejiga, mientras que el exceso afecta al corazón

Sabores de los alimentos

Sabores, dulces, salados, amargos, y ácidos, se percibe todos a través de nuestra lengua, cuando los alimentos centran en nuestra boca la lengua distingue su sabor mandándole una señal hasta el cerebro provocando diferentes sensaciones, de ahí suele que a veces vienen a nuestra memoria afectos y recuerdos que se conectan a nuestros sentidos que hacen revivir nuestros pasados.

Al alimentarnos se debe recurrir a productos variados y consumirlos de forma equilibrada, de igual forma buscar un ambiente cálido para ingerir nuestros alimentos ya que se trata de actos sensibles y profundos que involucra nuestros sentidos haciendo que lo que se come haga bien o perjudique. El ambiente debe ser tranquilo limpio con la tv apagada y hablar de temas siempre alegres.

ALIMENTOS Y EMOCIONES

El consumo de exceso de sal pueden aumentar nuestra ansiedad y miedo, el exceso de dulce hace imperativo y obsesivo. El abuso de alimentos ácidos como el limón y la toronja afecta el carácter volviéndonos mal genios e insensibles. Los chochos, la toronja, la berenjena son alimentos de sabor amargo y consumir en exceso hace que se vaya la alegría. Que delicioso es cocinar con cebolla y ajo de dar a nuestra comida un sabor especial pero usar mucho vuelve nostálgico.

COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

Se debe incluir los tres grupos nutricionales lácteos, proteínas y carbohidratos:

Cuadro N° 22

Combinación de Alimentos	
EL DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • leche con cereal, o leche con avena, leche con fruta puede ser guineo, avena con tomate de árbol • acompañado con preparación solida • un trozo de fruta o tortilla de acelga, o tortilla de verde, o pan , o yuca o tortilla de huevo • Refrigerio de media mañana • Lácteos más frutas o batido de frutas
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa, mezclar tres ingredientes básicos como leguminosas de color rojo como el frejol, tubérculos de color amarillo • verduras y hortalizas de color verde ejemplo una sopa de frejol con papa y col • Segundo plato fuerte • Arroz y pollo al jugo y ensalada de rábano • Arroz y pescado frito con ensalada de aguacate • Arroz con seco de carne o pollo • Jugo de fruta o fruta • De naranjilla , naranja tomate de árbol mora , frutilla o con avena y fruta • o trozos de frutas
RANCHO FRIO	<ul style="list-style-type: none"> • Coladas de dulce o postres, lácteos o frutas más cereal • de zapallo, plátano, quaker, guineo, lenteja
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> • pan integral con chocolate, o yogur, fruta fresca con galletas

Fuente: Datos de la investigación

Elaborado por: Juana Reyes Pita

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALGUNOS ALIMENTOS

- Lácteos, Una ración por día
- Carnes y viseras. Tres raciones a la semana
- Cereales, tres raciones al día
- Tubérculos y raíces dos raciones al día
- Verduras y hortalizas dos raciones al día
- Frutas dos raciones al día
- Azucares y aceites según la necesidad
- Raciones o porciones para servir
- Un niño o niña de 4-5 años de edad puede comer aproximadamente tres tercios de un plato.
- beber tres tercios del vaso o taza de uso diario.
- Los alimentos preparados con ternura y con amor saben mejor.

Cuadro N° 23

Cantidades de Alimentos

CANTIDADES MINIMAS DIARIAS DE ALIMENTOS PARA LOS NIÑOS/NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS

ALIMENTOS	CANTIDAD DE CONSUMO
• Leche fresca	• 2 tazas
• Queso, quesillo o cuajada	• 1 tajada mediana
• Huevos	• 1 unidad
• carne, pescado, pollo u otros	• 1 pedazo grande
• verduras y hortalizas	• 5 cucharadas
• frutas	• 2 unidades
• leguminosas	• 4 cucharadas
• tubérculos y plátanos	• 2 unidades medianas
• arroz o cereales	• 5 o más cucharadas
• harinas de cereales	• 1 taza o 1 plato
• pan o tortillas	• 2 unid medianas
• azúcar o panela	• 2 cucharadas
• aceite	• 2 cucharadas

Fuente: Datos de la investigación
Elaborado por: Juana Reyes Pita

RECOMENDACIONES DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE O TIPS

FRUTAS

Las frutas deben lavarse en agua limpia y luego almacenarlos en un lugar fresco, se debe aprovechar las frutas de temporada porque son más baratas se pueden conservar por largo tiempo en forma de mermelada y jaleas.

CEREALES

Alimentos secos como las harinas retire las impurezas que pudieran tener y guárdelos en tarros o frascos con tapas que los protejan de las ratas cucarachas e insectos

Cereales (arroz trigo, maíz, quinua) se procederá o escoger y eliminar las basuras, arenas y otros desperdicios que pudiera alterar el producto.

Antes de ser utilizados en la preparación de las comidas se lavaran con suficiente agua.

LEGUMINOSAS

Cuando vaya a preparar las leguminosas secas como soya, frejol, arvejas, lenteja se debe remojar con un día de anticipación o por varias horas antes de su cocción en agua tibia. En caso de las leguminosas tiernas (habas, alverjas, frejol,) se debe eliminar la vaina o consumirlas con cascara, luego se lava en abundante agua y agregarlas cuando el agua está hirviendo.

CARNES

La carne se debe lavar en suficiente agua cortándola y separándola en porciones para el consumo diario y mantenerla en refrigeración.

Las tablas que son usadas en la preparación de las carnes crudas en especial las aves pescado y cerdo deben lavarse con agua y jabón por su alto contenido de bacterias.

El hígado se debe desaguar por media hora en agua tibia agregando unas gotas de limón o sumerja el hígado en un recipiente con leche para quitar el saber característico.

PESCADO

No deben ser utilizados nunca los pescados que tengan mal olor, ojos hundidos, agallas oscuras o que tengan la carne muy blanda, porque pueden producir intoxicación de difícil tratamiento.

LECHE

La leche debe mantenerse en un lugar fresco y libre de insectos utilizando siempre un recipiente limpio y con tapa. Para beber la leche debe hervirla por lo menos de 5 a 10 minutos inclusive la pasteurizada.

Para reconstituir la leche en polvo se utilizara agua tibia previamente hervida finada 3 cucharadas de polvo por una taza de agua y haga hervir por 5 minutos.

HUEVOS DE GALLINA O CODORNIZ

Deben ser almacenados en un lugar fresco, limpiados cuidadosamente con un paño húmedo, para conocer si está fresco coloque frente a una boquilla eléctrica y observe si no presenta manchas oscuras. Puede colocar el huevo en una taza con agua si brota indica que está dañado y si se va al fondo lo puede consumir.

ACEITES

Es importante poner la cantidad necesaria para freír los alimentos y no se debe reutilizar ya que es perjudicial para la salud. EL ajonjolí, está cargado de calcio y aporta proteínas de buena calidad a la dieta, es rico en vitamina del grupo b y grasas poliinsaturadas que benefician al corazón.

SNACK

Evitarlos porque son ricos en sales, colorantes, y perseverantes nutricionalmente no aportan en nada.

EL AJO

Este vegetal es un excelente medio de prevención contra contagios y enfermedades de toda clase. El consumir evita la obesidad calcinación de arterias parásitos intestinales, hemorroides, varices enfermedades de los riñones y vejiga, dolores de cabeza afecciones en la piel, reumatismo, sensación del miedo, estreñimiento y otras.

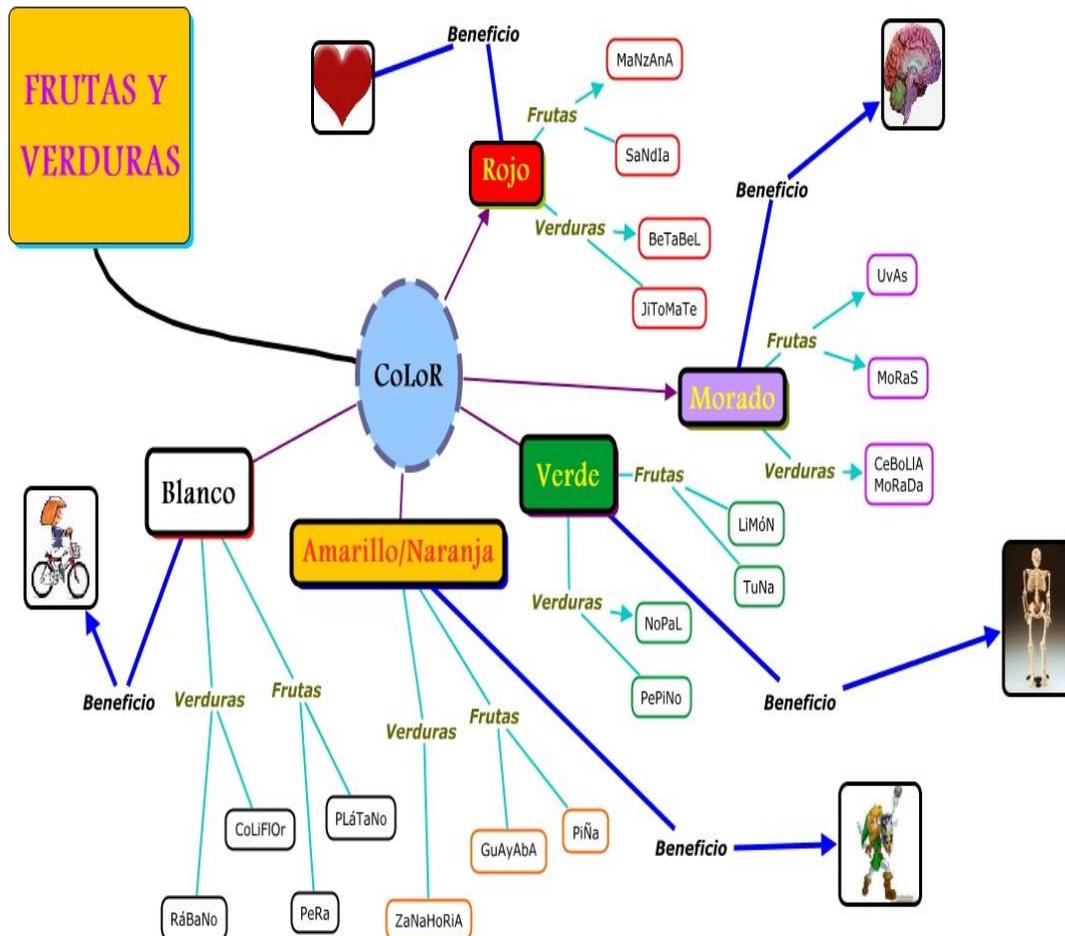
Recetas de Variedades Nutritivas

VALORES QUE CONTIENEN LOS ALIMENTOS Y EN QUE NOS FAVORECEN

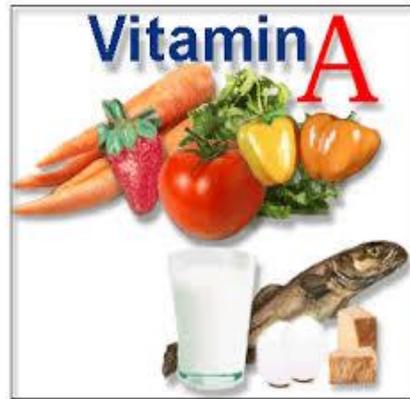
En este cuadro nos muestra brevemente que la manera que se combine los alimentos favorece al organismo.



BENEFICIOS QUE SE OBTIENE ALIMENTARSE CON FRUTAS Y VERDURAS



VITAMINA A.- Es esencial para la visión, el crecimiento y el funcionamiento del sistema inmunológico. Las fuentes ricas en vitamina A son el hígado y los aceites de hígado de pescado. También se encuentra en la yema de huevo, en las verduras y frutas de color amarillo profundo y las hojas de color verde oscuro.



VITAMINA C.- aumenta la absorción del hierro. Las principales fuentes de vitamina C son verduras, tubérculos y frutas tales como los tomates, espinacas, chiles, brócoli, papas, fresas, y cítricos.



VITAMINA D .- favorece la absorción de calcio y regula el metabolismo de calcio y fósforo . Es esencial para el crecimiento y la formación de huesos y dientes normales.

Las fuentes naturales de vitamina D, son algunos alimentos de origen Animal como los pescados, grasos, huevos, hígado, y mantequilla.



LOS MINERALES.- transportan sustancias en el organismo, son fundamentales para la vida y la salud.



EL CALCIO .- Es fundamental en la formación de los huesos y los dientes. La leche y los productos lácteos como el queso y el yogur, son el principal fuente de calcio para los niños pre escolares .La yema de huevo, las leguminosas de grano, las verduras y hojas de color verde oscuros también son buenas fuente de este mineral.



Los huesillos de peses como de sardinas y costumbre de masticar huesos suaves de pollo también aportan cantidades importantes en calcio.



La deficiencia de hierro es la causa principal de Anemia. Los recién nacidos de madres con deficiencia de hierro tienen pocas reservas del mineral y están propensos a desarrollar anemia y bajo rendimiento escolar.



La deficiencia severa de yodo en mujeres embarazadas pueden dar origen a cretinismo o trastorno serio en el crecimiento físico y desarrollo mental de los niños. Los principales fuentes alimentarias son los mariscos, peses marinos y algas marinas.



DESAYUNAR CARBOHIDRATOS MEJORA LA CONCENTRACIÓN Y LA MEMORIA.

En el desayuno como en otras comidas es fundamental proporcionar el combustible correcto, especialmente para las niñas y niños como cuando colocamos gasolina al auto, si en el refrigerio se incluyen alimentos ricos



en energía se mantiene un aporte de glucosa (azúcar en la sangre) al cerebro a lo largo del día y se mejora la atención y la memoria a corto plazo (habilidad para recordar lo que se está diciendo).



RECETAS DE JUGOS Y COLADAS NUTRITIVAS

- Jugo de lenteja
- Ingredientes
- ¼ de lenteja
- ¼ de panela
- Canela al gusto
- Preparación
- Dejar hervir la lenteja hasta que este blanda junto con la canela y panela, luego cernir y servir
- con hielo al gusto caliente.

LAS LENTEJAS

Información completa en www.botanical-online.com



- Colada de manzana

Ingredientes

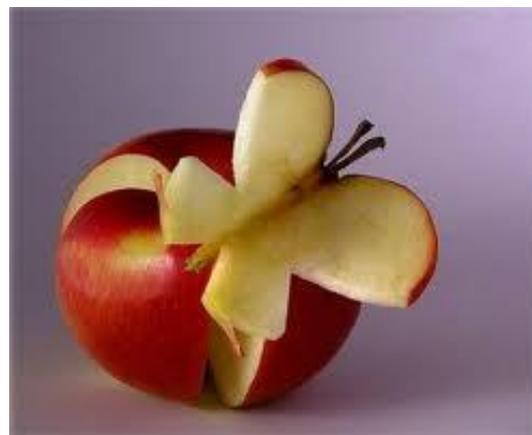
Manzana

Canela

Panela

Preparación

Cuando hierva el agua poner todos los ingredientes a cocinar hasta que estén blandos, cernir antes de servir Cuando hierva el agua poner todos los ingredientes a cocinar hasta que estén blandos, cernir antes de servir



Colada de zapallo

Zapallo

Panela

Canela

Leche



Preparación

Se pone hervir el zapallo con la panela y canela hasta que esté suave se licua agregando leche y se deja hervir por unos minutos más se sirve caliente o fría

Colada de yuca

Ingredientes: Yuca, Panela, Canela, Leche.

PREPARACIÓN

Se pone a hervir la panela y canela en un recipiente, aparte se raya la yuca, luego en un cedazo se exprime y se coloca también se mueve hasta que espese agregando leche y quede al gusto de su palada con el bagazo que quedo de la yuca se agrega refrito con queso y se hace unas ricas tortillas.



El comer guayaba ayuda a evitar la anemia y problemas de deshidratación.



4.7 RESULTADOS ESPERADOS

4.7.1 Antropometría

CONTROL DE PESO Y TALLA PARA LA EDAD

El control de peso y talla se deben realizar mensualmente en cada unidad de atención las medidas se utilizan como indicador del desarrollo de los niños y niñas.

Condición	Nombre del Niño o Niña	Edad (meses)	Peso	Talla o estatura
Normal Desarrollo	Beymar Merizalde Ramírez	48	16,6	102,9
	Isaac Morales Orrala	60	20,1	105
	Ivette Suarez Ramírez	48	15,9	101,6
	Zarelys Ramírez Bernardino	60	17,6	106
Deficiente desarrollo	Ashley Constante Víctor	52	13,9	90
	Angélica Tomalà Lindao	54	14,6	92

4.6.4 PLAN DE EVALUACIÓN

Estrategias de seguimiento de evaluación

Estrategias	Tiempo	Responsables
Desarrollar la guía alimentaria que contenga las normas básicas de nutrición para los niños del Centro de Educación Inicial.	3 días	Directivos Docentes
Describir las actividades de alimentación diaria que deben efectuar los padres y madres con respecto a la nutrición más adecuada para los niños.	2 días	Docentes
Presentar los padres de familia la guía alimentaria para que los niños reciban adecuada nutrición.	1 día	Docentes Padres y Madres
Ejecutar los seguimientos periódicos de la nutrición de los niños, durante todo el año lectivo.	Al final cada mes del periodo lectivo	Docentes Padres y Madres

Fuente: Diseño de la investigación.

Elaborado por: Juana Reyes Pita

CAPITULO V

MARCO ADMINISTRATIVO

5.1 RECURSOS

Recursos	5.1.1 Institucionales
	Centro de Educación Inicia “Vicente Rocafuerte” de la Comuna Zapotal, Parroquia Chanduy, Cantón Santa Elena de la Provincia de Santa Elena
	5.1.2 Humanos
	Directivos - Docentes, Padres - De Familias - Comunidad Externa, Estudiantes, Egresada Juana Reyes Pita.
	5.1.3 Materiales
	Computadora, impresora, útiles de oficina, cámara fotográfica, papelería, hojas evaluativas, útiles e implementos internet, libros, guía nutricional
	5.1.4 Económicos
	Se contará con un presupuesto de \$ 2067,00 que serán aporte propio de la parte investigativa.

Recursos Humanos

N°	Denominación	Tiempo	Costo Unitario	Total
1	Investigador	4 meses	\$ 300,00	\$ 300,00
1	Tutor	4 meses	\$ -	\$ -
1	Grafólogo	1 semana	\$ 80,00	\$ 80,00
Total				\$ 380,00

Recursos Materiales

Nº	Denominación	Tiempo	Costo Unitario	Total
1	Computador		\$ 1.200,00	\$ 1.200,00
1	Impresora		\$ 80,00	\$ 80,00
1	Cámara fotográfica		\$ 65,00	\$ 65,00
1	Grabadora		\$ 85,00	\$ 85,00
1	Materiales de oficina		\$ 60,00	\$ 60,00
10	Anillados		\$ 1,50	\$ 15,00
5	Empastados		\$ 20,00	\$ 100,00
4	Resma de hojas		\$ 4,50	\$ 18,00
10	Internet		\$ 1,00	\$ 10,00
Total				\$ 1.633,00

Otros recursos a utilizar

Nº	Denominación	Tiempo	Costo Unitario	Total
20	Movilizaciones	4 meses	\$ 1,00	\$ 20,00
1	Teléfono (Llamadas)		\$ 10,00	\$ 10,00
12	Impresión de la Guía Modelo		\$ 2,00	\$ 24,00
Total				\$ 54,00

Resumen de Costos

Recursos Humanos	\$ 380,00
Recursos Materiales	\$ 1.633,00
Otros	\$ 54,00
Total	\$ 2.067,00

5.2 MATERIALES DE REFERENCIA

5.2.1 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE PLANEAMIENTO DE LA PROPUESTA

ACTIVIDADES	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct
Selección del Tema	x									
Asistencia al seminario	x									
Análisis del problema y la propuesta	x	x								
Elaboración del diseño del trabajo de investigación	x	x								
Presentación del tema a Consejo Académico		x								
Aprobación de Consejo Académico		x								
Revisión Comisión Trabajo de Titulación		x	x							
Aprobación y designación del Tutor por Consejo Académico			x	x						
Evaluación del Tutor					x	x	x	x	x	
Presentación de la Tesis Completa a Consejo Académico					x	x	x	x	x	
Defensa de la Tesis										x

Elaborado por: Juana Reyes Pita

5.2.2 CRONOGRAMA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA

ACTIVIDADES	Junio				Julio				Agosto	
	1s	2s	3s	4s	1s	2s	3s	4s	1s	2s
Observación directa aplicada a los niños y niñas	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Socialización con los docentes sobre la aplicación de la Guía	X	X	X	X	X	X	X	X		
Conferencias Taller con los padres y madres de familia				X				X		
Exposición de Alimentos preparados por Madres de Familia						X				
Verificación de la Alimentación Saludable en los hogares							X	X	X	X
Evaluación de aprendizaje significativo					X	X	X	X	X	X

CONCLUSIONES

- Escasa difusión de la guía alimentaria que contenga las normas básicas de nutrición para los niños del Centro de Educación Inicial.
- No existe la formulación de un plan de actividades de alimentación diaria que deben efectuar los padres y madres con respecto a la nutrición más adecuada para los niños.
- Poco conocimiento entre el personal docente y padres de familia la guía alimentaria para que los niños reciban adecuada nutrición.
- Poca importancia de seguimientos de la nutrición de los niños, durante todo el año lectivo.

RECOMENDACIONES

- Formular una guía alimentaria que contenga las normas básicas de nutrición para los niños del Centro de Educación Inicial.
- Describir las actividades de alimentación diaria que deben efectuar los padres y madres con respecto a la nutrición más adecuada para los niños.
- Promover mediante cursos, seminarios y talleres con el personal docente y padres de familia la guía alimentaria para que los niños reciban adecuada nutrición.
- Efectuar continuamente seguimientos de la nutrición de los niños, durante todo el año lectivo.

BIBLIOGRAFÍA

- APOLINARIO, Fanny (2011); Nutrición y salud. Esenciales en el proceso enseñanza – aprendizaje.
- DEL CAMPO ML, Vara Messler M, Navarro A. Educación alimentaria nutricional (ean) en la enseñanza primaria Municipal de Córdoba. Una experiencia en investigación - acción participativa (iap). Año 2008. Pags. 1 - 8.
- DUPRAZ, Silvina (2010): Semana de alimentación saludable, tiempo para compartir y reflexionar sobre nuestra alimentación
- FRIAS, Juan (2010): La alimentación un factor determinante en el aprendizaje.
- GARCIA, M., Padrón J., Ortiz L., Camacho M. y Vargas R. Revista mexicana de pediatría, Efectos de la desnutrición sobre el desempeño.
- HERNÁNDEZ, Adriana (2010): Alimentación y nutrición del niño pequeño : Memoria de la reunión subregional de los países de Mesoamérica. Managua.
- LEIVA PLAZA, Boris, INZUNZA BRITO, Nélica, PEREZ TORREJON, Hernán et al. Algunas consideraciones sobre el impacto de la desnutrición en el desarrollo cerebral, inteligencia y rendimiento escolar. ALAN, mar. 2001, vol.51, no.1 p. 64-71.
- MANGIALAVORI, Guadalupe (2010): La alimentación de los niños menores de 5 años, Resultados encuesta nacional de Nutrición y Salud – ENNyS. Ministerio de Salud. Buenos Aires
- MINISTERIO DE SALUD (2010): Guía de práctica clínica: Alimentación en niños. Santiago . Minsal. 1era Edición.
- ORGANIZACIÓN, mundial de la Salud (2008): Herramientas de consejería en alimentación infantil.
- ORGANIZACIÓN, mundial de la Salud (2010): La alimentación del niño, capítulo modelo del texto dirigido a estudiantes de medicina y otras ciencia de la salud.

- Proyecto De Tesis: Alimentación Infantil Como Cultura: La Problematicación De Los Niños Obesos A Causa De La Publicidad En Televisión: Caso San Pedro. BuenasTareas.com
- RAOUL, Anthony (2007): Nutrición Infantil

BIBLIOGRAFIA VIRTUAL VISITAS UPSE

- GARDUNO, M. (1999, Jul 02). La importancia en los niños de una buena alimentación. *Reforma*. Retrieved from [:http://search.proquest.com/docview/310241349?accountid=130063](http://search.proquest.com/docview/310241349?accountid=130063)
- Los complementos son una buena opción para una mejor alimentación. (2005). *Portafolio*, n/a. Retrieved From [:http://search.proquest.com/docview/334488221?accountid=130063](http://search.proquest.com/docview/334488221?accountid=130063).
- L. G. Cecilia, (2008, Apr 27). Cecilia landerreche gómez morin / la alimentación correcta. *Reforma*. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/308036268?accountid=130063>
- E. A. María, (2007, Sep 22). Culpan a los padres por mala alimentación. *Palabra*. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/377863660?accountid=130063>

ABREVIATURAS

EDALNU	=	Educación en la Alimentación y Nutrición
n	=	Tamaño de la muestra
N	=	Población
Z	=	Nivel de confianza
p	=	Probabilidad que se cumpla la hipótesis
q	=	Posibilidad que no se cumpla
e	=	Margen de error

GLOSARIO

Alimentación

Es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse. No hay que confundir alimentación con nutrición, ya que esta última se da a nivel celular y la primera es la acción de ingerir un alimento. La nutrición puede ser autótrofa o heterótrofa.

Alimentación vegetal

Las plantas son organismos autótrofos. Son capaces de sintetizar compuestos orgánicos a partir de sales minerales y de la energía solar a través de la función clorofílica.

Alimentación animal

Los animales son organismos heterótrofos.- Dependen de una o más especies distintas para su nutrición. Los alimentos son transformados en nutrientes mediante la digestión. El régimen alimentario, ya sea carnívoro o herbívoro, tiene una gran influencia en el comportamiento animal, y determina su condición de depredador o presa en la cadena trófica. Pueden tener un comportamiento alimentario omnívoro o más específico, como folívoro, piscívoro, carroñero, nectarívoro, saprófago, entre otros.

Alimentación humana

Como otros animales, el hombre depende de su medio ambiente para asegurar sus necesidades fundamentales de alimento. El estudio de las necesidades humanas en cuestión de alimentación, ya sea en cantidad o en calidad.

Desarrollo Físico e Intelectual en la Infancia Intermedia

En comparación con el desarrollo físico e intelectual de la primera infancia, el desarrollo entre los 6 y los 12 años puede parecer lento. El crecimiento físico se reduce de manera notable, a excepción de un salto repentino hacia el final de este periodo y, aunque las habilidades motoras continúan mejorando, los cambios son menos espectaculares en esta etapa que en las precedentes; sin embargo, el desarrollo aún es altamente significativo. Con tantos cambios que suceden día a día, hay una creciente diferencia entre los niños de 6 años, cuando todavía son pequeños, y los de 12 años, que son casi adultos.

Desarrollo físico

Niños y niñas ganan un promedio de siete libras y de cinco a ocho cm por año hasta llegar al repentino crecimiento de la adolescencia, el cual comienza alrededor de los 10 años para las niñas. Entonces las niñas son más altas y pesadas que los niños hasta cuando estos comienzan su crecimiento, (alrededor de los 12 o 13 años), y las sobrepasan.

Desarrollo motor

Para ayudar a los niños a mejorar sus habilidades motoras se les debe ofrecer programas atléticos organizados para que tengan la oportunidad de practicar varios deportes, y brindar orientación para mejorar sus destrezas antes que para ganar en las competencias, al igual que deberán incluirse tantos niños pequeños como sea posible, en lugar de concentrarse en unos cuantos atletas estrella.

Desarrollo intelectual

Una explicación importante del desarrollo moral es que los valores morales se desarrollan en un proceso racional que coincide con el crecimiento cognocitivo. Jean Piaget y Lawrence Kohlberg, dos de los teóricos más influyentes en el desarrollo del razonamiento moral, sostuvieron que los niños no pueden emitir juicios morales sólidos hasta no haber superado el pensamiento egocéntrico y lograr un cierto nivel de madurez cognocitiva. Ahora se estudiarán estas teorías.

Desnutrición

La nutrición también tiene implicaciones sociales. Los niños no pueden jugar y permanecer alertas sin contar con suficiente alimento. Los efectos de una nutrición deficiente pueden ser de largo alcance y también problemas en las relaciones de la familia; las madres pueden responder con menos frecuencia y con menos sensibilidad ante los bebés desnutridos, quienes carecen de la energía para atraer la atención de la madre. Los infantes, responden menos y desarrollan bajas habilidades interpersonales, además de que reducen la inclinación o deseo de sus madres y de otras personas de interactuar con ellos. Si la madre también padece de desnutrición el ciclo empeora. La nutrición está estrechamente relacionada con los diferentes aspectos del desarrollo: físico, de personalidad y cognocitivo.

Enfoque biológico

Los animales y otros heterótrofos deben comer para poder sobrevivir, como los carnívoros, que comen a otros animales, los herbívoros comen plantas los omnívoros consumen tanto plantas como animales, o los detritívoros, que se alimentan de detritos. Los hongos realizan una digestión externa de sus alimentos,

secretando enzimas, y que absorben luego las moléculas disueltas resultantes de la digestión, a diferencia de los animales, que realizan una digestión interna.

Estado Físico General

En la actualidad, los niños en edad escolar son menos aptos físicamente que los niños de mediados de la década de los años sesenta. Sus corazones y pulmones están en peor estado que los del promedio de trotadores de la mediana edad.

Obesidad

El exceso de peso en los niños se ha convertido en un tema importante de salud, se cree que el sobrepeso suele producirse por una predisposición hereditaria, agravada por un comportamiento que incluye muy poco ejercicio y demasiado alimento. Algunas personas parecen estar genéticamente predispuestas a la obesidad por ejemplo hay más posibilidades de que dos gemelos idénticos tengan sobrepeso con respecto a gemelos fraternos.

Quelación:

Introducción intravenosa de Acido Etileno Diamino Tetracético (EDTA) en el organismo para el tratamiento de las diversas enfermedades y padecimientos causados por depósitos de calcio en las arterias y por la acumulación de metales pesados. El EDTA tiene la particularidad de atrapar en su molécula, iones de minerales y metales bivalentes que se encuentran en la circulación, en las paredes de las arterias o en las articulaciones, pero no puede afectar el calcio del hueso. Esta sustancia, que es un aminoácido, al captar el calcio depositado, devuelve su elasticidad a las arterias. De esa manera se promueve una mejor nutrición de las células y se vuelven a poner en acción diversos sistemas enzimáticos antes reprimidos.

Salud en los niños

El desarrollo de vacunas para muchas enfermedades infantiles ha hecho de la infancia intermedia un periodo de vida más o menos seguro, físicamente hablando. Los índices de vacunación son mucho mayores entre los niños de esta edad que entre los más pequeños, ya que contar con las vacunas es un requisito para ingresar a estudiar. Ésta puede ser una de las razones por las cuales la tasa de mortalidad en la infancia intermedia es la más baja de todo el ciclo de vida.

Salud oral

La mayor parte de los dientes que han de durar para toda la vida aparecen al comienzo de la infancia intermedia. Los dientes primarios comienzan a caer alrededor de los seis años y los reemplazan casi cuatro dientes permanentes por

año durante los siguientes cinco años. Los primeros molares surgen cerca de los seis años y los terceros molares (muelas del juicio) suelen salir alrededor de los 20. Para evitar la caries se recomienda el uso de flúor en tabletas y en el agua de consumo, la pasta dental el enjuague y supervisión médica.

Seguridad en los niños

La mayor parte de los accidentes en la infancia ocurren dentro de casa o son provocados por automóviles; sin embargo, entre el 10% y el 20% ocurren en y cerca de los colegios. La familia del niño también afecta la seguridad. Los niños con hermanos tienen más lesiones que los niños solos, los padres con más de un hijo no pueden ser tan vigilantes como los de uno solo, y además, los niños pequeños pueden imitar a sus hermanos mayores y corren mayor riesgo o, si pertenecen a familias más numerosas pueden ser más activos.

Nutrición y crecimiento

Durante estos años los niños suelen tener buen apetito. Necesitan comer bien y que el juego demanda energía y su cuerpo duplicará su peso durante este tiempo; para soportar el ejercicio constante y el crecimiento continuo, necesitan un promedio diario de 2, 400 calorías, 34 g de proteínas y altos niveles de carbohidratos complejos, como los que poseen las papas y los granos. Los carbohidratos refinados (edulcorantes) deben mantenerse en un nivel mínimo. Para permanecer activos y crecer normalmente, los niños necesitan fuentes ricas en energía y proteínas. Cuando los alimentos no pueden sostener la supervivencia y el crecimiento, este crecimiento se sacrifica para mantener el funcionamiento del cuerpo.

Piaget y dos etapas en la moral

Según Piaget, el concepto de la moralidad en los niños se desarrolla en dos etapas principales, las cuales coinciden en forma aproximada con la etapa preoperacional y la de operaciones concretas. La gente pasa por estas etapas morales en diferentes épocas pero la secuencia siempre es la misma.

Visión

La mayoría de niños en edad escolar tiene una visión más aguda de la que tenían al inicio de su vida. Los menores de seis años tienden a ser hipermétropes porque sus ojos no han madurado y están formados de manera diferente a los adultos; con el tiempo los ojos pueden enfocar mejor.

Anexos

Anexo N° 1

Fotografías



Niños y niñas de Educación Inicial: Tiempo de refrigerio escolar



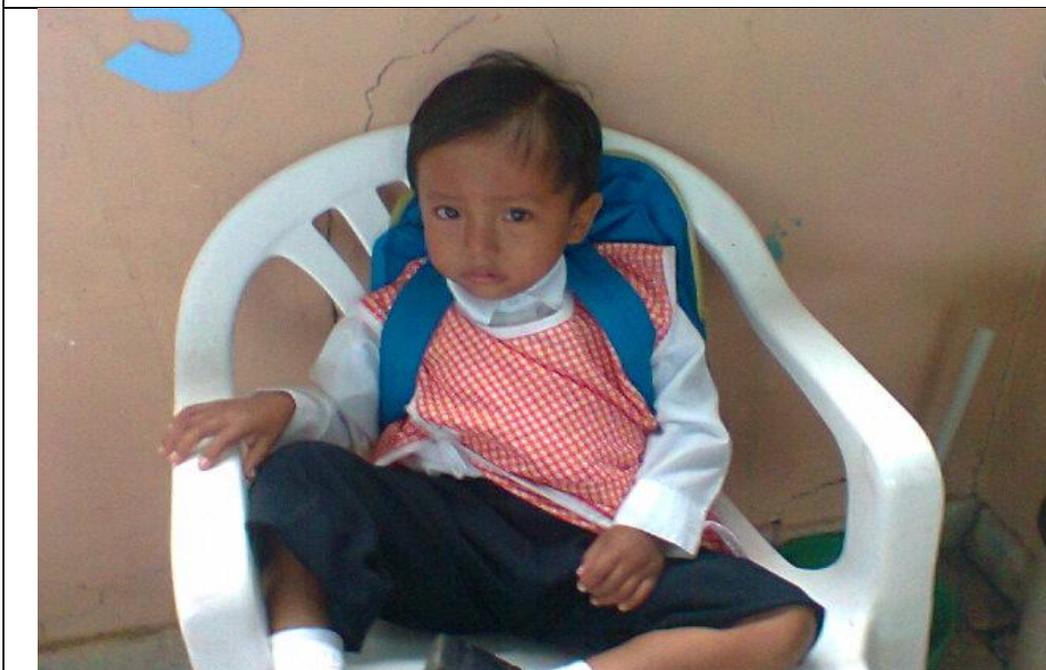
Niños y niñas de Educación Inicial: Tiempo de refrigerio escolar

Anexo N° 2

Fotografías



Niños y niñas de recibiendo el refrigerio casero



Niño que no cuenta con el refrigerio casero

Anexo N° 3

Fotografías



Madres al cuidado y supervisión del refrigerio casero en sus hijos



Niños y niñas alimentándose del refrigerio casero proporcionado por sus madres

Anexo N° 4

Fotografías



Realizando la respectiva encuesta a los representantes de los/las niños.



Realizando la respectiva encuesta a los representantes de los/las niños.

Anexo N° 5

Fotografías



Exposición de alimentos preparados por las Madres de Familia-FERIA DE ALIMENTOS



Exposición de alimentos preparados por las Madres de familias en la conclusión de una situación significativa.

Anexo N° 6

Fotografías



Exposición de alimentos preparados por las Madres, cada una participaba de acuerdo a su posición económica.



Niños y Niñas del Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte”, recibiendo alimentación nutritiva. Se evidencia el mejoramiento de la alimentación saludable.

Anexo N° 7 Modelo de Encuesta

	UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS ESCUELA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA MODALIDAD SEMIPRESENCIAL ENCUESTA DIRIGIDA A PADRES / MADRES DE FAMILIA
<p>Saludos cordiales, soy Juanita Reyes, estudiante de la Universidad Estatal Península de Santa Elena y estamos conversando con personas como usted sobre importantes temas. De ante mano agradezco su colaboración.</p>	
<p>Objetivo: Determinar el nivel de alimentación en los niños y niñas de 4-5 años del Centro de Educación Inicial "Vicente Rocafuerte".</p>	
DATOS PERSONALES	
Edad	15 - 20 <input type="checkbox"/> 21 - 30 <input type="checkbox"/> 31 - 40 <input type="checkbox"/> 50 En Adelante <input type="checkbox"/>
Sexo:	Masculino <input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/>
Estado Civil:	Soltero(a) <input type="checkbox"/> Casado(a) <input type="checkbox"/> Unión libre <input type="checkbox"/> Viudo(a) <input type="checkbox"/>
Residencia:	Santa Elena <input type="checkbox"/> La Libertad <input type="checkbox"/> Salinas <input type="checkbox"/>
Instrucción:	Primario <input type="checkbox"/> Secundario <input type="checkbox"/>
<p>¿Mantiene algún tipo de ingresos económicos en relación a?</p> <p>1) Comercio <input type="checkbox"/> 2) Pesca <input type="checkbox"/> 3) Costura <input type="checkbox"/> 4) Agricultura <input type="checkbox"/> 5) Empleado (Comedores) <input type="checkbox"/> 6) Jornaleros <input type="checkbox"/> 7) Obreros <input type="checkbox"/> 8) Otros <input type="checkbox"/></p>	
<p>¿Cuántas horas mantiene una relación directa e interactiva con los niños de su hogar?</p> <p>1) De 1 a 3 horas <input type="checkbox"/> 2) De 3 a 5 horas <input type="checkbox"/> 3) De 5 en adelante <input type="checkbox"/></p>	
<p>¿Es importante el cariño y el afecto dentro del hogar? ¿Cómo influye en sus hijos?</p> <p>1) Muy Importante <input type="checkbox"/> 3) Poco Importante <input type="checkbox"/> 2) Importante <input type="checkbox"/> 4) Nada Importante <input type="checkbox"/></p>	
<p>¿Una dieta equilibrada influye en el rendimiento escolar del niño?</p> <p>1) Totalmente de acuerdo <input type="checkbox"/> 2) De acuerdo <input type="checkbox"/> 3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo <input type="checkbox"/> 4) En desacuerdo <input type="checkbox"/> 5) Totalmente en desacuerdo <input type="checkbox"/></p>	
<p>¿Por qué medios le gustaría instruirse y conocer sobre los beneficios de la Guía alimenticia?</p> <p>1) Capacitación <input type="checkbox"/> 2) Seminario <input type="checkbox"/> 3) Talleres participativos <input type="checkbox"/></p>	
<p>¿Está de acuerdo que se difunda en el sector una guía alimentaria que contribuya con el rendimiento escolar de los niños de 4 a 5 años?</p> <p>1) Totalmente de Acuerdo <input type="checkbox"/> 2) De acuerdo <input type="checkbox"/> 3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo <input type="checkbox"/> 4) Desacuerdo <input type="checkbox"/> 5) Totalmente en desacuerdo <input type="checkbox"/></p>	
<p>¿Conoce Ud las propiedades nutritivas de los alimentos que se sirven a diario en su hogar?</p> <p>1) Si <input type="checkbox"/> 2) No <input type="checkbox"/></p>	
<p>¿Cree Ud que una correcta alimentación influiría en el rendimiento escolar?</p> <p>1) Totalmente de Acuerdo <input type="checkbox"/> 2) De acuerdo <input type="checkbox"/> 3) Ni de acuerdo ni en desacuerdo <input type="checkbox"/> 4) Desacuerdo <input type="checkbox"/> 5) Totalmente en desacuerdo <input type="checkbox"/></p>	
<p>¿Qué importante tiene la estimulación temprana en el desempeño de los niños de 4 a 5 años de edad?</p> <p>1) Muy Importante <input type="checkbox"/> 2) Importante <input type="checkbox"/> 3) Poco Importante <input type="checkbox"/> 4) Nada Importante <input type="checkbox"/></p>	
<p>¿Mantiene algún tipo de normas y hábitos dentro del hogar?</p> <p>1) Si <input type="checkbox"/> 2) No <input type="checkbox"/></p>	
<p>¿Cuál es el horario de descanso nocturno de los niños en su hogar?</p> <p>1) 20H00 <input type="checkbox"/> 2) 21H00 <input type="checkbox"/> 3) 22H00 <input type="checkbox"/></p>	
<p>Aplica juegos lúdicos y didácticos en su hogar</p> <p>1) Si <input type="checkbox"/> 2) No <input type="checkbox"/></p>	
<p>¿Qué estrategia utiliza para fortalecer el desarrollo de la motricidad fina del niño?</p> <p>1) Escoger el arroz <input type="checkbox"/> 2) Juegos con piedritas <input type="checkbox"/> 3) Juegos con tierra mojada <input type="checkbox"/> 4) Juego con masa de harina <input type="checkbox"/></p>	
<p>¿Cuál es el nivel de aprendizaje de sus hijo?</p> <p>Alto <input type="checkbox"/> Medio <input type="checkbox"/> Bajo <input type="checkbox"/></p>	
<p>¿Qué oportunidades de aprendizaje existen en su sector?</p> <p>CNH <input type="checkbox"/> CDI <input type="checkbox"/> OTROS <input type="checkbox"/></p>	



Anexo N° 8

Modelo de Entrevista UNIVERSIDAD ESTATAL PENINSULA DE SANTA ELENA FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA

ENTREVISTA A EXPERTO DE SALUD Y NUTRICIÓN

“LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE COMO FACTOR IMPORTANTE EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4-5 AÑOS”

Objetivo: Determinar la situación actual de la alimentación escolar, existente en los Centros de Educación Inicial de la Provincia de Santa Elena mediante la recolección de información primaria dirigida a expertos sobre el tema a tratar para su posterior análisis.

Nombre: _____

Especialidad: _____

Institución/cargo: _____

1. ¿Cómo debe ser un niño de la edad de 4 a 5 años en el aspecto del desarrollo cognitivo, de lenguaje, emocional y social; y motor (fino y grueso)?
2. ¿Cómo evalúa usted a los niños de 4 a 5 años de edad en nuestro medio?
3. ¿Cuál es el índice de peso y talla en los niños de 4 a 5 años de edad de la Provincia de Santa Elena
4. ¿Qué alimentos recomienda usted para una buena alimentación de los niños de 4 a 5 años?
5. ¿La rueda de alimentos está correctamente aplicada en la Alimentación de los niños de 4 a 5 años de edad?
6. ¿Cómo evalúa usted el consumo de vitaminas y minerales en los niños de 4 a 5 años de edad?
7. ¿Cuál es el índice de Nutrición en la provincia de Santa Elena?
8. ¿Afecta la nutrición en el rendimiento escolar de los niños de 4 a 5 años de edad?
9. ¿Cuáles son las características del crecimiento infantil en la Provincia de Santa Elena?
10. ¿Existe una guía alimentaria establecida para los Centros de Educación Inicial de la Provincia de Santa Elena?
11. ¿Cómo considera usted que esta guía deba ser aplicada dentro del aula de clases?
12. ¿De los alimentos que se encuentran a disposición dentro de la Provincia, cuales recomendaría para una alimentación saludable para los niños de 4 a 5 años de edad?
13. En cuanto al desarrollo intelectual y físico. ¿Qué alimentos recomienda?
14. ¿Cuáles son los hábitos alimenticios que predominan dentro de las comunidades de la Provincia de Santa Elena?
15. ¿El aspecto socio-afectivo del hogar afecta directamente en el desarrollo físico e intelectual de los niños de 4 a 5 años de edad?
16. ¿Conoce usted de programa de alimentación para los Centros de Educación Inicial en la Provincia de Santa Elena?
17. ¿Qué recomendaría a las instituciones encargadas del sector de la Salud para fortalecer la alimentación saludable en los Centros de Educación Inicial de la Provincia de Santa Elena?
18. ¿Y de qué forma usted aportaría para fomentar la alimentación saludable para los niños de 4 a 5 años de edad, en la Entidad en donde desempeña sus funciones?

Anexo N° 9

Ficha de Observación del Control antipométricas de los niños

	4 - 5 AÑOS
DESARROLLO COGNITIVO	<p>Cuenta un chiste y los dramatiza con gestos.</p> <p>Discrimina palabras nuevas y trata de utilizarlas en forma espontánea.</p> <p>Recuerda por lo menos 4 objetos que ha visto en una ilustración.</p> <p>Dice el momento del día en relación a las actividades, por ejemplo: hora de almorzar, hora de la salida, etc.</p> <p>Su pensamiento es intuitivo, fuertemente ligado a lo que percibe directamente.</p> <p>Hace diferencia entre lo real y lo imaginario.</p> <p>Establece semejanzas y diferencias entre objetos, referidas a los elementos tales como forma, color y tamaño.</p> <p>Repite poemas conocidos para él.</p> <p>Identifica y nombra colores primarios y secundarios.</p> <p>Nombra la primera, la del medio y la última posición.</p> <p>Cuenta hasta 10 de memoria, pero su concepto numérico no va más allá de uno dos, muchos, ninguno.</p> <p>El dibujo típico del hombre lo representa con una cabeza con dos apéndices como piernas, ojos, nariz y boca.</p> <p>Da nombre a lo que dibuja o construye, y la intención precede a su ejecución.</p> <p>Identifica nombrando o señalando las partes que faltan a un objeto o ilustración.</p> <p>Hace conjuntos de 1 a 10 elementos siguiendo una muestra.</p> <p>Maneja correctamente relaciones espaciales simples: arriba, abajo, afuera, adentro, cerca, lejos.</p> <p>Puede seriar de tres a cinco elementos.</p> <p>Alrededor de los 4 años responde a la pregunta "¿por qué?" con un "porque si" o "porque no". Posteriormente, cerca de los 5 años sus explicaciones son más referidas a las características concretas de los objetos. Por ejemplo; ¿por qué son iguales?, ¿por qué los dos son rojos?</p>
DESARROLLO DEL LENGUAJE	<p>Cuenta un chiste y los dramatiza con gestos.</p> <p>Repite poesías familiares.</p> <p>Cuenta cuentos sencillos.</p> <p>Utiliza lenguaje descriptivo para explicar o hacer preguntas.</p> <p>Reconoce las letras y sus sonidos correspondientes</p> <p>Comienza a juntar palabras que escucha con su forma escrita.</p> <p>Comienza a escribir las letras del abecedario.</p> <p>Sigue instrucciones aunque no estén presentes los objetos.</p> <p>Entiende conceptos de: "en la mañana temprano", "el siguiente mes", "a cualquier hora", "el próximo año".</p> <p>Señala el color rojo, el azul, el amarillo y el verde.</p> <p>Formula muchas preguntas acomodando las respuestas más a sus pensamientos que a la explicación.</p> <p>Utiliza oraciones empleando de 4 a 5 palabras.</p> <p>Hace preguntas usando: "Quién", "¿Por qué?".</p> <p>Utiliza oraciones complejas.</p> <p>Utiliza correctamente el tiempo pasado y pronuncia adecuadamente los fonemas: m,n, p, f, w, y, ll, k, b, d, g, r, ch, s.</p> <p>Utiliza más verbos que sustantivos.</p>

Ficha de Observación del Control antipométricas de los niños

DESARROLLO EMOCIONAL Y SOCIAL	<p>Ayuda a poner la mesa. Se coloca el zapato que corresponde al pie. Se viste sin ayuda (distingue delante y detrás). Es capaz de abrocharse. Se lava y seca las manos solo. Se peina y cepilla los dientes solo (bajo vigilancia). Efectúa comentarios sin que se lo pidan. Muestra en sus juegos mezcla entre independencia y sociabilidad. Comparte las cosas que trae de su casa y sugiere turnos para jugar, pero no sigue un orden consecutivo. Es hablador. Es excelente para encontrar pretextos. Crítica a los demás. Sufre de ciertos temores (Por ejemplo: a la oscuridad, a las personas adultas, a los gallos, a las plumas y a los copos de algodón).</p>
DESARROLLO MOTOR (FINO Y GRUESO)	<p>Grueso:</p> <p>Sube escaleras rápidamente. Corre y cambia de dirección sin detenerse. Puede patear fuerte. Salta en el mismo sitio y avanza con un solo pie. Corre con facilidad y puede alternar ritmos regulares a su paso. Puede realizar un salto a lo largo de la carrera o parado. También puede brincar (salto con rebote sobre una sola pierna). Puede mantener el equilibrio sobre una sola pierna durante varios segundos. Sus nuevas proezas atléticas se basan en la mayor independencia de su musculatura. Lanzar, rodar y golpear pelotas de formas combinadas Trepas por un plano vertical.</p> <p>Fino:</p> <p>Toma una aguja a manera de lanza y la introduce en un pequeño agujero. Se abotona las ropas y hace el lazo de las zapatillas con facilidad. Demuestra mayor refinamiento y precisión. Puede doblar 3 veces una hoja de papel, haciendo un pliegue oblicuo la última vez. Hace lazos con un cordón.</p>

Anexo N° 10

Nómina de Docentes

El Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte” está conformado por 14 Docentes y 1 Educadora Comunitaria. A continuación se presenta el listado del cuerpo escolar.

No	NÓMINA	CARGO
1	Reyes Pita Juana Elizabeth	Docente
2	Mirella Sonia Domínguez Lavayen	Edu. Comunitaria
3	Vera Viera Vanessa Cristina	Docente
4	Gómez Sierra Elena Matilde	Docente
5	Mosquera Medina Grace María	Docente
6	Víctor González Gladys Eulalia	Docente
7	Árias Tigrero Jéssica Miosiotti	Docente
8	Jaime Orrala Dolores María	Docente
9	Alejandro Ramírez Edita	Doc. Lenguaje
10	Borbor Borbor Javier Fernando	Doc. Cc. Nn.
11	Rodríguez Flores María Magdalena	Doc. Inglés
12	Baquerizo Ascencio Delia Maritza	Doc. Ee.Ss.
13	Jaime Orrala Lady Viviana	Doc. Informát.
14	Aguayo Cruz Luisa Del Rocío	Doc. Matemát.
15	Saona Gómez Elsa Beatríz	Docente.

Fuente: Centro de Educación Inicial “Vicente Rocafuerte”

Elaborado por: Juana Reyes Pita

Anexo N° 11

PLAN DE EVALUACIÓN

Descripción de Actividades	Ponderación/Indicadores
Desarrollar la guía alimentaria que contenga las normas básicas de nutrición para los niños del Centro de Educación Inicial.	<ul style="list-style-type: none">• Socialización de normas básicas en un 100%• Promover el listados de productos 100%
Describir las actividades de alimentación diaria que deben efectuar los padres y madres con respecto a la nutrición más adecuada para los niños.	<ul style="list-style-type: none">• Cumplimiento de los Horarios en un 80%• Inducir al cumplimiento del Menú de la guía alimentaria en un 90%
Presentar los padres de familia la guía alimentaria para que los niños reciban adecuada nutrición.	<ul style="list-style-type: none">• Efectuar los Cursos, Seminarios, Conferencias, Talleres en un 100%
Ejecutar los seguimientos periódicos de la nutrición de los niños, durante todo el año lectivo.	<ul style="list-style-type: none">• Presentar los resultados cada mes en un 100%

Fuente: Diseño de la investigación.

Elaborado por: Juana Reyes Pita