



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

**TEMA:**

MEDIDAS BÁSICAS PARA LA FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "VEINTICUATRO DE JULIO", CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2015 – 2016.

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

**AUTORA:**

MARIUXI GABRIELA ACENCIO TOMALÁ

**TUTOR:**

Lic. LUIS MIGUEL MAZÓN ARÉVALO, Ms.C

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

NOVIEMBRE - 2016

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

**TEMA:**

MEDIDAS BÁSICAS PARA LA FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "VEINTICUATRO DE JULIO", CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2015 – 2016.

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

**AUTORA:**

MARIUXI GABRIELA ACENCIO TOMALÁ

**TUTOR:**

LIC. LUIS MIGUEL MAZÓN ARÉVALO, Ms.C

**LA LIBERTAD – ECUADOR**

NOVIEMBRE - 2016

La Libertad, Noviembre de 2016

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del trabajo de titulación sobre el tema: “MEDIDAS BÁSICAS PARA LA FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “VEINTICUATRO DE JULIO”, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2015 – 2016”, elaborado por la Señorita **Mariuxi Gabriela Acencio Tomalá**, egresada de la Carrera de Educación Parvularia 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,**

---

**Lic. Luis Miguel Mazón Arévalo. Ms.C**

**TUTOR**

## **AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO**

Yo, Mariuxi Gabriela Acencio Tomalá, portadora de la cédula de ciudadanía N°240009232-2, egresada de la Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, de la Carrera de Educación Parvularia, declaro que soy la autora del presente trabajo de titulación, el mismo es original, auténtico y personal.

Todos los aspectos académicos y legales que se desprendan del presente trabajo, son de mi responsabilidad exclusiva como autora.

**Atentamente,**

---

Mariuxi Gabriela Acencio Tomalá  
C.I. N° 240009232-2

## **TRIBUNAL DE GRADO**

---

Dra. Nelly Panchana Rodríguez, MSc.  
**DECANA DE LA FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E  
IDIOMAS.**

---

Lcda. Laura Villao Laylel. MSc.  
**DIRECTORA DE LA CARRERA  
EDUCACIÓN PARVULARIA.**

---

Lic. Luis Miguel Mazón Arévalo, Ms.C.  
**DOCENTE TUTOR**

---

Ed. Párv Ana Uribe Veintimilla, MSc.  
**DOCENTE DE ÁREA**

---

Ab. Brenda Reyes Tomalá, MSc.  
**SECRETARIA GENERAL**

## **DEDICATORIA**

Con mucho cariño dedico mi trabajo:

A Dios, por darme mucha sabiduría y entusiasmo en mi vida.

A mis padres Pilar Tomalá y Juan Acencio, quienes fueron el apoyo incondicional al iniciar mi carrera, y hoy culmino con satisfacción.

A mi esposo Ing. Miguel Villón, por siempre darme ese apoyo de fortaleza y brindarme su tiempo.

A mi hijo Thiago Villón, para que más adelante vea en mí un reflejo de progreso y superación.

A mis profesores de la Carrera de Educación Parvularia, porque cada enseñanza impartida en el aula de clases, fue puesto en práctica en el presente proyecto.

**Mariuxi Acencio**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por ser maravilloso que me diera fuerza y fe para creer lo que me parecía imposible terminar.

A la universidad Estatal Península de Santa Elena, por permitirme convertirme en una profesional en lo que tanto me apasiona, gracias a cada docente que formó parte de este proceso integral de formación, por brindarme su tiempo y apoyo, así como, la sabiduría que me transmitieron en el desarrollo de mi formación profesional.

Agradezco a mi tutor de tesis al MS.c Luis Mazón por sus consejos y dedicación a mi investigación.

**Mariuxi Acencio**

## **DECLARATORIA**

El contenido del presente trabajo de graduación es de mi responsabilidad, el patrimonio intelectual del mismo pertenece a la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

---

Mariuxi Gabriela Acencio Tomalá

C.I.N° 240009232-2



## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

<b>CONTENIDO</b>	<b>Pág.</b>
PORTADA	i
CONTRAPORTADA	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR	iii
AUTORÍA DE TRABAJO DE GRADO	iv
TRIBUNAL DE GRADO	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
DECLARATORIA	viii
ÍNDICE GENERAL	ix
ÍNDICE DE CUADROS	xiii
ÍNDICE DE TABLAS	xiv
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xv
RESUMEN	xvi
<b>INTRODUCCIÓN</b>	1
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b>	4
1.1. Tema	4
1.2. Planteamiento del problema	4
1.2.1. Contextualización	6
1.2.2. Análisis crítico	7
1.2.3. Prognosis	8
1.2.4. Formulación del problema	9
1.2.5. Preguntas directrices	9
1.2.6. Delimitación de la investigación	10
1.3. Justificación	11
1.4. Objetivos	13
1.4.1. General	13
1.4.2. Específicos	13
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	

2.1 Investigaciones previas	14
2.2. Fundamentaciones	15
2.2.1 Fundamentación teórica	15
2.2.2. Fundamentación filosófica	16
2.2.3. Fundamentación psicológica	16
2.2.4. Fundamentación sociológica	17
2.2.5. Fundamentación pedagógica	18
2.2.6. Fundamentación legal	19
2.3. Categorías fundamentales	21
2.3.1. Hábitos	21
2.3.2. Hábitos saludables	22
2.3.3. Medidas básicas	22
2.3.4. Educación Parvularia	22
2.3.5. Perfil de la profesora Parvularia	23
2.3.6. Características de los hábitos saludables	23
2.3.7. Clasificación de los hábitos saludables	24
2.4. Hipótesis	28
2.5. Señalamiento de variables	28
2.5.1. Variable independiente	28
2.5.2. Variable dependiente	28

### **CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO**

3.1. Enfoque Investigativo	29
3.2. Modalidad básica de la investigación	29
3.3. Nivel o tipo de investigación	30
3.4. Población y muestra	30
3.4.1. Población	30
3.4.2. Muestra	30
3.5. Operacionalización de las variables	31
3.5.1. Variable independiente	31

3.5.2. Variable dependiente	32
3.6. Métodos de investigación científica	33
3.6.1. Métodos teóricos	33
3.6.1.1. Teórico	33
3.6.1.2. Inductivo-Deductivo	33
3.6.1.3. Análisis-Síntesis	33
3.6.1.4. Modelación	33
3.7.2. Métodos empíricos	33
3.7.2.1. Observación	33
3.7.2.2. Encuesta	34
3.7.2.3. Entrevista	34
3.7.2.4. Matemático-estadístico	34
3.8. Plan de recolección de la información	35
3.9. Plan de procesamiento de la información	36
3.10.1. Análisis e interpretación de resultados	36
3.10.1.1. Análisis de la encuesta a los padres de familia	37
3.10.1.2. Análisis de la entrevista realizada a los docentes y directivos	47
3.10.1.3. Guía de observación a los niños y niñas de 4 y 5 años	48
3.11. Conclusiones y recomendaciones	48
3.11.1. Conclusiones parciales del capítulo	50
3.11.2. Recomendaciones	51
<b>CAPÍTULO IV: LA PROPUESTA</b>	
4.1. Datos informativos	52
4.2. Antecedentes de la propuesta	53
4.3. Justificación	53
4.4. Objetivos de la propuesta	54
4.5. Fundamentación	54
4.6. Metodología (Plan de Acción)	55
Propuesta	56

## **CAPÍTULO V: MARCO ADMINISTRATIVO**

5.1. Recursos	72
5.1.1. Institucionales	72
5.1.2. Humanos	72
5.1.3. Materiales	73
5.1.4. Financiamiento	73
5.1.5. Cronograma de actividades	74
BIBLIOGRAFÍA	75
ANEXOS	79

## ÍNDICE DE CUADROS

	<b>Contenido</b>	<b>Pág.</b>
Cuadro N° 1	Población	30
Cuadro N° 2	Variable independiente	31
Cuadro N° 3	Variable dependiente	32

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Contenido</b>	<b>Pág.</b>
Tabla N° 1	Higiene al lavarse las manos	37
Tabla N° 2	Frutas en la lonchera escolar	38
Tabla N° 3	Control de peso y talla del niño	39
Tabla N° 4	Comidas balanceadas	40
Tabla N° 5	Conocimiento sobre las medidas básicas	41
Tabla N° 6	Horario de alimentación	42
Tabla N° 7	Importancia de los hábitos saludables	43
Tabla N° 8	Tres comidas diarias	44
Tabla N° 9	Alimento saludables	45
Tabla N° 10	Desarrollo de programas en la escuela acerca de nutrición	46

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	<b>Contenido</b>	<b>Pág.</b>
Gráficos N° 1	Higiene al lavarse las manos	37
Gráficos N° 2	Frutas en la lonchera escolar	38
Gráficos N° 3	Control de peso y talla del niño	39
Gráficos N° 4	Comidas balanceadas	40
Gráficos N° 5	Conocimiento sobre las medidas básicas	41
Gráficos N° 6	Horario de alimentación	42
Gráficos N° 7	Importancia de los hábitos saludables	43
Gráficos N° 8	Tres comidas diarias	44
Gráficos N° 9	Alimento saludables	45
Gráficos N° 10	Desarrollo de programas en la escuela acerca de nutrición	46



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

**Tema:**

MEDIDAS BÁSICAS PARA LA FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “VEINTICUATRO DE JULIO”, CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2015 – 2016.

Autora: Mariuxi Gabriela Acencio Tomalá

Tutor: Lic. Luis Miguel Mazón Arévalo, Ms.C.

**RESUMEN EJECUTIVO**

Los hábitos de vida saludable son estilos de vida y de comportamiento, de los cuales los más conocidos son los que tienen que ver con la alimentación y la actividad física. Estos deben formarse desde los primeros años de vida con la ayuda de los padres y muchas veces de los docentes, por este motivo se tomó en cuenta a los niños y niñas de 4 y 5 años que según las encuestas, guía de observación y entrevistas realizadas en la escuela de Educación Básica “24 de Julio”, los ya mencionados niños y niñas no tienen buenos hábitos saludables por que no realizan actividad física con frecuencia y no llevan una alimentación saludable, tanto en la casa como en la escuela, por lo que se llegó a la conclusión de llevar a cabo la propuesta con la que se pretende que los niños y niñas mejoren esos hábitos mediante actividades realizadas en el aula de clases, así mismo realizar charlas tanto a los docentes como padres de familia, para que la formación sea completa, y así evitar a un futuro tener niños sedentarios, desnutridos o en otros casos obesos, así como también contrarrestar enfermedades crónicas no transmisibles muy comunes en estos tiempos. Cabe recalcar que el proceso de esta propuesta estuvo fundamentado en un enfoque investigativo cualitativo, con una modalidad investigativa de campo, donde con la ayuda de los instrumentos mencionados anteriormente se pudo determinar el problema.

**Palabras claves:** medidas básicas, formación, hábitos saludables y niños.



## INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida saludables son una táctica global, que forman parte de una tendencia moderna de salud, que básicamente está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud. Tal vez el momento clave de este estilo fue en el año 2004, generada por una declaración de la Organización Mundial de la Salud (OMS), para mejorar los factores de riesgo como la alimentación poco saludable y el sedentarismo. También se vincula en gran medida con el uso de la actividad física y la alimentación debido al interés e importancia de contrarrestar enfermedades crónicas no infecciosas como la obesidad y el sedentarismo, sobre todo, el desorden metabólico y las enfermedades cardiovasculares que atacan a la población. Los estilos de vida saludables tienen que ver con actividad física y alimentación para prevenir enfermedades, sobre todo, de tipo metabólico y cardiovascular en los niños.

Por otro lado, en nuestra sociedad el factor tiempo es muy limitado, los padres de familia trabajan muchas horas y por esa razón descuidan la atención que los niños y niñas necesitan, un claro ejemplo es la lonchera escolar, ya que escogen los alimentos ricos en azúcares, carbohidratos y sales que no son necesarios en el organismo porque su contenido es abundante para lo que el cuerpo del niño requiere, por lo que son fáciles y rápidos de preparar o en otros casos adquirir, pero contienen muchas calorías y no son saludables, porque no perciben los nutrientes que los alimentos naturales tienen.

Por tal motivo, un primer aspecto de las medidas básicas es la formación de buenos hábitos saludables, ya que los niños tienen habilidades y capacidades

físicas, su consumo energético aumenta considerablemente, y es ahí donde la buena alimentación juega un papel importante ya que el consumo de alimentos ricos en vitaminas y minerales deben estar a la par al consumo de calorías.

Es así, como hoy en día en la escuela de Educación Básica "Veinticuatro de Julio", el Gobierno del Ecuador suministra alimentos como: leche, galletas y colada para que cada padre de familia cocine y lleve los alimentos ya preparados a la institución, y repartirle la ración adecuada a cada estudiante del aula y así los niños puedan ingerir dichos alimentos de una manera adecuada y saludable.

Es por esa razón que la institución, los docentes y padres de familia son fundamentales en la vida de cada uno de los niños de 4 a 5 años, porque ellos son los encargados de crear los hábitos saludables. De manera que la alimentación no sólo es física, sino también mental y es deber de la comunidad educativa que los niños y niñas perciban esto para así puedan desarrollar las medidas básicas para que tengan una buena salud y se refleje en su desarrollo intelectual, teniendo así un aprendizaje eficaz.

Para la realización del presente trabajo se dividió por capítulos, a continuación, una breve descripción de cada uno:

**Capítulo I:** Se elaboró el marco conceptual que incluye el **planteamiento del problema**, donde se puede señalar el tema a investigar, dando a conocer el planteamiento del problema de la investigación, la contextualización del mismo, el análisis crítico de cada temática a tratar, la prognosis esperada durante la recolección de datos.

**Capítulo II:** Consta el **marco teórico**, con sus correspondientes aspectos, las investigaciones previas al tema a presentar, fundamentadas filosóficamente por temas anteriormente ya estudiados, con categorías de base legal.

**Capítulo III:** Se detalló el nivel que respalda la investigación científica y el **marco metodológico**, la población y muestra con la cual se realizó el trabajo, el análisis, finalizando con las conclusiones y recomendaciones.

**Capítulo IV:** Aquí se demuestran los datos informativos junto el antecedente de la **propuesta**, justificando su importancia de la metodología a utilizar, así como sus componentes.

**Capítulo V:** Se detalló los recursos que se utilizaron, especificando cada uno como lo son los: institucionales, humanos, materiales, económicos (presupuesto) que permitió realizar el presente trabajo.

# CAPÍTULO I

## EL PROBLEMA

### 1.1 Tema

MEDIDAS BÁSICAS PARA LA FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "VEINTICUATRO DE JULIO", CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2015 – 2016.

### 1.2.- Planteamiento del problema

Los buenos hábitos saludables están relacionados con el desarrollo y crecimiento de los niños y niñas en cada una de las etapas de su vida, el mismo debe evaluarse de la mano con su estado alimenticio, y según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) 2008, uno de los problemas de salud pública es la mala nutrición que tienen los niños siendo ésta más habitual en la primera infancia.

Del mismo modo, la Organización Mundial de la Salud (2013), indica que existen más de un millón de infantes que nacen con bajo peso, y más de 4 millones de niños y niñas menores de 5 años que tiene problema de sobrepeso, es decir, que las madres en estado de gestación mantienen una mala alimentación durante el embarazo, sus hábitos nutricionales son deficientes y la alimentación de los niños en sus primeros años de vida no es la mejor.

Pero muchos más son los orígenes que contribuyen a los problemas nutricionales, uno de ellos es el hecho de que los niños y niñas muchas veces no mantienen una

dieta adecuada ya que en la etapa infantil los padres y madres no controlan la alimentación de los niños, así mismo en la escuela, los docentes no controlan la lonchera escolar provocando así un desorden alimenticio, los cuales posteriormente podría ser la causa de diversas enfermedades, entre las cuales las más frecuentes están los problemas estomacales, causados por alimentos que contienen muchos azúcares y grasas malas.

En Ecuador el Ministerio de Salud Pública (MSP), 2013 realizó un estudio que reveló que uno de cada cuatro niños ecuatorianos padece un déficit nutricional, por distintos motivos, uno de ellos es que en las instituciones educativas existen debilidades en el control permanente del expendio de comidas en los bares escolares y en ellos existían un alto índice de alimentos que contenían muchas grasas y azúcares malos para la salud, por lo que se diseñaron diversos mecanismos como la prohibición de vender dichos alimentos, y en vez de eso promover la venta y consumo de frutas, fibra y alimentos altos en nutrientes y así los niños y niñas puedan tener más opciones de comidas saludables.

Por otro lado, los niños y niñas cada vez realizan menos ejercicios físicos por diferentes razones, al ser consumistas de medios digitales, tales como la televisión, el internet, los videojuegos, el celular, o por el hecho de que los padres no lo dejan salir de casa por miedo a la inseguridad que se vive en estos momentos, los niños y niñas ya no corren, saltan, juegan como antes, no se recrean y esto provoca el sedentarismo infantil, muy malo para el desarrollo normal del niño.

Tomando en cuenta todos estos antecedentes, y datos preliminares la autora se enfoca en promocionar las medidas básicas para la formación de hábitos saludables, con la motivación de orientar a los padres y madres de familia acerca de la nutrición y el consumo de alimentos como son: las frutas, ensaladas, lácteos y otros alimentos que fortalezcan el desarrollo en los niños y niñas de 4 a 5 años, además de la importancia del ejercicio físico y todo lo que el conlleva, con dichas medidas se tratará de que los padres y madres comprendan que los niños necesiten alcanzar un buen estado de salud, por eso deben de tener una alimentación variada y sana, ejercitarse regularmente y la mejor manera de hacerlo sería, organizar las comidas de la forma más beneficiosa posible para que los niños y niñas tengan un buen rendimiento en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

### **1.2.1.- Contextualización**

En la provincia de Santa Elena, cantón Santa Elena, en la escuela de Educación Básica “Veinticuatro de Julio”, se ha detectado que muchos niños y niñas de 4 y 5 años, no llevan una buena nutrición, es decir, sus loncheras no contienen alimentos ricos en vitaminas y que ayuden a su crecimiento, más bien esos alimentos tienen grasa, azúcar y sal, además, que llevan una vida sedentaria sin mucha actividad física, y esto los puede llevar a contraer enfermedades crónicas a largo plazo.

La carencia de proteínas y calorías es una dificultad alimenticia que se agudiza en los niños y niñas, debido al descuido de los padres y madres de familia. Por otro lado los docentes no se preocupan en controlar la lonchera que llevan los infantes

para su alimentación y que en la gran mayoría ésta contienen comida con mucho azúcar, carbohidrato y sal.

Otros elementos en este problema son la falta de recursos económicos de los padres y el escaso conocimiento sobre la elección adecuada de los alimentos que los niños deben ingerir a esta edad siendo esto importante para el crecimiento y desarrollo evolutivo.

En conclusión, la alimentación en esta edad es muy importante y si los padres y docentes no se preocupan por esa parte esencial, en un futuro no muy lejano, tendrán niños y niñas, con problemas en el desarrollo y deficiencias en el aspecto cognitivo.

### **1.2.2.- Análisis crítico**

El estado nutricional de los niños es el resultado del control que se produce entre la ingesta de alimentos y el requerimiento de nutrientes. Durante los primeros años de vida el estado nutricional es de suma importancia, ya que es una etapa donde se produce el mayor crecimiento, para lo cual es esencial una adecuada nutrición, también es en ésta etapa donde se afianzan los hábitos alimenticios y donde los niños necesitan jugar, ejercitarse de diferentes maneras.

El rechazo a los alimentos nutritivos por parte de la gran mayoría de los niños y niñas, que prefieren las comidas con alto contenido de carbohidratos, sales y dulces, es un inconveniente que se debe corregir en el hogar con la ayuda de la escuela, ya que si en la casa los padres hacen lo posible para que los niños tengan una buena alimentación, en la escuela el niño come cosas no muy buenas y el

docente no refuerce en el aula con diferentes metodologías, o viceversa, no habrá continuidad y el niño no entenderá que clase de comidas son buenas y que clase de comidas son malas.

Desde otro punto de vista, los docentes no podrán intervenir en la buena alimentación de los niños y niñas de 4 y 5 años, si en su lonchera los infantes llevan alimentos sin valor nutricional, además la despreocupación de los padres en cuanto a la alimentación provoca la formación de hábitos alimenticios erróneos que deben ser corregidos a tiempo para que sea fortalecido su sistema inmunológico.

### **1.2.3.- Prognosis**

La presente propuesta va encaminada a desarrollar medidas básicas para la formación de hábitos saludables en los niños y niñas de 4 a 5 años, de la escuela de Educación Básica " Veinticuatro de Julio", sugiriendo una gran variedad de alimentos nutritivos que conlleven frutas, lácteos, jugos naturales etc., además de actividades físicas, ya sean jugando o realizando ejercicios dirigidos. Un elemento central es cambiar los hábitos saludables de los niños y padres de familia como: priorizar alimentos nutritivos y balanceados en sus loncheras, también aprovechar los recursos alimentarios, y en especial incentivar al niño a realizar actividades que impliquen esfuerzo físico y así mejorar la calidad de vida de cada uno de los niños y niñas de 4 a 5 años.

Los hábitos saludables, son acciones como una ciega rutina de comer, beber, ejercitarse y cuidarte saludablemente. La primera etapa del desarrollo físico,



psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determinan el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas de 4 a 5 años. Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a los niños y niñas crecer con salud y adquirir una educación con medidas básicas para la formación de hábitos saludables, por esta razón los componentes principales de esta investigación son las familias y docentes, para no tener en un futuro la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad).

Por otra parte, cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos para que los niños lleven a la escuela sus loncheras nutritivas, y también cuando se dice de equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales como: las proteínas, vitaminas, minerales, hidratos de carbono y fibras.

#### **1.2.4.- Formulación del problema**

¿Cómo influirán las medidas básicas para la formación de hábitos saludables en los niños y niñas de 4 a 5 años de la escuela de Educación Básica “ Veinticuatro de Julio”, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, período lectivo 2015 – 2016?

#### **1.2.5.- Preguntas directrices**

¿Cómo se pretende enfocar las medidas básicas para la formación de hábitos saludables?

¿De qué manera favorecerán los hábitos saludables en los niños y niñas de 4 a 5 años?

¿Qué acciones como propuesta se deben realizar para ayudar a la formación de hábitos saludables?

¿Quiénes serán los favorecidos al desarrollarse el estudio investigativo?

### **1.2.6.- Delimitación del objeto de investigación**

**Propuesta:** Medidas básicas.

**Campo:** Educación Inicial

**Área:** Pedagógica

**Aspecto:** Nutrición

**Tema:** Medidas básicas para la formación de hábitos saludables en los niños y niñas de 4 a 5 años.

**Problema:** Formación de hábitos saludables en los niños y niñas de 4 y 5 años.

**Delimitación temporal:** Este trabajo de investigación se aplicó en 3 semanas.

**Delimitación poblacional:** Niños y niñas de 4 a 5 años.

**Delimitación espacial:** Escuela de Educación Básica “Veinticuatro de Julio”

**Delimitación contextual:** Las medidas básicas se impartirán dentro de las jornadas de clases.

**Objeto de estudio:** Formación de hábitos saludables.

### **1.3.- Justificación**

La importancia de aplicar las medidas básicas en el presente proyecto radica en el desarrollar hábitos saludables en los niños y niñas de 4 a 5 años de la escuela "Veinticuatro de Julio", creando rutinas saludables en su infancia y esto ayudaría en su salud a lo largo de la vida.

El Plan Nacional del Buen Vivir literal 3.6, resalta la promoción entre la población los hábitos de alimentación nutritiva y saludable que les permitan desarrollarse física, emocional e intelectualmente conforme con su edad y condiciones físicas, es decir que tanto en la casa como en la escuela, los padres y docentes deben incentivar a los niños a que lleven una vida sana por medio de la ingesta de alimentos saludables, caso contrario, su salud se verá afectada y esto conlleva a otros problemas.

De manera que en el Ecuador la prevalencia de desnutrición crónica en menores de cinco años se sitúa en alrededor del 26%; es decir, aproximadamente 368.541 niños/as padecen de deficiencia de talla para la edad. A pesar de que esta cifra es elevada, es importante destacar que al interior del país se evidencian porcentajes de desnutrición superiores al promedio nacional, por ello una nutrición adecuada es fundamental para el desarrollo físico y mental de los niños y niñas de 4 a 5 años.

Por ello esta investigación se enfoca a la formación y divulgación de los hábitos saludables en los niños y niñas de 4 a 5 años, que podrán gozar de actividades donde conste la participación de los docentes en conjunto con los padres de

familia, de esta manera los infantes conocerán un poco más acerca de cuáles son los alimentos que se deben ingerir con más frecuencia, los que hay que evitar y en especial que es importante realizar ejercicios con regularidad, para que uniendo estos dos se llegue a una vida saludable en su totalidad.

Del mismo modo, conocerán la función principal del refrigerio escolar que es darle energías y nutrientes necesarios para su alimentación y sobrellevar el desgaste físico y mental de la escuela. Enseñarles también que la prioridad es la ingesta de alimentos que le brindan alto valor nutritivo, y no dulces o comidas sin ningún valor nutritivo. Se destaca así que el refrigerio escolar es una comida que va entre el desayuno y el almuerzo que se ingiere en la hora del receso escolar para que los niños y niñas en cierto modo compensen los desgastes energéticos y saciar el hambre y la sed que puedan tener a esa hora.

Es necesario resaltar que una nutrición adecuada es esencial para un buen aprendizaje, el ser humano depende mucho de su desarrollo para un eficaz proceso de aprendizaje en el cual el contenido debe ser rico en vitaminas y minerales.

Otro hecho es que mediante la práctica de hábitos saludables se fortalecen los pilares en los que se construye la familia y la sociedad en cuanto a la buena alimentación sana y saludable, las cuales parten de la concepción alimenticia al igual que los aspectos nutritivos forjados en cada uno de los hogares de los niños y niñas de 4 a 5 años.

## **1.4.- Objetivos**

### **1.4.1.- Objetivo general**

Promover medidas básicas para la formación de hábitos saludables en los niños y niñas de 4 a 5 años de la escuela de Educación Básica "Veinticuatro de Julio", cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, período lectivo 2015 – 2016.

### **1.4.2.- Objetivos específicos**

-Diagnosticar el estado actual de los niños y niñas con respecto a la formación de hábitos saludables.

-Determinar las características de los niños y niñas de 4 a 5 años en cuanto como debe ser la formación de hábitos saludables.

-Seleccionar nuevas normas y costumbres que promuevan los hábitos saludables en los niños y niñas de 4 a 5 años de la escuela de Educación Básica "Veinticuatro de Julio", cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, período lectivo 2015 – 2016.

-Aplicar actividades prácticas promotoras de hábitos saludables en los niños y niñas de 4 y 5 años.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1.- Investigaciones previas

El buen estado de salud es de gran importancia en el desarrollo y crecimiento de los niños y niñas, ya que este ayuda a evitar posibles problemas en la salud tanto mental como físicamente, tomando como base lo anteriormente dicho Arias y Uquillas (2013) crearon un modelo para un Centro de Atención Nutricional, empleando una investigación descriptiva, ellos lograron identificar ciertas conductas no muy buenas y que se reflejaban en la alimentación infantil, llegando así a la conclusión que existe gran necesidad de promover hábitos alimenticios en los niños y niñas de 4 a 5 años, la misma que se reflejará en la propuesta de la presente investigación.

Por otra parte, en una distinta tesis elaborada por Ramos L, (2008), quien trabaja y estudia los hábitos saludables, aplicó también un estudio investigativo tipo descriptivo basándose en formularios aplicados regularmente para determinar el estado nutricional, llegó a la conclusión que los niños y niñas que desayunaban antes de ir a la escuela, era los niños que rendían mejor, por lo que los padres de familia, deben preocuparse más en proveerles la comida más importante del día, es decir el desayuno.

Concordando con ambos estudios se puede determinar que es importante fundamentar sobre las medidas básicas para la formación de hábitos saludables en

la población escolar, especialmente en los niños y niñas de 4 a 5 años donde mayormente se presentan problemas de mala nutrición debido al consumo excesivo de alimentos ricos en grasas, sales, y azúcares.

## **2.2 Fundamentaciones**

### **2.2.1- Fundamentación teórica**

Fraser K, (1991) considera que los cambios que se han venido llevando en estas últimas décadas en la sociedad, tales como la industrialización, el exceso de trabajo y la mala alimentación a causa de lo rápido que se lleva la vida y que esto infiera en la ingesta de comida rápida, además del sedentarismo; ha afectado al entorno saludable en las familias , es decir, como hoy la mayoría de los padres trabajan todo el día, no tienen tiempo para preocuparse por la nutrición de sus hijos , y esto conlleva a desórdenes que poco a poco se van convirtiendo en malos hábitos alimenticios.

Es así como la sobrealimentación y el sedentarismo según lo que plantea Alcaraz Portero, E. (2000), son los factores más comunes que influyen en la obesidad. En la actualidad esta enfermedad es un problema grave para la salud que está afectando a adultos y en especial a niños desde temprana edad, por tal motivo es importante establecer las debidas medidas básicas para la formación de hábitos saludables como, lavarse las manos antes y después de las comidas y así evitar enfermedades infecciosas como la diarrea o gripe. Otro elemento importante sería tener buenos modales en la mesa o cual sea el lugar donde está digiriendo los

alimentos, también comer despacio, con la boca cerrada y con tranquilidad, esto ayudará a que no coma en exceso y facilitará la digestión.

### **2.2.2.- Fundamentación filosófica**

Las medidas básicas para la formación de hábitos saludables en los niños y niñas de 4 a 5 años, es un contenido que está destinado para varios fines, uno de ellos es mejorar ciertas conductas tanto alimenticias como higiénicas en el ámbito escolar, con respecto a esto, el aspecto filosófico relaciona los cambios conductuales a la forma de escoger el tipo de alimentación adecuada para la salud nutritiva.

Por otro lado, según Mussen, Conger y Kagan (1988), los hábitos saludables se aprenden siguiendo tres procesos: el primero es el proceso de **identificación** donde los padres juegan un papel importante; segundo es el proceso de **imitación** de los diferentes modelos de comportamiento de los padres, maestros, compañeros y el tercer proceso es a partir de la **práctica** en la familia, en la escuela y en la sociedad en general.

En conclusión, para que los niños y niñas aprendan buenos hábitos, los padres son los ejes principales en este aspecto, ya que son ellos los que deben servir de ejemplo y modelo para ellos, al mismo tiempo que la escuela es una parte importante para ayudar a los niños y niñas en la formación de los hábitos saludables, ya que dispone de espacios, tiempo y personal docente implicado para trabajar conductas saludables de vida.



### **2.2.3.- Fundamentación psicológica**

La parte psíquica es esencial para la formación de hábitos saludables en los niños y niñas de 4 y 5 años, porque a la hora de inculcar los ya mencionados hábitos, el docente debe tener en cuenta no sólo la parte de la alimentación, sino también la parte emocional del niño, es decir prepararlo para lo que será un cambio en su rutina diaria, y del mismo modo trabajar la parte física, es decir que los niños deben tener un ritmo de vida donde implique realizar ejercicios con regularidad.

Por otro lado, la psicología está ligada a componentes alimenticios por lo que desatender el control alimenticio que contengan víveres sanos y nutritivos afecta el estado emocional de los niños y niñas, con respecto a esto se hace mención a lo expresado por (Thomposon, Manore y Vaughan, 2008) p.11. quienes consideran: “La nutrición es una temática muy compleja que involucra diversos componentes, acorde al desarrollo y crecimiento, donde según la edad cambia la necesidad, que de no brindarse los alimentos adecuados se convierte en un problema de salud, psicológico, emocional y de forma física”.

Cuando se presentan desórdenes alimenticios esto se convierten en trastornos psicológicos donde las personas se acostumbran a comer alimentos no nutritivos que al dejar pasar desapercibida esta problemática se convierte en un estado preocupante, no solo la persona que padece el problema sino para un conjunto de personas que lo rodean.

#### **2.2.4.-Fundamentación sociológica**

El niño y niña como ente y sujeto, cada día se debe perfeccionar desarrollando buenos hábitos y destrezas donde las costumbres familiares subsistan, en ello están incluidos los hábitos saludables. En la formación de estos hábitos también interviene la sociedad ya que existen tanto en los medios de comunicación como en el contexto donde se desarrolla el niño, propaganda que influye en la alimentación y vida del niño.

La sociedad ha influenciado a los infantes a que vivan una vida desarreglada en cuanto a la alimentación, llevándolos a la adquisición de malos hábitos para su vida, donde las consecuencias se reflejan en el rechazo a los alimentos nutritivos tal como lo menciona la UNICEF (2013) “Cerca del 65% de los niños y niñas de los niveles educativos inferiores sienten rechazo a comer verduras y frutas y que un 40% de padres de familia no le insisten en comerlas cuando ellos las rechazan”.

Este tema de la alimentación y los hábitos saludables es una problemática a la que se le debe dar mucha importancia tanto en el entorno familiar como escolar, acostumbrando al niño y niña a digerir alimentos ricos en vitaminas y minerales, así mismo en la adquisición de hábitos de higiene y ejercitarse con regularidad.

#### **2.2.5.-Fundamentación pedagógica**

La formación de hábitos saludables, desde un aspecto pedagógico, se centra en el niño como un ser en formación, ya que él está en constante aprendizaje, en todos

lados, en todo aspecto. Es ahí donde entra el docente como mediador entre la formación y el niño, logrando así la adquisición de los hábitos saludables y estos se verán reflejados en su diario vivir y más que todo en la buena alimentación que el niño mismo se puede proveer, ya que al recibir información sobre una alimentación variada y rica en vitaminas y minerales, el podrá influir en sus padres a que se preocupen más por lo que ellos envían en las loncheras de los niños, así mismo en el suministro que deben tener en las tres comidas más importantes del día.

#### **2.2.6.- Fundamentación legal**

Para dar paso a los aspectos legales de esta investigación, se remarcan los sustentos vinculantes que aportan la Constitución del Ecuador del año 2008 así como los fundamentos planteados en la Ley Orgánica de Educación Intercultural y el Código de la Niñez y la Adolescencia.

##### **2.2.6.1. Constitución Política del Estado Ecuatoriano**

La Constitución del Ecuador Art.13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

Sección cuarta: De la salud

Art. 42.- El Estado garantizará el derecho a la salud, su promoción y protección, por medio del desarrollo de la seguridad alimentaria, la provisión de agua potable

y saneamiento básico, el fomento de ambientes saludables en lo familiar, laboral y comunitario, y la posibilidad de acceso permanente e ininterrumpido a servicios de salud, conforme a los principios de equidad, universalidad, solidaridad, calidad y eficiencia.

### **Sección quinta**

De los grupos vulnerables Art. 50.- El Estado adoptará las medidas que aseguren a los niños y adolescentes las siguientes garantías:

1. Atención prioritaria para los menores de seis años que garantice nutrición, salud, educación y cuidado diario.

### **2.2.6.2. El Reglamento General a la Ley Orgánica de Educación Intercultural.**

## **XI. De la provisión de textos, alimentación y uniformes escolares**

### **Capítulo I. De las Normas generales**

**Art. 370.-** Provisión. La Autoridad Educativa Nacional garantiza la provisión de los textos escolares, alimentación y uniformes escolares gratuitos para los estudiantes de la educación pública y fisco misional, de manera progresiva y en la medida de la capacidad institucional del Estado, de conformidad con la normativa específica que para el efecto expida el Nivel Central de la Autoridad Educativa Nacional.

Los textos escolares y uniformes deben entregarse antes de que el año escolar inicie, y la alimentación escolar cubrirá todos los días del año lectivo.

### **2.2.6.3. Código de la Niñez y la Adolescencia**

Normas pertinentes

**Art. 18.** Exigibilidad de los derechos. Los derechos y garantías que las leyes reconocen a favor del niño, niña y adolescente, son potestades cuya observancia y protección son exigibles a las personas y organismos responsables de asegurar su eficacia, en la forma que éste Código y más leyes establecen para el efecto.

**Art. 32.** Derecho a un medio ambiente sano. Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a vivir en un ambiente sano, ecológicamente equilibrado y libre de contaminación, que garantice su salud, seguridad alimentaria y desarrollo integral.

El gobierno central y los gobiernos seccionales establecerán políticas claras y precisas para la conservación del medio ambiente y el ecosistema.

## **2.3.- Categorías fundamentales**

### **2.3.1. Hábitos**

Se refiere al hábito cuando se referencia a un acto que se toma por costumbre, es una acción que alguien realiza tantas veces que “Se vuelve un hábito para ella“.

Los hábitos por lo general son movimientos sencillos de las personas para complementar su vida de momentos y funciones, muchas veces un hábito puede ser una distracción para quien lo realiza.

El uso de hábito está asociado a la costumbre o rutina que se adquiere a partir de repetir conductas similares. Estos hábitos también pueden asociarse al instinto y a la herencia.

### **2.3.2. Hábitos saludables**

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que son asumidas como propias en la vida cotidiana y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social. Resumiendo un hábito saludable, es comer, beber, cuidarse saludablemente sin tener que proponérselo; si todos los días automáticamente se come sano, es un hábito, al ser saludable se le llama hábitos saludables.

### **2.3.3. Medidas básicas**

Es la acción y efecto de medir una cantidad o porción elemental de algún alimento nutritivo. De esta manera las medidas básicas debe tener la disposición de prevenir, lo que es indispensable o esencial en los hábitos saludables que conlleva un bienestar armónico en los niños y niñas de 4 a 5 años de la escuela de Educación Básica “Veinticuatro de Julio”.

En conclusión, los niños y niñas en conjunto con sus padres y la docente deben de ser mediadores para tomar las medidas de prevención fundamentales en cuanto a lo que es la formación de hábitos saludables.

### **2.3.4. Educación Parvularia**

Es el nivel del Sistema Nacional de Educación, en que de una manera sistémica se procura el desarrollo integral de los niños y niñas menores de 6 años. Un término, comúnmente, usado como sinónimo y que, en la actualidad tiende a destacarse es Educación Preescolar.

### **2.3.5. Perfil de la profesora Parvularia**

La educación infantil y la educadora Parvularia han crecido en función de las necesidades familiares, económicas, educativas y formación académica de cada época, han generado una gran demanda de educación preescolar.

“La educadora Parvularia debe conocer los grandes cambios que suceden a lo largo de los años; planificar y organizar estrategias, realizar las actividades didácticas que fomenten y estimulen el desarrollo cognitivo, social y físico; establecer relaciones constantes con agentes educativos como la familia y el entorno inmediato”.

La educadora parvularia es un apoyo en el cuidado y formación de los niños y niñas que quedan bajo su responsabilidad, pero jamás será una sustituta de los padres durante las horas que ellos destinan para sus quehaceres.

### **2.3.6. Características de los hábitos saludables:**

- ❖ Son buenos para la salud (física y mental).
- ❖ Crean una buena imagen.
- ❖ Ayudan a desarrollar una ideología respetuosa y capaz.
- ❖ No son peligrosos.

- ❖ Dependen de la persona.
- ❖ Benefician moralmente.
- ❖ Ayudan a tener una buena autoestima.

### **2.3.7. Clasificación de los hábitos saludables**

#### **Una alimentación variada y equilibrada**

Una alimentación variada garantiza que el niño obtenga los nutrientes que necesita. Por eso, aunque él tenga sus platos favoritos, es importante animarle (sin obligarle) a probar cosas nuevas. El gusto de los pequeños es cambiante y poco a poco aceptarán la verdura o el pescado que al principio no querían ni ver.

El equilibrio se refleja en la proporción diaria de hidratos de carbono, proteínas y grasas. La alimentación de hoy día tiende a desequilibrarse: o tomamos mucha proteína o nos pasamos con los hidratos de carbono. La pirámide alimentaria ofrece unas cantidades y proporciones adecuadas. Se han de tener en cuenta, las siguientes pautas:

**-Más frutas y verduras:** consumir cinco raciones diarias de frutas y verduras.

**-Menos proteínas:** reducir el consumo de carne a dos o tres veces por semana y tomar pescado en la misma proporción. Basta con comer cualquiera de estos una vez al día. Pero si se toma de uno, no conviene hacerlo del otro.

**-Más cereales:** Deben consumirse diariamente en forma de arroz, pasta o pan.



**-Menos comida rápida:** limitar al máximo la comida rápida y la bollería industrial (contienen mucha grasa y calorías).

### **Buenos hábitos alimenticios**

- ✓ **Establecer horarios fijos para cada comida:** hay que acostumbrar al cuerpo a unos horarios y limitar el picoteo entre horas.
- ✓ **Planear las comidas con antelación:** así suelen ser más equilibradas y completas. Se puede establecer un momento de la semana en el que se diseñe el menú, y otro, para que se compre lo que se necesite.
- ✓ **Compartir al menos una comida familiar:** es una oportunidad de convertirse en un modelo de hábitos para los hijos.
- ✓ **Disfrutar de la cena toda junta:** en el caso de que haya faltado fruta, verdura o proteínas en la comida, se buscará el momento de compensar estas carencias.
- ✓ **Hacer las comidas más originales y apetecibles:** la monotonía en la mesa produce insatisfacción e induce al picoteo.

### **Beber agua**

El 70% de nuestro cuerpo es agua, imprescindible para eliminar toxinas e hidratar todos los órganos. Apostar por el agua como bebida familiar es una opción de salud. Los zumos de frutas naturales son una buena alternativa, pero no conviene abusar de ellos, ya que contienen demasiados azúcares. Se los puede ofrecer a los niños rebajados con un poco con agua.

## **Buenas costumbres en el comer**

Es la garantía de que toma lo que necesita y aprende a comer guiado por el hambre y no porque "toca" o por ansiedad. Para favorecer la conexión con sus sensaciones corporales, es importante:

**-No obligarle a terminar el plato.** Si dice que está lleno, hay que respetarlo. Si no, puede que le sienta mal la comida.

**- Ofrecerle un espacio tranquilo en el que comer.** Le permite entrar en contacto con la sensación de saciedad. Una vez que ésta se produce en el estómago, tarda unos 20 minutos en llegar al cerebro. Por eso no es bueno que se le inste a comer muy deprisa, ya que, inconscientemente, se les está invitando a consumir más de lo que realmente necesita. Las comidas deben tener un ritmo pausado, pero no ser eternas.

## **Menos televisión**

-El tiempo que emplean viendo la televisión se lo estamos quitando a otras actividades necesarias y mucho más saludables.

-Los niños pasan frente a la pantalla entre tres y cinco horas diarias, cuando lo recomendable es de una a dos horas.

-Conviene pactar con ellos un tiempo máximo y buscar otro tipo de actividades para disfrutar del tiempo libre.

## **Más actividad física**

El juego y el deporte son aliados imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. Una hora de actividad física moderada al día mejora sensiblemente el índice de masa corporal (relación entre peso y estatura) de los niños, incrementa su rendimiento escolar e incluso su estado de ánimo. Pero no olvides:

- Nunca debe convertirse en una obligación. Es más importante que les divierta a que adquieran habilidades. Si les gusta, será más fácil que lo hagan.

- Diariamente, conviene guardar un espacio de tiempo exclusivo para la actividad física.

- Más activos en lo cotidiano. Se puede buscar cualquier excusa para salir a la calle (pasear juntos al perro, sacar la basura, bajarse del autobús una parada antes). Un simple paseo mejora el estado cardiovascular tanto en los niños como en los adultos.

- Organizar planes familiares al aire libre. Son una buena forma de dejar a un lado el ocio sedentario.

- Disfrutar con ellos. Para que integren la actividad física como una satisfacción, conviene generar un recuerdo gratificante de ella.

## **Cómo crear nuevos hábitos**

**-Pongamos metas realistas.** ¿Cómo se van a organizar ahora las comidas? ¿Qué días se harán actividades al aire libre? Las buenas intenciones pueden venirse

abajo ante una organización demasiado exigente. No es aconsejable, alterar nuestras rutinas de la noche a la mañana. Es preferible poner en marcha dos o tres pequeños cambios, y esperar a que estén integrados para pasar a los siguientes.

**-Hacerlo junto con el niño.** Un niño aprende lo que ve, no lo que escucha. Pasear será divertido si van todos. De la misma forma, si se comparte la comida, aprenderá qué alimentos le sientan bien; si se come de forma sana, los niños sabrán que no se les está castigando, ya que todos lo hacen.

**-Se potencia la parte positiva.** Frases como "No comas galletas", "no picotees" o "te vas a poner muy gordo" producen frustración y ansiedad en los niños. En cambio, otras como "¡vámonos de paseo!", "estas manzanas están deliciosas", o "te veo muy guapo hoy" reforzarán los hábitos que se quiere crear.

## **2.4. Hipótesis**

Al implementar las medidas básicas se logrará la formación de hábitos saludables en los niños y niñas de 4 y 5 años de la Escuela de Educación Básica "Veinticuatro de Julio".

## **2.5 Señalamiento de las variables**

### **2.5.1 Variable independiente**

Medidas básicas

### **2.5.2 Variable dependiente**

Formación de hábitos saludables.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1.- Enfoque investigativo**

El enfoque de la investigación es cualitativa dado que ayuda en la búsqueda y comprensión de los hechos, así mismo estudia las medidas básicas para la formación de hábitos saludables desde el marco de referencia que se apoya en los representantes de esta investigación la cual son los niños y niñas de 4 a 5 años de la escuela de Educación Básica “Veinticuatro de Julio”.

#### **3.2.- Modalidad básica de la investigación**

##### **3.2.1.- Investigación de campo**

Esta investigación es de modalidad investigativa de campo, ya que se apoya en los datos obtenidos en la escuela “Veinticuatro de Julio”, lugar en que se desarrolló el proceso investigativo, apoyado de los resultados obtenidos en encuestas, entrevistas, y guías de observación, efectuados en la ya mencionada escuela.

##### **3.2.2.- Investigación documental-bibliográfica**

Se da en la parte documental-bibliográfica porque está fundamentada en el proceso investigativo basado en documentos, libros, revistas indexadas y otras fuentes de carácter documental que han apoyado al contexto, marco teórico y metodología de este trabajo de investigación.

### **3.3.- Nivel o tipo de investigación**

#### **3.3.1.- Exploratoria**

Se basó en la investigación exploratoria porque permitió sondear un problema insuficiente investigado o desconocido para desarrollar nuevas medidas básicas y obtener un mejoramiento.

#### **3.3.2.- Descriptiva**

Aborda el nivel de profundidad de un problema de dimensión precisa, requiere de conocimientos suficientes detallando y puntualizando las características del problema, permitiendo obtener datos actuales de los niños y niñas de 4 a 5 años de la escuela de Educación Básica “Veinticuatro de Julio”.

### **3.4.- Población y muestra**

#### **3.4.1.- Población**

**Cuadro N° 1**

<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>CANTIDAD DE PERSONAS</b>
<b>DIRECTIVO</b>	1
<b>DOCENTES PARVULARIA</b>	2
<b>ESTUDIANTES</b>	32
<b>PADRES DE FAMILIA</b>	32
<b>TOTAL</b>	<b>67</b>

#### **3.4.2.- Muestra**

Cuenta con 32 niños y niñas de 4 a 5 años, respectivamente, por cuanto la muestra fue de un número mínimo, por lo que no se utilizará ninguna fórmula.

### 3.5. Operacionalización de las variables

**Cuadro # 2: Variable independiente: Medidas básicas**

VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADOR	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<b>INDEPENDIENTE</b>  Medidas básicas	Es la acción de comparar una cantidad o porción determinada que es esencial en una buena alimentación.	Diagnóstico nutricional.  Control del peso y talla.  El refrigerio escolar.	Control  Características  Factores  Tipos de alimentos.  Pirámide alimenticia.	<b>Técnica</b>  Observación, guía de observación.  Entrevista  Encuesta  Instrumentos  Ficha de información.  Cuestionario

**Realizado por: Mariuxi Acencio Tomalá**

**Cuadro # 3: Variable dependiente: Hábitos Saludables**

VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADOR	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p><b>DEPENDIENTE</b></p> <p>Hábitos Saludables</p>	<p>El desarrollo de hábitos saludables en la alimentación permite orientar sobre las dificultades más comunes en la formación de los niños y niñas que aprenden a tener una buena nutrición balanceada y equilibrada.</p>	<p>Orientación</p> <p>Dificultades</p> <p>La higiene.</p> <p>Pautas de actuación.</p>	<p>Familiar</p> <p>Malos hábitos</p> <p>En la alimentación</p> <p>Intervención</p>	<p>Observación, guía de observación.</p> <p>Entrevista, fichas de observación</p> <p>Entrevista</p> <p>Encuesta</p>

**Realizado por: Mariuxi Acencio Tomalá**



### **3.6.- Métodos de investigación científica**

#### **3.6.1.- Métodos teóricos**

##### **3.6.1.1.- Teórico**

Permitió fundamentar el trabajo con conceptos, categorías, leyes, teorías que posibiliten proyectar la propuesta, mediante, una investigación científica.

##### **3.6.1.2.- Inductivo-Deductivo**

Con este método se pudo deducir que no se hace énfasis en la práctica de las medidas básicas, actualmente, en la escuela de Educación Básica “Veinticuatro de Julio”, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, período lectivo 2015 – 2016.

##### **3.6.1.3.- Análisis-Síntesis**

Se utilizó este método para poder analizar las características de la escuela y la necesidad que existe, no hay conocimiento de los hábitos saludables para que los niños y niñas desarrollen una formación adecuada en su bienestar.

##### **3.6.1.4.- Modelación**

Permitió deducir qué actividades eran acordes para cada día de trabajo con los niños y niñas, también para valorar su efectividad en la ejecución.

#### **3.7.2.- Métodos empíricos**

##### **3.7.2.1.- Observación**

Es una técnica aplicada para recabar información de forma directa en la institución educativa, la misma que permite conocer la problemática más de cerca

con la que puede desarrollar los temas bases de la investigación, sobre las medidas básicas para la formación de hábitos saludables en los niños y niñas de 4 a 5 años.

#### **3.7.2.2.- Encuesta**

Es una técnica para recabar información primaria aplicada a los padres de familia, donde se encontró la problemática, y mediante esta información se podrá aplicar una solución a la misma.

#### **3.7.2.3.- Entrevista**

Es aplicada a la directora y los docentes de la escuela de Educación Básica “Veinticuatro de Julio”, quienes con su aporte informativo ayudarán a darle una mejor direccionalidad a la investigación para poder poner en marcha la propuesta.

#### **3.7.2.4.- Estadístico -Matemático**

Se utilizó el programa Microsoft Excel 2010 para realizar el análisis de las encuestas aplicadas a los padres de familia, de la escuela de Educación Básica Veinticuatro de Julio”.

### 3.8.- Plan de recolección de la información

La presente investigación permitió realizar la recolección de información, la misma se basó en la siguiente tabla que permite organizarse bajo la siguiente planificación:

PREGUNTAS	PROCESO
1. ¿Para qué?	Para conocer la situación actual sobre las medidas básicas para la formación de hábitos saludables en los niños y niñas de 4 a 5 años.
2. ¿De qué personas u objetos se tomará la información?	Directora-docentes-estudiantes-padres de familia.
3. ¿Sobre qué aspectos?	Medidas básicas para la formación de hábitos saludables.
4. ¿Quién? ¿Quiénes?	Egresada Mariuxi Gabriela Acencio Tomalá.
5. ¿A quiénes se va aplicar?	La observación directa se aplica a los niños y niñas, la entrevista a los docentes y directora y la encuesta a los padres y madres de familia.
6. ¿Cuándo?	Año lectivo 2015-2016
7. ¿Dónde?	Escuela de Educación Básica “Veinticuatro de Julio” del cantón Santa Elena.
8. ¿Cuántas veces?	3 semanas
9. ¿Cómo?	Aplicación de encuestas, entrevistas y visita de campo para verificar observación a estudiantes.
10. ¿Qué técnicas de recolección?	Observación directa, entrevista y encuestas.

**Elaborado por:** Mariuxi Gabriela Acencio Tomalá

### **3.9.- Plan de procesamiento de la información**

Para que el proceso de la información tenga la viabilidad necesaria se debe de emplear lo siguiente:

- Digitalizar la entrevista realizada a director y proyectarla dentro del Capítulo III.
- Aplicación de la encuesta y entrevista al personal de la institución.
- Tabular encuestas y entrevistas para luego elaborar tablas y gráficos estadísticos para viabilizar la propuesta final.
- Detallar y analizar la ficha de observación realizada a estudiantes para lograr la factibilidad y diseño de la propuesta.

#### **3.10.1- Análisis e interpretación de resultados**

Para el desarrollo del análisis e interpretación de resultados se considera la elaboración de tablas y gráficos estadísticos, en base a los instrumentos de encuestas, entrevista y fichas de observación recolectados en la escuela de Educación Básica “Veinticuatro de Julio”, los mismos se detallan a continuación:

### 3.10.1.1. Análisis de la encuesta realizada a los padres de familia

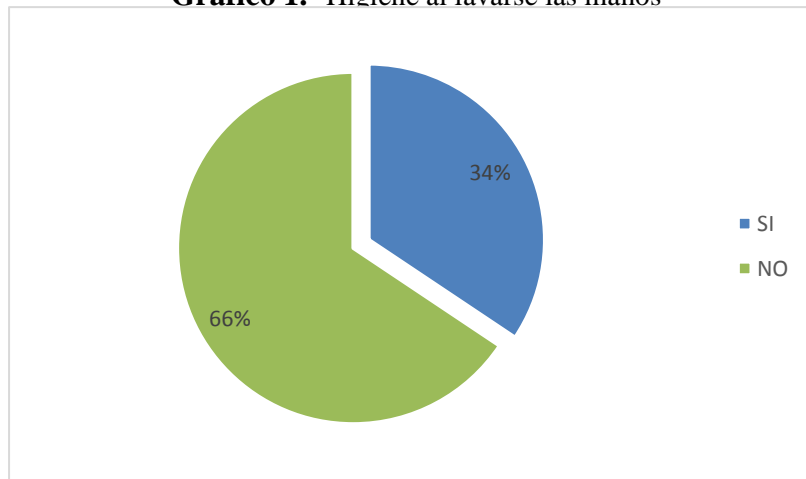
1.- ¿Ha observado problemas de higiene en los niños y niñas al momento de lavar sus manos?

**Tabla 1.-** Higiene al lavarse las manos

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	11	34%
No	21	66%
Total	32	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los padres del nivel Inicial de la escuela “24 de Julio”.  
**Elaborado por:** Mariuxi Acencio Tomalá.

**Gráfico 1.-** Higiene al lavarse las manos



**Fuente:** Encuesta realizada a los padres del nivel Inicial de la escuela “24 de Julio”.  
**Elaborado por:** Mariuxi Acencio Tomalá.

**Análisis.** - Del 100% de la población encuestada se pudo determinar que el 66% no observó problemas de higiene en los niños y niñas al momento de lavarse sus manos, mientras que el 34% de encuestados observaron que los niños no se lavan bien las manos, aunque ellos se los corrigen varias veces.

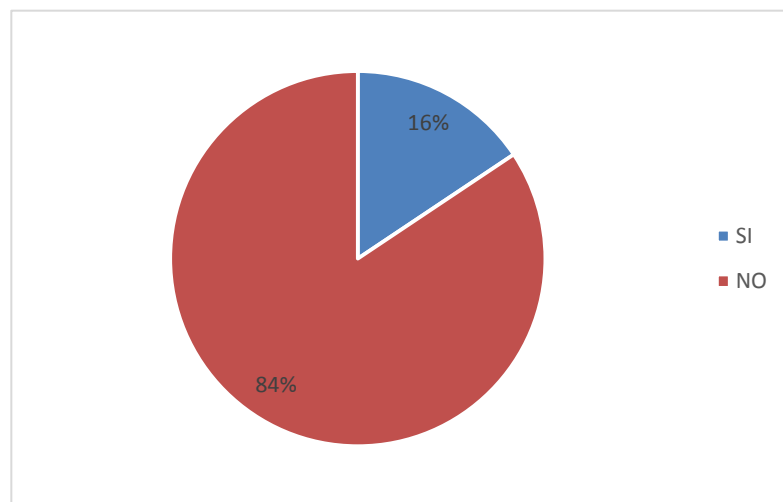
**2.- ¿Usted acostumbra enviar a su niño o niña frutas en la lonchera para que la puedan consumir?**

**Tabla 2.- Frutas en la lonchera escolar**

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	16 %
No	27	84%
Total	32	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los padres del nivel Inicial de la escuela “24 de Julio”.  
**Elaborado por:** Mariuxi Acencio Tomalá

**Gráfico 2.- Frutas en la lonchera escolar**



**Fuente:** Encuesta realizada a los padres del nivel Inicial de la escuela “24 de Julio”.  
**Elaborado por:** Mariuxi Acencio Tomalá.

**Análisis.** - En el gráfico #2 se puede apreciar que 84% de los padres contestaron que no les envían frutas en la lonchera, mientras que el 16% respondió que si les envían frutas, a esta pregunta se podría decir que una parte de los padres y madres de familia están preocupados por la alimentación que llevan sus hijos, mientras que la otra parte tal vez por falta de tiempo no lo hacen.

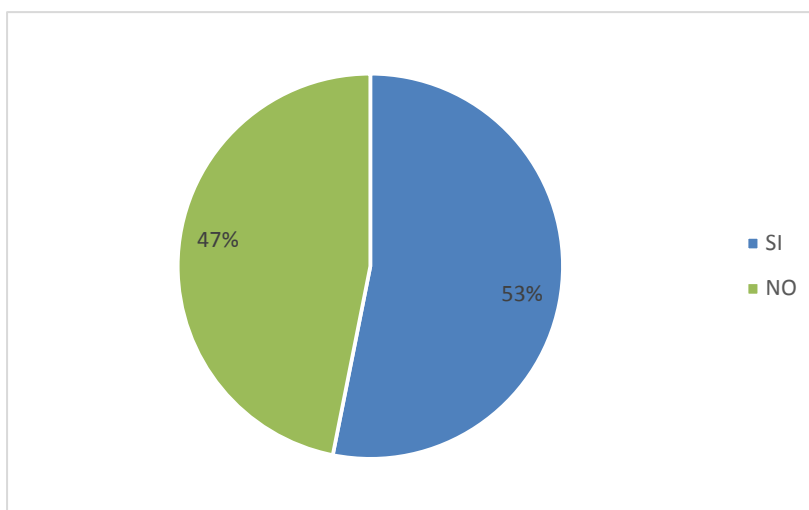
### 3.- ¿Usted controla el peso y talla de su niño/a de forma frecuente?

**Tabla 3.-** Control de peso y talla del niño

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	17	53%
No	15	47%
Total	32	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los padres del nivel Inicial de la escuela “24 de Julio”.  
**Elaborado por:** Mariuxi Acencio Tomalá.

**Gráfico 3.-** Control de peso y talla del niño



**Fuente:** Encuesta realizada a los padres del nivel Inicial de la escuela “24 de Julio”.  
**Elaborado por:** Mariuxi Acencio Tomalá.

**Análisis.** - El 47% de los padres no se preocupa por el control del peso y talla de su hijo, mientras que el 53% si lo hace regularmente cuando lo llevan al pediatra, esto lleva a pensar que los padres están poco interesados en la salud nutrición de sus hijos, y esto es lo que debe cambiar a partir de la propuesta.

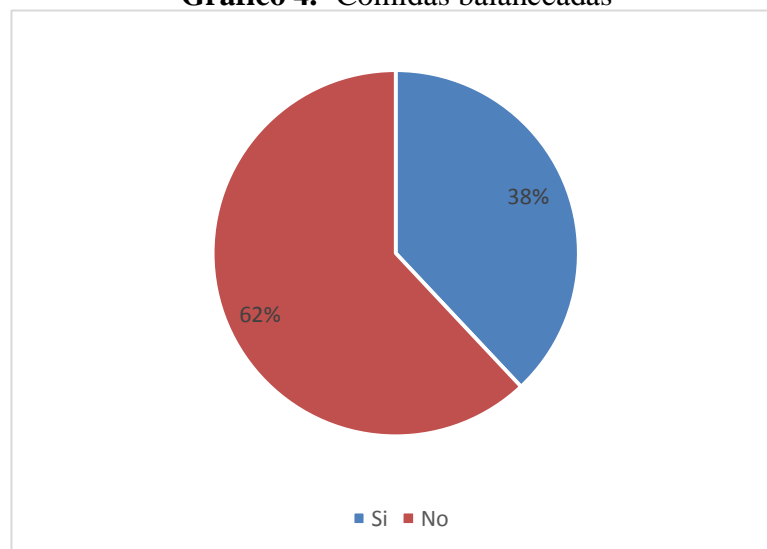
**4.- ¿Las tres comidas del día usted trata que estén balanceadas, es decir que conlleven carbohidratos, proteínas y vegetales?**

**Tabla 4.- Comidas balanceadas**

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	12	38%
No	20	62%
Total	32	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los padres del nivel Inicial de la escuela “24 de Julio”.  
**Elaborado por:** Mariuxi Acencio Tomalá

**Gráfico 4.- Comidas balanceadas**



**Fuente:** Encuesta realizada a los padres del nivel Inicial de la escuela “24 de Julio”.  
**Elaborado por:** Mariuxi Acencio Tomalá

**Análisis.** - El 62% de los padres respondieron que ellos les dan los alimentos que más les gustan a los niños y niñas, pero no los combinan para tener una alimentación balanceada, mientras que el 38% de la población contestó que si les dan las tres comidas importantes balanceando carbohidratos, proteínas y vegetales.



**5. ¿Conoce usted sobre las medidas básicas y sus beneficios en los niños y niñas?**

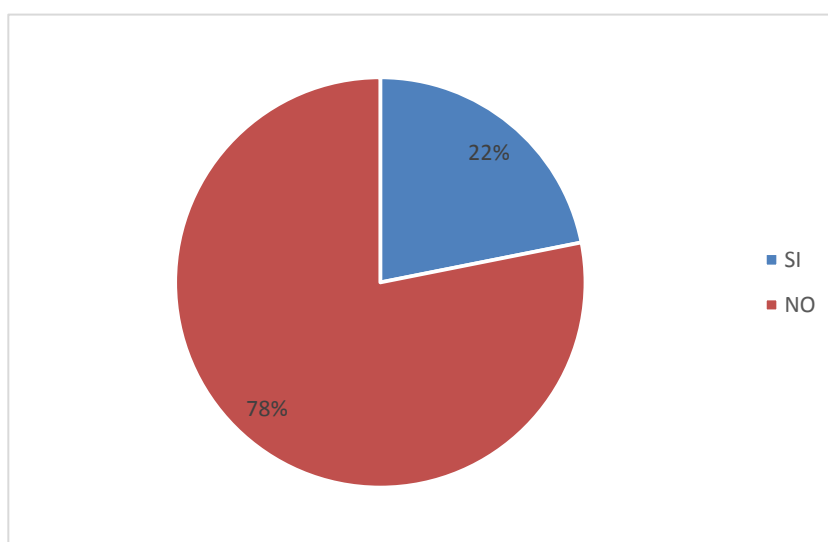
**Tabla 5.-** Conocimiento sobre las medidas básicas

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	7	22%
No	25	78%
Total	32	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los padres del nivel Inicial de la escuela “24 de Julio.

**Elaborado por:** Mariuxi Acencio Tomalá.

**Gráfico 5.-** Conocimiento sobre las medidas básicas



**Fuente:** Encuesta realizada a los padres del nivel Inicial de la escuela “24 de Julio.

**Elaborado por:** Mariuxi Acencio Tomalá.

**Análisis.** - En el gráfico #5 se puede apreciar que el 22% de la población no tiene conocimiento sobre las medidas básicas para la formación de hábitos saludables, mientras que el 78% aseguró que si los conoce, y esto lleva a que la propuesta es factible, ya que una parte de ella, habrá una charla para que los padres y madres de familia conozcan más sobre este tema.

**6. ¿Usted le brinda alimentos a cualquier hora a sus niños y niñas?**

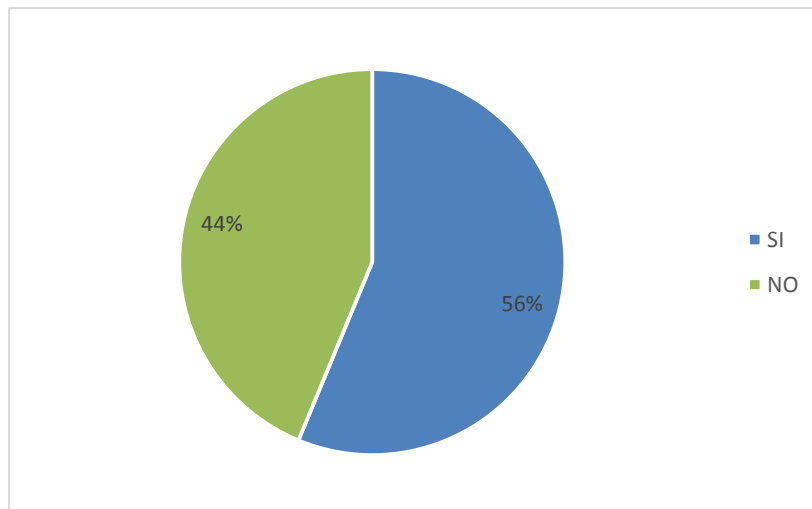
**Tabla 6.-** Horario de alimentación

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	18	56%
No	14	44%
Total	32	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los padres del nivel Inicial de la escuela “24 de Julio.

**Elaborado por:** Mariuxi Acencio Tomalá.

**Gráfico 6.-** Horario de alimentación



**Fuente:** Encuesta realizada a los padres del nivel Inicial de la escuela “24 de Julio”.

**Elaborado por:** Mariuxi Acencio Tomalá.

**Análisis.** - El 56% de las personas encuestadas manifestaron que sí le brindan alimentos a cualquier hora del día a sus hijos, incluso antes de cada comida, mientras que el 44% respondió que les dan una fruta entre comidas, es decir la merienda, muy importante para el desarrollo del niño.

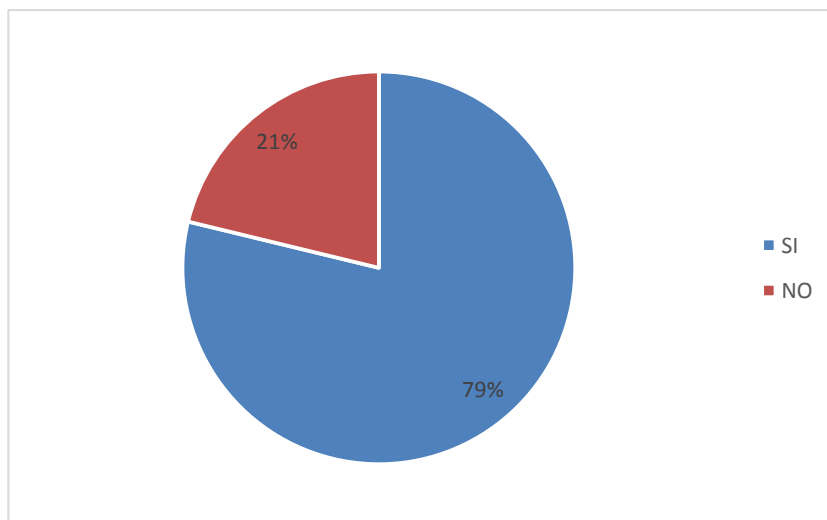
**7. ¿Habla periódicamente con su niño o niña sobre la importancia de los hábitos saludables?**

**Tabla 7.-** Importancia de los hábitos saludables

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	25	79%
No	7	21%
Total	32	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los padres del nivel Inicial de la escuela “24 de Julio”.  
**Elaborado por:** Mariuxi Acencio Tomalá.

**Gráfico 7.-** Importancia de los hábitos saludables



**Fuente:** Encuesta realizada a los padres del nivel Inicial de la Escuela “24 de Julio”.  
**Elaborado por:** Mariuxi Acencio Tomalá.

**Análisis.** - Del 79% de la población encuestada se obtuvo que los padres les dan mucha importancia a los hábitos saludables, mientras que el 21% cree que los hábitos no son los importantes.

## 8.- ¿Sus niños ingieren las tres comidas diarias?

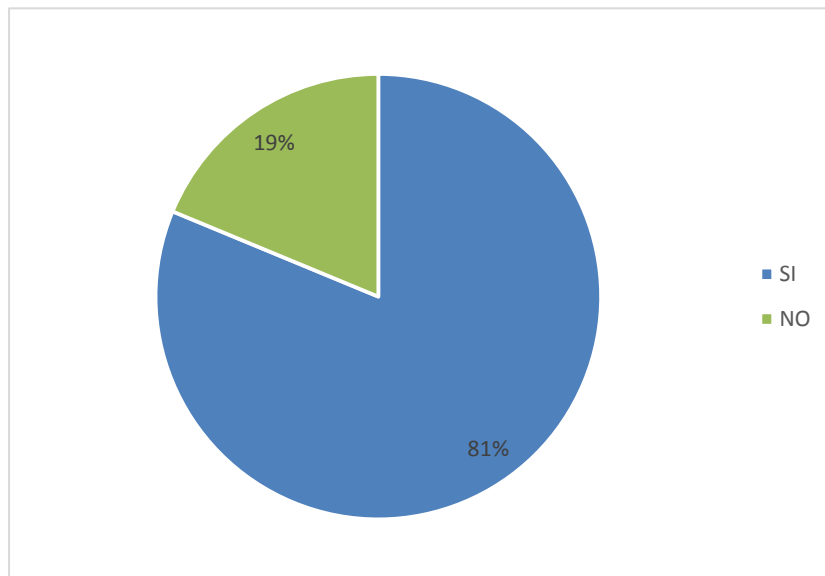
**Tabla 8.-** Tres comidas diarias

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	26	81%
No	6	19%
Total	32	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los padres del nivel Inicial de la escuela “24 de Julio”.

**Elaborado por:** Mariuxi Acencio Tomalá.

**Gráfico 8.-** Tres comidas diarias



**Fuente:** Encuesta realizada a los padres del nivel Inicial de la Escuela “24 de Julio”.

**Elaborado por:** Mariuxi Acencio Tomalá.

**Análisis.** - El 81% de los padres afirmó que sus hijos si ingieren las tres comidas diarias, mientras que el 19% de los padres indicaron que a veces los niños ni desayunan ni meriendan porque no tienen los recursos necesarios para darles los alimentos.

## 9.- ¿Envía usted alimentos saludables a su niño o niña en la escuela?

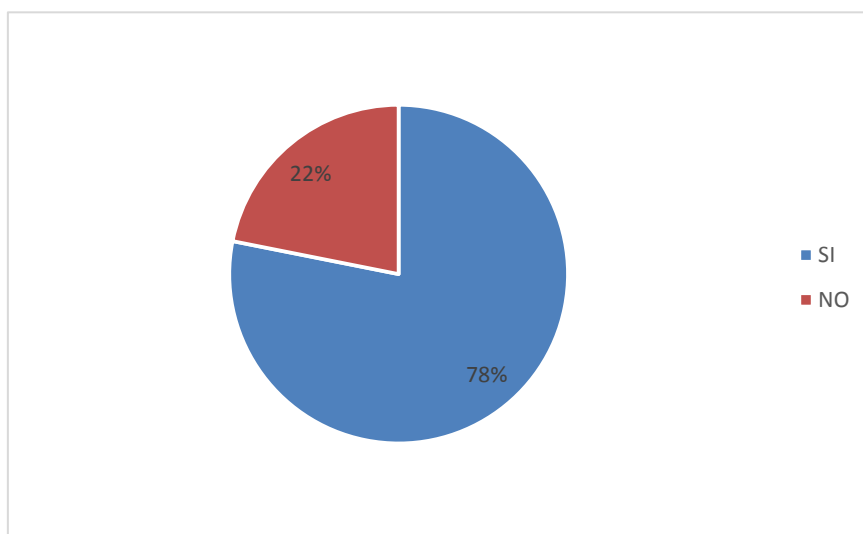
**Tabla 9.-** Alimentos saludables

Opción	Frecuencia	Porcentaje
Si	25	78%
No	7	22%
Total	32	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los padres del nivel Inicial de la escuela “24 de Julio”.

**Elaborado por:** Mariuxi Acencio Tomalá.

**Gráfico 9.-** Alimento saludables



**Fuente:** Encuesta realizada a los padres del nivel Inicial de la escuela “24 de Julio”.

**Elaborado por:** Mariuxi Acencio Tomalá.

**Análisis.** - Del 100% de las personas encuestadas, el 78% manifestó que sí les envían alimentos saludables a sus niños a la escuela, mientras que el 22% afirmó que no, es más, a veces no les envían nada por su situación económica.

**10.- ¿Conoce si en la escuela se desarrollan programas y charlas acerca del control nutricional y los hábitos alimenticios que sean efectivos?**

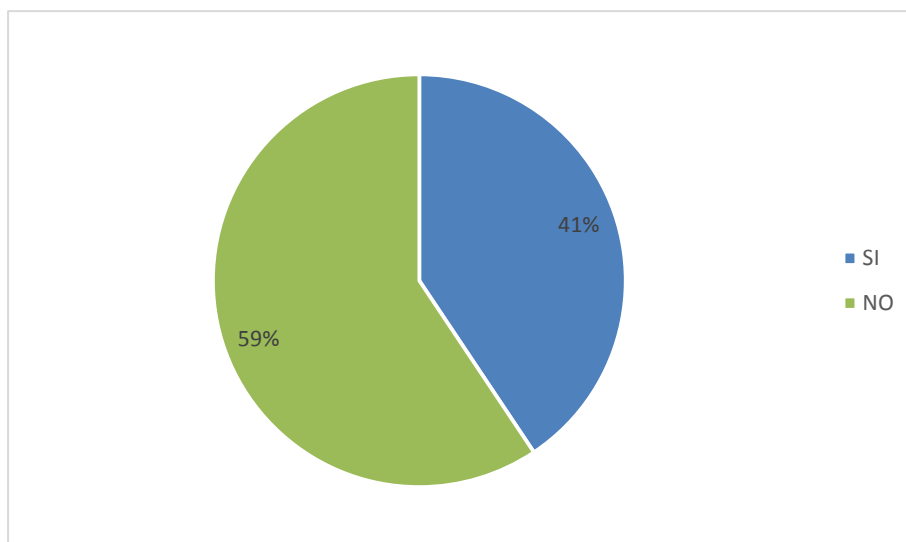
**Tabla 10.-** Desarrollo de programas en la escuela acerca de nutrición

Opción	Cantidad	Porcentaje
Si	13	41%
No	19	59%
Total	32	100%

**Fuente:** Encuesta realizada a los padres del nivel Inicial de la escuela “24 de Julio”.

**Elaborado por:** Mariuxi Acencio Tomalá.

**Gráfico 10.-** Desarrollo de programas en la escuela acerca de nutrición



**Fuente:** Encuesta realizada a los padres del nivel Inicial de la Escuela “24 de Julio”.

**Elaborado por:** Mariuxi Acencio Tomalá

**Análisis.** - Del 100% de las personas encuestadas, el 59% dijo que no hay programas acerca de la nutrición en la escuela, mientras que el 41% afirmó que, si existen dichos programas, aunque no son tan efectivos como para que los niños y niñas conozcan acerca de la nutrición y más aún de los hábitos saludables.

### **3.10.1.2.- Análisis de la entrevista realizada a los docentes y directivos**

Se muestra a continuación un análisis de los criterios recopilados en la entrevista realizada al directivo de la escuela “Veinticuatro de Julio” y a los docentes del nivel Inicial, con la finalidad de identificar el conocimiento acerca de los hábitos saludables que los niños y niñas deben desarrollar desde pequeños.

La entrevista empieza nombrando a las docentes y la directora que son la entrevistadas, las mismas declaran información más amplia de las características de la escuela y más aún de los niños y niñas del nivel Inicial, donde manifiestan que es muy necesario que los niños y niñas desde pequeños deben conocer la importancia de los hábitos saludables.

Otra de las interrogantes planteadas fue acerca de la comida que se expende en la escuela, a la que respondieron que desde el Ministerio de Educación están controlando la venta de alimentos nutritivos en el bar, y que ella como directora se encarga que este control se lleve a cabo, y que los alimentos con alto contenido de carbohidratos, azúcares y sales sean sacados de la venta de manera inmediata, pero que los niños y niñas que llevan alimentos desde su casa, resulta un poco más difícil controlarlo, porque aunque la docente y ella les envían notas a los padres acerca de ese tema, los padres hacen caso omiso.

Para finalizar la entrevista, se consultó acerca de la nutrición de los niños a la edad de 4 años, a lo que ellas respondieron que según lo que ellas han leído e investigado, la nutrición es muy importante para su desarrollo, y favorece el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje.

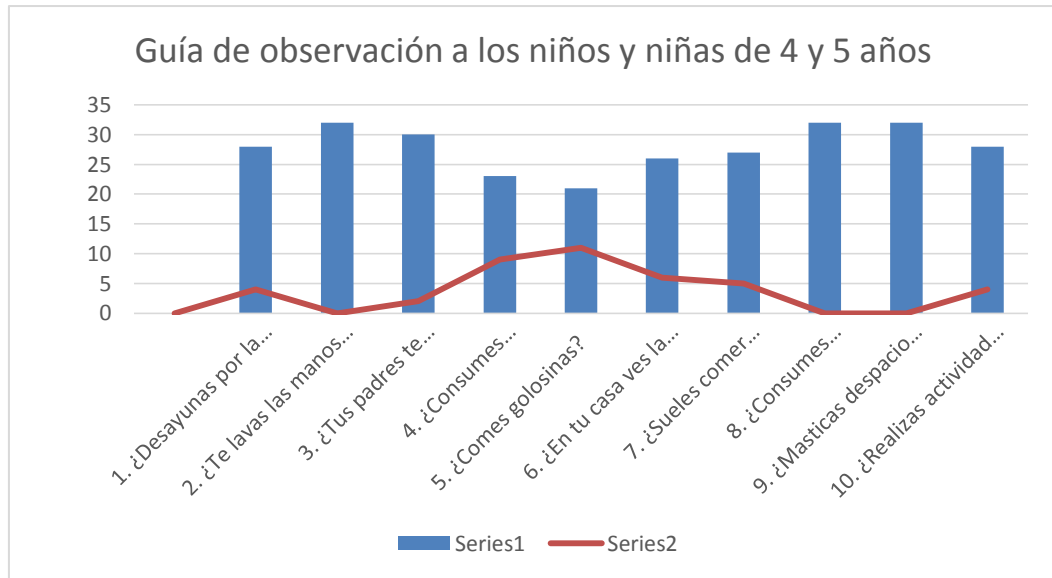
**3.10.1.3. Guía de observación a los niños y niñas de 4 y 5 años de la escuela “Veinticuatro de julio”.**

**Objetivo:** Promover los hábitos saludables mediante la valoración de éstos ítem y la importancia de tratar este tema en la escuela.

INDICADORES	PARÁMETROS DE EVALUACIÓN	
	SI	NO
1. ¿Desayunas por la mañana antes de venir a la escuela?	28	4
2. ¿Te lavas las manos antes de cada comida?	32	0
3. ¿Tus padres te preparan en casa trozos de fruta para el lunch?	30	2
4. ¿Consumes alimentos ricos en azúcares, carbohidratos y sales?	23	9
5. ¿Comes golosinas?	21	11
6. ¿En tu casa ves la televisión durante la comida?	26	6
7. ¿Sueles comer verduras?	27	5
8. ¿Consumes productos lácteos como la leche, yogurt y queso?	32	0
9. ¿Masticas despacio los alimentos?	32	0
10. ¿Realizas actividad física fuera de la escuela como jugar, andar en bicicleta entre otros?	28	4



**3.10.1.4. Tabla estadística a partir de la guía de observación a los niños y niñas de 4 y 5 años de la escuela “Veinticuatro de julio”.**



En el gráfico estadístico se puede valorar que los niños y niñas, no tienen buenos hábitos alimenticios y estos obviamente vienen de casa, según las preguntas que se realizaron ellos contestaron que comen muchas golosinas, pero frutas y verduras, muy poco, además de otros hábitos como ver televisión mientras almuerzan, y eso no es bueno para la digestión, entre otros malos hábitos que con la ayuda de la propuesta presentada los niños y niñas podrán cambiar los ya mencionados hábitos.

### **3.11.- Conclusiones y recomendaciones**

#### **3.11.1.- Conclusiones**

- Los padres de familia no se preocupan mucho por la buena alimentación de sus niños, ocasionándoles desórdenes alimenticios, que más adelante podrían afectar el desarrollo normal del niño.
- Existe desconocimiento sobre el control nutricional, esto es parte del desinterés por parte de los padres y madres de familia hacia sus niños/as.
- En la escuela se han desarrollado muy pocos programas nutricionales, y los docentes no aplican una buena formación en los niños y niñas sobre los hábitos saludables.
- Se pudo apreciar en la guía de observación, que la gran mayoría de los niños y niñas si desayunan, mientras que un grupo reducido no lo hace con frecuencia.
- Del mismo modo, se constató que una gran cantidad de niños comen muchos alimentos ricos en azúcares, carbohidratos y sales, así como también golosinas, pero verduras y frutas, muy poco.
- También se pudo evaluar que en las casas los niños tienen malos hábitos tales como digerir los alimentos muy rápido y ver la televisión mientras están comiendo y no realizan ejercicios físicos a menudo.
- Los padres y madres concuerdan que es necesario, que los docentes deban aplicar actividades prácticas para incentivar a la formación de los hábitos saludables y para poder controlar el estado nutricional infantil.

### **3.11.2.- Recomendaciones**

- Se debe promover la formación de hábitos saludables en la escuela, empezando por enseñarles a los niños y niñas a lavar los alimentos antes de consumirlos y a lavarse las manos antes y después de realizar cualquier actividad.

-Es importante, incentivar a los padres a que ellos aporten al control nutricional pesando a los niños/as y controlando la alimentación que realizan, por lo que ellos deben disminuir el consumo de comidas con alto contenido de carbohidratos y sales. Los padres y madres deben, conjuntamente con los docentes cuidar que los niños y niñas lleven una alimentación adecuada y saludable, ayudándoles a consumir la cantidad y el tipo de alimentos nutritivos.

-Se debe fomentar el conocimiento del control nutricional en los padres de familia, para que de esta forma ellos sientan ese interés hacia sus niños/as, que al programarse actividades informativas sobre la buena alimentación y cuidado higiénico de los alimentos y de la salud se lleguen a conseguir beneficios favorables para el bienestar estudiantil.

-Se debe fomentar la aplicación de actividades prácticas que permitan el desarrollo de hábitos saludables en los y las estudiantes.

## **CAPÍTULO IV**

### **PROPUESTA**

#### **4.1. Datos Informativos**

##### **4.1.1. Tema**

Medidas básicas para la formación de hábitos saludables en los niños y niñas de 4 a 5 años de la escuela de Educación Básica “ Veinticuatro de Julio”, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, período lectivo 2015 – 2016.

##### **4.1.2. Institución**

Escuela de Educación Básica “ Veinticuatro de Julio”.

##### **4.1.3. Ubicación**

Institución ubicada en el cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena.

##### **4.1.4. Tiempo estimado para la ejecución**

Tres semanas.

##### **4.1.5. Equipo técnico responsable**

**Tutor:** Lic. Luis Miguel Mazón Arévalo, Msc

**Egresada:** Mariuxi Gabriela Acencio Tomalá.

##### **4.1.6. Beneficiarios**

17 niños y 15 niñas de 4 a 5 años de edad de la escuela de Educación Básica “Veinticuatro de Julio”, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena.

#### **4.2.- Antecedentes de la propuesta**

Los malos hábitos presentes en los niños y niñas del nivel Inicial de la escuela de Educación Básica “Veinticuatro de Julio”, del cantón Santa Elena, han provocado diversos desordenes en la nutrición y salud de dichos niños y niñas, por tal motivo se procedió a la ejecución de actividades que permitan la formación de hábitos saludables, para que cada niño y niña con la ayuda de los docentes y padres de familia los establezcan con lo que se contribuirá a mejorar la alimentación, el peso de los infantes.

#### **4.3.- Justificación**

La salud según la Organización Mundial de la Salud (OMS), tiene una definición concreta: es el estado completo de bienestar físico y social que tiene una persona, pero para lograr que ese bienestar físico y social se beneficie es necesario que desde pequeños los niños y niñas formen hábitos saludables.

Así es como al ejecutar la propuesta, los niños y niñas establecerán hábitos saludables muy importantes para su vida. Ellos podrán efectuar las actividades con responsabilidad teniendo en cuenta los factores alimenticios benéficos para su salud, así como también proponiéndolo en sus casas.

Es por ello que se propone aplicar actividades para la formación de los hábitos saludables ya que ayuda a crear costumbres habituales tanto en los niños y niñas como en los docentes que están a cargo del cuidado estudiantil y de esta manera reforzar no solo la salud de los niños sino también la de los docentes y de sus familiares, en fin, la sociedad en general.

#### **4.4.- Objetivos de la propuesta**

Desarrollar actividades promotoras de medidas básicas para la formación de hábitos saludables en los niños y niñas de 4 a 5 años de la escuela de Educación Básica “Veinticuatro de Julio”, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena, período lectivo 2015 – 2016.

- ✓ Realizar actividades dirigidas a los niños y niñas de 4 a 5 años de la escuela de Educación Básica “Veinticuatro de Julio”, sobre la importancia de una alimentación adecuada y balanceada.
- ✓ Evaluar a los niños y niñas de la escuela de Educación Básica “Veinticuatro de Julio”, a través de lo que debe contener diariamente su lonchera escolar, para su sano crecimiento.
- ✓ Fomentar medidas básicas para la formación de hábitos saludables en los niños y niñas de 4 a 5 años.

#### **4.5.- Fundamentación**

Para Jean Piaget el niño debe adaptarse a diferentes cambios en su organismo tales como alimentarse correctamente y hacer ejercicio con frecuencia para tener un aprendizaje efectivo. Una buena alimentación también se relaciona con la forma de desarrollarse dentro del aula, su cuerpo se va adaptando a las actividades que él realiza.

Cuando el niño está bien alimentado responde correctamente a todo lo que se le encargue, su organismo procesa todo y le ayuda a receptar de mejor manera su aprendizaje para que tenga un buen rendimiento durante toda la clase. La

importancia del alimento tiene que ver básicamente con el acto de proporcionar al individuo energía y nutrientes necesarios para seguir viviendo.

#### 4.6.- Metodología -Plan de acción

La propuesta presentada contiene la ayuda necesaria para que los docentes implementen diferentes metodologías que ayuden a superar las dificultades en el aprendizaje en los niños y niñas de la escuela de Educación Básica “Veinticuatro de Julio”.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	LOGROS
Dar un paseo por que el parque	Promover las caminatas matutinas para el buen funcionamiento del cuerpo.	-Los niños harán un hábito el caminar todos los días, para respirar aire fresco y ejercitar el cuerpo.
Compartiendo frutas	Conocer los diferentes tipos de frutas.	Los niños y niñas reconocerán los tipos de frutas.
El agua	Conocer la importancia de tomar agua todos los días.	Los niños desarrollarán un hábito tomar agua.
Me lavo las manitos.	Armar puzles para desarrollar la capacidad de clasificación y así superar las dificultades en el aprendizaje.	Los niños y niñas comprenderán la importancia de lavarse las manos después de ir al baño.
La olla nutricional	Reconocer los alimentos saludables.	Los niños y niñas diferenciarán los tipos de alimentos nutritivos.
Diferenciando los alimentos en buen y mal estado	Diferenciar los alimentos en buen estado de los que están en mal estado.	Los niños y niñas podrán por medio de la observación que alimentos están buenos o malos para comer.

Ensalada de frutas	Degustar diferentes tipos de frutas para diferenciar los sabores de cada una de ellas.	Los niños y niñas degustarán diferentes tipos de frutas.
Sembrando un huerto	Sembrar un huerto para que los niños conozcan las diferentes clases de vegetales.	Los niños y niñas conocerán diferentes tipos de vegetales.
Charla con los padres y madres de familia.	Concientizar a los padres y madres acerca de los hábitos saludables.	Los padres y madres de familia se harán más responsables de inculcar hábitos saludables a sus hijos.





# **ACTIVIDADES PARA LA FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES**

**Autora: Mariuxi Acencio Tomalá**  
**Tutor: Lic. Luis Mazón A, Ms.C.**



**AÑO 2016**

## **Presentación**

La dificultad en la adquisición de buenos hábitos saludables es un tema frecuente en la mayoría de consultas de pediatría y de servicios de orientación. Ya que al ser la salud una parte esencial en la vida, su importancia es evidente.

La sociedad, además, valora y exige unas adquisiciones básicas en los hábitos saludables, en los que involucra los ejercicios diarios y tomar mucha agua para mantener el vigor.

Para esto, la adquisición de hábitos no implica, simplemente, el acto de comer o hacer ejercicios como tales, sino una serie de comportamientos o conductas que se adquieren progresivamente en el ámbito familiar y escolar, por eso es importante que los padres y madres de familia y los docentes conozcan muy bien que alimentos les dan a sus hijos y controlar que estos no lleven una vida sedentaria.

Y las mencionadas conductas se aprenden a lo largo de las etapas de Educación Infantil y Primaria de forma paulatina y se basan en la relación adulto-niño, donde los niños con la ayuda del docente y padres de familia adquieren estos hábitos que llevará el resto de su vida.

# Índice

<b>Fomentando hábitos saludables</b>	
<b>Actividades N° 1</b>	Dar un paseo por el parque
<b>Actividades N° 2</b>	Compartiendo frutas
<b>Actividades N° 3</b>	El agua
<b>Actividades N° 4</b>	Me lavo las manitos
<b>Conociendo los alimentos saludables</b>	
<b>Actividades N° 5</b>	<b>La olla nutricional</b>
<b>Actividades N° 6</b>	Diferenciando los alimentos en buen y mal estado
<b>Actividades N° 7</b>	Ensalada de frutas.
<b>Actividades N° 8</b>	Sembrando un huerto
<b>Con los padres</b>	
<b>Actividades N° 9</b>	Charla con los padres y madres de familia

# Fomentando hábitos saludables



**Actividad N° 1. Dar un paseo por el parque.**

**Objetivo:** Promover las caminatas matutinas para el buen funcionamiento del cuerpo.

**Materiales:** Parque

**Tiempo:** 15 días.

**Desarrollo:**

-Los niños y niñas en compañía de la docente, saldrán a dar un paseo por el parque de la escuela.

-La docente les explicará los beneficios de las caminatas diarias, tales como: Mejorar la capacidad respiratoria, fortalecer y tonificar los músculos, mejorar la eficiencia del sistema cardíaco y la circulación de sangre por todo el cuerpo, mejorar la postura y flexibilidad del cuerpo.

-Al cabo de dos semanas a los niños se les hará el hábito de caminar en las mañanas, e incluso lo podrá hacer los fines de semana con su familia.

## **Actividad N° 2: Compartiendo frutas.**

**Objetivo:** Conocer los diferentes tipos de frutas.

**Materiales:** Diferentes clases de frutas.

**Tiempo:** 15 días.

### **Desarrollo:**

-Los niños y niñas en la lonchera, llevarán dos frutas diferentes.

-En la hora del lunch, el niño cambiará una de sus frutas con otra del otro compañero.

-De esta forma el niño conocerá y se alimentará de diferentes frutas y comerá más sano.

-Al cabo de unas semanas, el niño conocerá diferentes tipos de frutas y se le hará el hábito de comer frutas todos los días.

### **Actividad N°3. El agua.**

**Objetivo:** Conocer la importancia de tomar agua todos los días.

**Materiales:** Televisor, memoria flash, botellón con agua, vasos individuales.

**Tiempo:** 15 días.

#### **Desarrollo:**

-Los niños y niñas observarán un video sobre la importancia del agua.

-Se les realizará, preguntas y respuestas acerca del video.

Con la ayuda de la docente los niños organizarán el rincón del agua, donde habrá agua en un botellón, con su respectivo dispensador,

-Cada niño tendrá su propio vaso, cada vez que tengan sed, se levantará tomará su vaso, se servirá el agua.

-El niño o niña que haya tomado más agua en el día, se hará acreedor de una sorpresa por parte de la profesora.

#### **Actividad N° 4: Me lavo las manitos.**

**Objetivo:** Enseñar la importancia del aseo después de usar el baño.

**Materiales:** Agua, jabón, stickers, toalla.

**Duración:** 15 días.

#### **Desarrollo:**

-Cada vez que el niño y niña vayan al baño, ellos deberán regresar con la evidencia que han usado el agua y el jabón (las manitos mojadas), es decir haberse lavado las manos.

-Si lo hace la docente le entregará un stickers por haber cumplido con el hábito saludable de lavarse las manos.

-Si el niño regresara con las manos secas, la docente le hará saber que no está cumpliendo las normas de aseo, y le explicará porque no recibe el stickers.

-Al cabo de unas semanas, al niño ya se le habrá formado el hábito y la docente ya no entregará el incentivo.



# Conociendo los alimentos saludables



**Actividad N° 5: La olla nutricional**

**Objetivo:** Reconocer los alimentos saludables.

**Materiales:** Rompecabezas de la olla nutricional, cartillas,

**Tiempo:** 1 semana

**Desarrollo:**

-Preparar un rompecabezas con la figura de la Olla nutricional.

-Organizar a los alumnos en grupos y entregarles las piezas para armar el rompecabezas e interpretar la figura que se forma.

-Asignarles un tiempo para la tarea y luego pide a cada grupo que presente su trabajo.

-Comentar con ellos sobre las partes de la Olla y el grupo de alimentos al que representa cada parte. Propiciar el intercambio de ideas y la reflexión, mediante las preguntas que siguen: ¿Cuáles son sus alimentos preferidos? ¿A qué grupo corresponden? ¿Tienen alimentos preferidos en todos los grupos? Concluyan que para tener una alimentación saludable se requiere el consumo diario de alimentos de los siete grupos de la Olla nutricional.

### **Actividad N° 6.- Diferenciando los alimentos en buen y mal estado**

**Objetivo:** Diferenciar los alimentos en buen estado de los que están en mal estado.

**Materiales:** Láminas de las verduras, papelote, dibujos de verduras, tijeras, goma.

**Tiempo:** 2 días.

#### **Desarrollo:**

- Comentar junto con los niños, la lámina de las verduras y las frutas.
- Leerles un cuento llamado: “Iris y sus Hermanitos están enfermos”.
- Después se reflexionará junto con los niños acerca del cuento a través de preguntas como ¿Sabes lo que es la salmonelosis? ¿Alguna vez les ha hecho daño alguna comida que han comido?”.
- Se dividirá un papelote en dos partes: en un lado se colocará alimentos en buen estado y alimentos en mal estado, y los niños tendrán que ir poniendo los alimentos que crean que están en buen estado en un lado y los alimentos que están en mal estado en el otro lado.
- Canción: “Si tienes hambre y lo sabes”, al principio se cantará toda la canción y luego se cantará el estribillo y los niños la irán repitiendo hasta que se la sepan y luego se canta con la coreografía incluida.

### **Actividad N° 7. Ensalada de frutas**

**Objetivo:** Degustar diferentes tipos de frutas para diferenciar los sabores de cada una de ellas.

**Materiales:** Frutas ya cortadas desde casa, vasos, cucharas.

**Tiempo:** 1 Día.

**Desarrollo:**

- Pedir con anticipación a los papitos diferentes clases de frutas.
- Reunir en una mesa todas las frutas que los padres hayan enviado con los niños.
- Hablarles sobre cada una de ellas y su importancia de alimentarse con ellas.
- Los niños a su elección escogerán las frutas que más les guste y las degustarán en un vaso.
- Luego de haberlas degustado, los niños expondrán sobre las frutas que comieron.

### Actividad N° 8. Sembrando un huerto

**Objetivo:** Sembrar un huerto para que los niños conozcan las diferentes clases de vegetales.

**Materiales:** Semillas, palos de madera, tierra de sembrado, pala, agua.

**Tiempo:** Todo el año lectivo, ya que deben cuidar el huerto.

#### **Desarrollo:**

- Pedir con anticipación a los padres, semillas de diferentes clases de vegetales tales como: Tomate, pimiento, brócoli, frijoles tiernos, zanahorias, etc, así misma tierra de sembrado.

- Arreglar una parte del patio de la escuela, con palos de madera, para formar el huerto.

- Cada niño tendrá semillas de un vegetal determinado y junto con la tierra sembrará su planta.

- Todos los días los niños y niñas deberán ir a regar su planta y cuidarla para que crezca sana y fuerte.

# Con los padres



**Actividad N° 9.- Charla con los padres y madres de familia.**

**Objetivo:** Concientizar a los padres y madres acerca de los hábitos saludables.

**Materiales:** Folletos, televisor, memoria flash,

**Tiempo:** 2 horas.

**Desarrollo:**

- Se invita a los padres y a los docentes a una pequeña charla sobre los hábitos saludables.
- Se envía en el diario del niño la convocatoria.
- Al principio de la charla, se les entrega un folleto con los diferentes hábitos que los niños y niñas deben adquirir.
- Luego de eso, observan un video acerca de los hábitos saludables y la alimentación.
- Preguntas y respuestas acerca video proyectado.
- Por medio de una exposición se les exhortará a que eviten alimentos con altos niveles de azúcares y grasas que se les está enviando a los niños en el lunch.
- Explicarles la importancia de llevar buenos hábitos saludables, y que en ellos están incluidos la buena alimentación.
- La charla terminará con el compromiso de que los padres de familia llevarán una buena alimentación tanto para ellos como para la familia.

## CAPÍTULO V

### MARCO ADMINISTRATIVO

#### 5.1 RECURSOS

RECURSOS	<p><b>5.1.1 Institucionales</b></p> <p>Medidas básicas para la formación de hábitos saludables en los niños y niñas de 4 a 5 años de la escuela de Educación Básica "Veinticuatro de julio".</p> <p><b>5.1.2 Humanos</b></p> <p>Se cuenta con la rectora de la institución, docentes, padres de familia y estudiantes del primer grado.</p> <p><b>5.1.3 Materiales</b></p> <p>Resma A4, CD, anillados, empastados, tinta, materiales de oficina, movilización, diseño e impresión informes, internet.</p> <p><b>5.1.4 Económicos</b></p> <p>\$ 1200.00 aporte de la investigadora.</p>
----------	--

Elaborado por: Mariuxi Acencio



## 5.2 RECURSOS MATERIA-LES

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL
Resma A4	02	2.50	5.00
CD	02	1.00	2.00
Anillados	06	2.00	12.00
Empastados	01	12.00	12.00
Tintas	01	25.00	25.00
Materiales de oficina	-	20.00	20.00
Movilización	-	25.00	25.00
Diseño e impresión de informes.	-	40.00	40.00
Elaboración propuesta impresa.	01	25.00	25.00
Internet	-	70.00	70.00
<b>TOTAL, DE RECURSOS</b>			<b>\$ 236.00</b>
<b>OTROS</b>			
Laptop			500.00
Impresora			300.00
			<b>\$ 800.00</b>
TOTAL DE RECURSOS MATERIALES			<b>236.00</b>
TOTAL DE RECURSOS TÉCNICOS Y TECNOLÓGICOS			<b>800.00</b>
<b>TOTAL DE RECURSOS</b>			<b>\$ 1036.00</b>

Elaborado por: Mariuxi Acencio

**5.1.5.- Cronograma de actividades**

**Tabla 11.- Cronograma.**

ACTIVIDADES	NOV				DICIEM				ENERO				MARZO				MARZO				MARZO				MAYO				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOST				SEPT				OCT				NOV			
	DICIEM				ENERO				FEBR				ABRIL				ABRIL				ABRIL				JUNIO.				JUNIO.				JULIO				AGOST				SEPT				OCT				NOV				DICI			
	2015				2016				2016				2016				2016				2016				2016				2016				2016				2016				2016				2016				2016							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
Presentación del tema y justificación.																																																								
Elaboración del problema y objetivos.																																																								
Elaboración de Marco Teórico.																																																								
Elaboración del Marco Metodológico.																																																								
Elaboración de Marco Administrativo.																																																								
Anteproyecto.																																																								
Presentación para la aprobación de consejo académico.																																																								
Realizar correcciones para presentar a consejo académico.																																																								
Seminario de fin de carrera.																																																								
Designación de tutor.																																																								
Elaboración de entrevista y encuesta.																																																								
Tabulación de datos e informe de resultados.																																																								
Finalización de la propuesta.																																																								
Presentación final a consejo académico.																																																								
Recepción de correcciones.																																																								
Entrega de correcciones para calificación.																																																								
Entrega de correcciones finales.																																																								
Sustentación final.																																																								

**Elaborado por:** Mariuxi Acencio

## BIBLIOGRAFÍA

- ✓ Alcaraz Portero, E. (2000). La alimentación y el sueño. Bases para un buen desarrollo de los hijos. Madrid: Editorial EOS.
- ✓ Alviña M, Pak N, Fuentes A, Vera G, Araya H. (1994). *Hábitos alimentarios de preescolares de nivel socioeconómico medio alto de Santiago*. Rev Chil Nutr; 22:32.
- ✓ American Academy of Pediatrics. (1992) .*Committee on Nutrition*. Statement on cholesterol. Pediatrics; 90:469-473.
- ✓ American Health. (2000). Salud y *Bienestar del Niño*, Edición N/A, LCSH= Older Latín América, Santiago Chile.
- ✓ Arias & Uquillas. (2013). Modelo para la creación de centro de nutrición para niños y niñas de 6 meses a 14 años de edad, en la zona norte de Guayaquil. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. Sistema de Postgrado. Maestría en Gerencia en servicios de la salud. Guayaquil, Ecuador. 109 p.
- ✓ Burrows R. (2000). *Prevención y tratamiento de la obesidad desde la niñez: la estrategia para disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles del adulto*. Rev Med Chile; 128:105-110.
- ✓ Busdiecker B, Castillo C, Salas I. (2000). *Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica*. Rev Chil Pediatr; 71(1):5-11.
- ✓ Cambell,T Cidin(2012)*El Estudio de la Nutrición más completo, La Salud a Largo Plazo*, Edición N/A, LCCN = RA784, Publicación 5 Junio.

- ✓ Davies PSW, Coward WA, Gregory J, White A, Mills A. (1994) *Total energy expenditure and energy intake in the pre-school child: a comparison*. Br J Nutr; 72:13-20.
- ✓ Fraser, K. (1991). *El cuidado de tu cuerpo*. Madrid. Ediciones: Plesa
- ✓ FAO/OMS/UNU. (1985). *Necesidades de energía y de proteínas. Serie de informes técnicos 724*. Ginebra.
- ✓ Global prevalence and secular trends in obesity. (1997) In: *Obesity. Preventing and managing the global epidemic*. Report of a Who Consultation on obesity. División of Noncommunicable Diseases, World Health Organization, Geneva, 3-5 June; 17-39.
- ✓ González M. (2001). *Relación de la dieta con la composición corporal de los niños preescolares asistentes a los jardines estatales de la Junta Nacional de Jardines Infantiles*. Monografía (especialización de postítulo en enfermedades crónicas no transmisibles de origen nutricional). Santiago: Universidad de Chile, INTA.
- ✓ Gutiérrez Pérez Regina, *Estudio Cognitivo de la Metodología del Cuerpo Humano*, LCCN = RA 392 N852002, Edición N/A, Latín American LCCN 301,5H48 G882010.
- ✓ Instituto Nacional de Deportes. (2002) *Proyecto Piloto de Intervención Comunitaria en Nutrición y Actividad Física en Párvulos*,
- ✓ MUSSEN, P., CONGER, J. y KAGAN, J. (2ª ed.). *Desarrollo de la personalidad en el niño*. México: Trillas, 1979, 2ª ed., 1982.

- ✓ Nutrición, J.L. Thompson, M.M. Manore, L.A. Vaughan, Pearson-Addison Wesley, 2008
- ✓ Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud. (2008). Desnutrición Infantil en las Américas: Cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio. Washington DC. Ed. Who.
- ✓ Paho, Revista de Salud Pública(2002). LCCN = P301.5H48G882010, Edición/A, LCCN RA392 N852002. Publicación 1 de junio.
- ✓ <https://www.revista.salud/category/com>
- ✓ Lucas, b Krause. (2009). *Dietoterapia, Nutrición en la Infancia*, Barcelona, ElsevierMasson, – 1351 PS.
- ✓ TAYLOR, Jim (2004) *Motiva y estimula a tus hijos. Cómo educar a tu hijo para que tenga éxito y sea feliz*. EDAF, España
- ✓ Nutrición (2011) – Desarrollo del Niño; <http://www.newton.edu.pe/student/putsias/15-07>.
- ✓ UNICEF. (2013). *Mejorar la nutrición infantil*. New York.
- ✓ <https://www/web/salud.y.nutricion.com>
- ✓ <https://www/EstudioCognitivo/Salud/com>

## **BIBLIOTECA VIRTUAL DE LA UPSE**

- <http://link.springer.com/article/10.1007/s10803-012-1484-1>  
Journal of Autism and Developmental Disorders (2012)
- <http://link.springer.com/article/10.1007/s11065-012-9211-4>  
Neuropsychology Review (2012)
- <http://link.springer.com/article/10.1007/s12519-011-0312-6>  
World Journal of Pediatrics (2011)
- [http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-009-3711-6\\_10](http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-009-3711-6_10)  
Culture and Retardation (1986)
- <http://link.springer.com/search?query=recreational+games+to+improve+fine+motor+skills>  
Learning by Playing (2009)

# A N E X O S



**UNIVERSIDAD ESTADAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA  
MODALIDAD PRESENCIAL**

**Encuesta realizada a padres y madres de familia**

**OBJETIVO:** Conocer el interés de los padres y madres de familia sobre los hábitos saludables de la escuela de Educación Básica “Veinticuatro de Julio”.

**1. ¿Ha observado problemas de higiene en los niños y niñas al momento de lavar sus manos?**

SI

NO

**2. ¿Usted acostumbra enviar a su niño o niña, frutas en la lonchera para que la puedan consumir?**

SI

NO

**3. ¿Usted controla el peso y talla de su niño/a de forma frecuente?**

SI

NO

**4. ¿Las tres comidas del día usted trata de estén balanceadas, es decir que conlleven carbohidratos, proteínas y vegetales?**

SI

NO



**5. ¿Conoce usted sobre las medidas básicas y sus beneficios en los niños y niñas?**

SI

NO

**6. ¿Usted le brinda alimentos a cualquier hora a sus niños y niñas?**

SI

NO

**7. ¿Habla periódicamente con su niño o niña sobre la importancia de los hábitos saludables?**

SI

NO

**8. ¿Sus niños ingieren las tres comidas diarias?**

SI

NO

**9. ¿Envía usted alimento saludable a su niño o niña en la escuela?**

SI

NO

**10. ¿Conoce si en la escuela se desarrollan programas y charlas acerca del control nutricional y los hábitos alimenticios que sean efectivos?**

SI

NO



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

**ENTREVISTA A LA DIRECTORA Y DOCENTES DE LA ESCUELA DE  
EDUCACIÓN BÁSICA “VEINTICUATRO DE JULIO” DEL CANTÓN  
SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA**

**Objetivo:** La siguiente entrevista va dirigida a la directora y docentes de la **ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA “VEINTICUATRO DE JULIO”** para fundamentar sobre los hábitos saludables de los niños y niñas de la institución, con el fin de obtener información concreta sobre esta investigación.

**DATOS GENERALES:**

**Nombres:** \_\_\_\_\_

**Apellidos:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_

**Título académico:** \_\_\_\_\_

**Año de graduación:** \_\_\_\_\_

**Institución en la que labora:** \_\_\_\_\_

**Tiempo en la institución:** \_\_\_\_\_

**Especialista en el área de:** \_\_\_\_\_

**Cargo actual:** \_\_\_\_\_

**Años de experiencia en el cargo que desempeña:** \_\_\_\_\_

**1.- ¿Cree usted que los niños y niñas desde pequeños deben conocer los hábitos de una buena alimentación?**

.....  
.....  
.....

**2.- ¿Cree usted que los niños y niñas tendrán una alimentación nutritiva tomando en cuenta que la mayoría son de escasos recursos económicos?**

.....  
.....  
.....

**3.- ¿Cuál es su opinión acerca de las comidas con alto contenido de azúcares, carbohidratos y sales que se expenden en los bares escolares?**

.....  
.....  
.....

**4.- ¿Usted cree que los niños y niñas deben tener una buena nutrición para crecer sanos y fuertes?**

.....  
.....  
.....

**5.- ¿Qué opina acerca de la disposición del Ministerio de Educación que en los bares escolares se expendan solo alimentos nutritivos y no la comida con alto contenido de azúcares, carbohidratos y sales?**

.....  
.....  
.....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**



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

**FICHA DE OBSERVACIÓN A ESTUDIANTES**

**Objetivo:** Promover los hábitos saludables mediante la valoración de éstos ítem y la importancia de tratar este tema en la escuela.

**DATOS INFORMATIVOS:**

Institución:

Evaluación:

Número de estudiantes:

INDICADORES	PARÁMETROS DE EVALUACIÓN	
	SI	NO
1.1 Desayunas por la mañana antes de venir a la escuela		
1.2 Te lavas las manos antes de cada comida		
1.3 Tus padres te preparan en casa trozos de fruta para el lunch		
1.4 Consumes alimentos ricos en azúcares, carbohidratos y sales		
1.5 Comes golosinas		
1.6 En tu casa ves la televisión durante la comida		
1.7 Suelas comer verduras		
1.8 Consumes productos lácteos como la leche, yogurt y queso		
1.9 Masticas despacio los alimentos		
1.10 Realizas actividad física fuera de la escuela como jugar, andar en bicicleta entre otros		

## FOTOS



**Realizando la entrevista a la directora de la Escuela de Educación Básica  
“Veinticuatro de Julio”**



Ejecutando la guía de observación a los niños y niñas de 4 y 5 años



**Efectuando la actividad de la ensalada de frutas**



**Realizando las respectivas entrevistas a las docentes del nivel Inicial**





UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
Creación: Ley No. 110 R.O. No.366 (Suplemento) 1998-07-22  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN PARVULARIA  
UPSE – MATRIZ

**OFICIO No. UPSE-CEP-2015-045-OF**

La Libertad, 23 de septiembre del 2015

Señor

MSc. Joffre Guarnizo Murillo

**DIRECTOR DEL DISTRITO 24D01 SANTA ELENA**

En su despacho.-

Estimado Director:

Por medio del presente reciba un cordial saludo y deseando que continúe cosechando éxitos en la Dirección de su Institución por el bienestar y progreso de la provincia, como Directora de la Carrera de Educación Parvularia, solicito a usted brinde las facilidades para que la egresada Srta. **MARIUXI GABRIELA ACENCIO TOMALÁ**, pueda realizar las respectivas investigaciones referentes al Tema y Tesis de Grado **"MEDIDAS BÁSICAS PARA LA FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "VEINTICUATRO DE JULIO", CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2015-2016.**

En espera de una respuesta favorable me suscribo de usted, no sin antes reiterarle mis sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,

Lcda. Laura Villao Laylel, MSc.  
**DIRECTORA DE CARRERA**

Copia: Lcda. Juana Salinas Suárez, MSc. – Directora de la Escuela de Educación Básica "Veinticuatro de Julio"  
Archivo





UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
CREADA EN 1839  
SANTA ELENA - ECUADOR  
175 AÑOS EDUCANDO AL PAÍS  
Telf. : 2-940-519  
E-mail: [e.e.b.24dejulio@hotmail.com](mailto:e.e.b.24dejulio@hotmail.com)



**LCDA. DANIELA GARCIA GARCIA, MSC**  
**DIRECTORA DE LA UNIDAD EDUCATIVA "VEINTICUATRO DE JULIO"**

**CERTIFICA:**

Que la **SRTA. ACENCIO TOMALÁ MARIUXI GABRIELA**, Egresada de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, de la Carrera de Educación Parvularia, desarrolló sus investigaciones referente al Tema de Tesis de Grado "MEDIDAS BÁSICAS PARA LA FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "VEINTICUATRO DE JULIO", CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2015-2016", la misma que lo realizó en la fecha del 11 hasta el 29 de enero del 2016.

Lo certifico en honor a la verdad, facultando a la interesada dar al presente documento el uso legal que a bien tuviere.

Santa Elena, 1 de febrero del 2016

  
**Lcda. Daniela García García, MSc.**  
**DIRECTORA**





La Libertad, 11 de Agosto del año 2016

**CERTIFICADO ANTIPLAGIO  
001-TUTOR LMMA -2015**

En calidad de tutor del trabajo de titulación denominado "MEDIDAS BÁSICAS PARA LA FORMACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 A 5 AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA "VEINTICUATRO DE JULIO", CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA, PERÍODO LECTIVO 2015 - 2016., elaborado por la estudiante **MARIUXI GABRIELA ACENCIO TOMALÁ**, egresada de la Carrera de Educación Parvularia, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciada en Educación Parvularia, me permito declarar que una vez analizado en el sistema antiplagio URKUND, y que luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente proyecto ejecutado se encuentra con 5% de la valoración permitida; por consiguiente, se procede a emitir el presente informe.

Adjunto reporte de similitud.

Atentamente,

  
Lic. Mazón Arevalo Luis Miguel, Ms. C.

C.I.: 1716751407

DOCENTE TUTOR

### Reporte Urkund.

**URKUND**

**Documento** [Tesis Mariuxi Acencio - Urkund3.docx](#) (D21343635)

**Presentado** 2016-08-08 15:12 (-05:00)

**Presentado por** mariuxiacencio08@gmail.com

**Recibido** lmazon.upse@analysis.arkund.com

**Mensaje** Tesis Mariuxi [Mostrar el mensaje completo](#)

5% de esta aprox. 10 páginas de documentos largos se componen de texto presente en 6 fuentes.

### Fuentes de similitud

Lista de fuentes	Bloques
<input type="checkbox"/>	<b>Categoría</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Enlace/nombre de archivo</b>
<input type="checkbox"/>	<a href="#">Actividad 3 Los grupos esenciales de la nutrición.docx</a>
<input type="checkbox"/>	<a href="#">PROYECTO DE ARROYO.docx</a>
<input type="checkbox"/>	<a href="https://nashvitality.fivi.com/article/1520">https://nashvitality.fivi.com/article/1520</a>
<input type="checkbox"/>	<a href="http://www.aapa.org.ar/38capa/38_congreso_trab...">http://www.aapa.org.ar/38capa/38_congreso_trab...</a>
<input type="checkbox"/>	<a href="https://medlineplus.gov/spanish/dietaryfats.html">https://medlineplus.gov/spanish/dietaryfats.html</a>
<input type="checkbox"/>	<a href="https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html">https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html</a>
<input type="checkbox"/>	<b>Fuentes alternativas</b>
<input type="checkbox"/>	<b>La fuente no se usa</b>

0 Advertencias. Reiniciar Exportar Compartir